ఆదివారం కథ

వాడు సూర్యుడి గురించి కలగంటే ప్రాబ్లమ్ లేదు.
ఏకంగా దొబ్బెయ్యాలనుకుంటున్నాడు. అదే డేంజర్. వాడో
కలకలం... న్యూస్ ఐటమ్... డిస్కషన్ పాయింట్...
ఆఫ్ట్రాల్ స్టూడెంట్ కుర్రోడే... వాడు
యూనివర్సిటీకే కాదు, యూనివర్స్‌కే సమస్య...
ఏ క్షణంలో ఏమయిద్దో!
వాడు సూర్యుడ్ని కాజేయాలను కోవడమేంటో? సూర్యుడంటే
సిల్వర్ పళ్ళెమనుకున్నాడో... చేతి గడియారమనుకొన్నాడో.
వాడ్ని ఏ వీక్‌నెస్ ఊపేసిందో... ఏ కసి ఎక్కేసిందోగానీ సూర్యుడ్ని
పట్టుకోవాలని ఒకటే ఉబలాటం... ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు.
యూనివర్సిటీ కొచ్చినోడు చదువుకుంటే చదువుకోవాలి
లేదా సరదాగా సిగరెట్లు తాగుతూ షికార్లు చేస్తూ టైంపాసింగ్
చేస్కోవాలి. సూర్యుడ్ని కాజేయాలని ఆలోచన ఏంటి?

"క్లాస్‌మేట్ కనకమ్మనో, హైహీల్స్ పొట్టి పార్వతినో ఊహించుకుని మాస్టర్ బేషన్ చేస్కొని ప్రశాంతంగా పడుకోకుండా, సూర్యుడి గురించి కలవరిస్తూ నా ఆసం దాలకు డిస్టర్‌బెన్స్ అయ్యాడు సార్" అని రూమ్‌మేట్ కంప్లయింట్.

యూనివర్సిటీ సెక్యూరిటీ వాళ్ళు వాడు కలగన్న మొదటి రోజే కలను రికార్డు చేసి వి.సికి అందజేశారు.

అమాయకత్వమా, అతితెలివా. సూర్యుడ్ని కాజేయాలని అనుకోవడమేంటి? అని నవ్వుకున్నాడు వి.సి.

ఇదే విషయాన్ని వి.సి మరుసటిరోజు ఎగ్జిక్యూటివ్ సమావేశంలో యధాలాపంగా చెప్పి నవ్వాడు. వొకపండు ప్రొఫెసర్ లేచి సూర్యుడ్ని వాడు కాజేస్తే భూమి ఎవ్వరి చుట్టూ తిరగాలి? మనమేం కావాలి? అన్నాడు.

మీటింగ్ హాలుకి చెమటలు పోసింది.

వి.సి మొదటిసారి ఆలోచించి ఏం తోచక బెల్ మోగించి ఎస్టాబ్లిష్‌మెంట్ సూపర్నెం టుని పిలిపించాడు.

సార్! ఇందులో తమరు ఆలోచించడా నికి ఏముంది. వాడు సూర్యుడ్ని అయినా కాజేయని, చంద్రుడ్ని అమ్ముకోని మన కెందుకు సింపుల్‌గా సెక్యూరిటీ వాళ్ళు పంపిన రిపోర్టును కవరింగ్ లెటర్ రాసి ప్రభుత్వానికి పంపిస్తే సరి. మన హ్యాండ్స్ క్లీన్‌గా ఉంటుంది అని అన్నాడు ఆఫీస్ సూపర్నెంటు. అట్లాగే కానిచ్చాడు వి.సి

మార్జిన్‌లో CONFIDENTIAL అని కేపి టల్ లెటర్స్‌లో రాసి. క్రింద Teke n/a report అని రాసి డి.జి.పికి పంపాడు ముఖ్యమంత్రి · విజిలెంటు స్ట్రేన్ యాక్షన్ తీసుకోవలసిందిగా సదరు ఎస్.పికి మొత్తం ఫైల్ జిరాక్స్ పంపుతూ ఐ.జికి కాపీ ముక్క పంపి చేతులు దులుపుకున్నాడు డి.జి.పి.

ఎస్.పి సదరు డి.ఎస్.పిని పిలిచి ఏం యాక్షన్ తీసుకుంటావు అన్నాడు. డి.ఎస్.పి వినయంగా అయ్యా మొదట సూర్యునికి ప్రొటెక్షనిప్పించి ఆ వెనుక ఎమ్మటి వాడిని అరెస్టు చేసేస్తానయ్యా అన్నాడు.

సూర్యునికి ప్రొటెక్షన్ ఎట్లిస్తావు డి.ఎస్.పి అన్నాడు వెటకారంగా. ఎస్.పి గారి వేపు ఎ.ఎస్.పి వినయంగా చూస్తూ సూర్యుడ్ని కాజేయడమేమిటిసార్ అంతా సిల్లీగా వుంది ఇటీజ్ నాట్ పాజిబుల్ సార్ అన్నాడు.

నాకు ఈ విషయం తెలియదా అన్నట్లు ఎస్.పి గుర్రుగా చూసి వుయార్ హియర్ టు ఏక్ట్ నాట్ టు థింక్. ముఖ్యమంత్రి గారి దగ్గర్నుంచి వచ్చిన కాగితమిది. ఫర్మ్ ఏక్షన్ తీసుకోవాలి అన్నాడు.

కుర్రోడి వెర్రి ఆలోచన వొక స్ట్రింగర్ వెధవ పేపర్లో రాయనే రాసేడు.

అన్ని న్యూస్ పేపర్లలో బాక్స్ ఐటమ్... టీవీ చానల్స్‌లో, పల్లెల్లో, పట్టణాలలో, కంపెనీల్లో, కాఫీ హోటల్లో... అన్ని దేశాల్లో ఇదే విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటు న్నారు... ఇంటలెక్చువల్స్‌లో ఎడతెగని చర్చ.

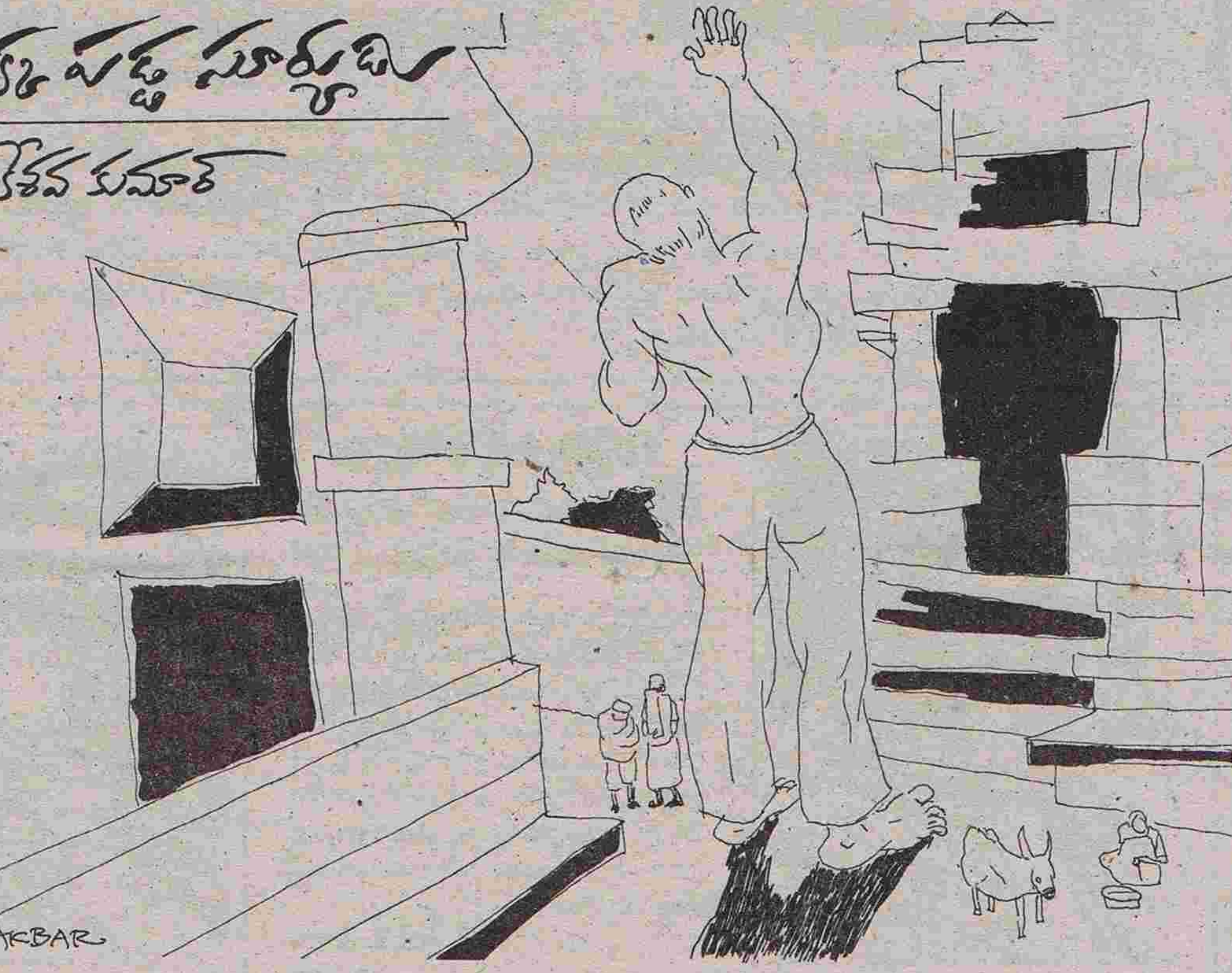
'సూర్యుడు లేకపోతే పగలు, రాత్రి తేడా వుండదు. ఇక అంతా చీకటే. అంతేకాదు దిక్కులుకూడా తెలియకపోవచ్చు'.

'ఈ భూ ప్రపంచంమీద ఒక్క గడ్డి మొక్క కూడా మొలవదు. దాని పర్యవ సానంగా మనుషులం కూడా మిగలకపో వచ్చు' అని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరించారు.

సూర్యుడు దైవసృష్టి. సూర్యుడిని పట్టేసు కోవాలనుకోవడం దైవసంకల్పానికే విరుద్ధం. ఇది క్షమించరాని నేరం కూడా. ఇలాంటి విపరీత ఆలోచనలు రావడం మొత్తం మానవాళికే కళంకం. భవిష్యత్తులో ఎవరికీ

# బొక్క పడ్డ సూర్యుడు

డా. కేశవ కుమార్




ఇలాంటి పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు రాకుండా ప్రపంచమంతా టీకాలు ఇవ్వడం మంచిదని అన్ని మతాధికారులు కూడా ఏకకంఠంతో హుంకరించారు.

అసలే ఎనర్జీ క్రైసిస్! సోలార్ ఎన ర్జీతో నడిచే యంత్రాలెలా నడుస్తాయని కొందరు పారిశ్రామికవేత్తలు అనుకుం టుంటే... రేపటినుంచి బట్టలెలా ఆర తాయి అని టి.వి. చూస్తూ మీమాంసలో పడిందో వెంకాయమ్మ.

సూర్యుడు లేకపోతే ఎంచక్కా అన్నీ హాలిడేసే అని కాన్వెంట్ పిల్లల కబుర్లు... ఇక కూల్‌డ్రింక్స్ సేల్స్ వుండదేమో అని కొక్కోకోలా చివరి సిప్పేస్తూ ఓ చిన్నదాని చింత...

ఆల్‌మోస్టు అన్ని దేశాలలో సూర్యుడిని కాజేయాలన్న ఆలోచనను సీరియస్ క్రైంగా పరిగణించారు. దాని పర్యవసానం ఎట్లుం టుందోనని ఆలోచించటం మొదలేశారు.

ప్రపంచ దేశాధినేతలందరూ భారత ప్రైమ్ మినిస్టర్‌ని ప్రతి నిముషం, ఈ విషయంలో మీరేం చేస్తున్నారని ఫోన్లలో నిలేస్తున్నారు. చివాట్లేస్తున్నారు. మేమెంత మొత్తుకుంటున్నా మీకైతే చీమకుట్టినట్టు కూడా లేదు. మిమ్మల్ని 'థర్డ్ వరల్డ్ బ్రూట్స్' అనేదందుకే. మీకేమైనా విషయం తెలియ కపోతే మాలాంటోళ్ళను అడిగి తెలుసు కోవాలన్న ఇంగితజ్ఞానం కూడా వుండదు. ఆదేమన్నా అంటే అన్నీ మా పాత తాటాకు పుస్తకాల్లోనే వున్నాయంటారు. సూర్యుడు లేకపోతే రేపొచ్చే ఉపద్రవ మేంటో తెలియటం లేదల్లే వుండే అని లావుదేశాలోళ్ళదొకటే గొడవ.

సూర్యుడిని దోచే సత్తా, శాస్త్రజ్ఞానం మాకుంది. అయినా మేమెందుకాపని చేయట్లేదు? ఈ ప్రపంచమంతా పదికా లాలపాటు సుఖంగా వుండాల్సిన బాధ్యత మామీదుంది కనుక... అని అమెరికావోళ్ళు.

మీకు తెలుసో లేదో, సూర్యుడు పుట్టేది మా ఇంటి దగ్గరే. మేమే వుంచుకోలే కేంటి.మేము కూడా ప్రపంచ శ్రేయస్సు కోరుకున్నాం కనుక. పైగా మా బుద్ధుడు కూడా అదే చెప్పాడు అని జపానోళ్ళు...

సూర్యుడి గురించి మాకు మాత్రమే పేటెంట్ వుంది. ఎవరు దాన్ని లేపుకుపో వాలనుకొన్నా మా అంగీకారం వుండా ల్సిందేనని ఎక్స్.ఆర్.వై.జడ్. దేశాలోళ్ళు...

ప్రభుత్వం మీద ప్రెజర్ పెరిగిపోతోంది. కాలూ చెయ్యాడటం లేదు. ప్రపంచ దేశాల వత్తిడికితోడు పార్లమెంట్‌లో ప్రతిపక్షాలోళ్ళ రభస. ఏ క్షణంలో సూర్యుడు మాయమై తాడోనని భయం. కుర్రవాడి ఆచూకేమో తెలియడం లేదు.

పల్లెల్లో, పట్టణాల్లో, పార్కుల్లో, సిని మాహాళ్ళలో, రైల్వేస్టేషన్లలో, రచ్చబండల దగ్గర, క్లబ్బుల్లో, కాఫీ హోటళ్ళలో...

అన్నిచోట్లా సూర్యుడి కుర్రోడి ముచ్చటే.

'ఇంతవరకు వాడి ఆచూకే తెలియలే దంటే, అసలీ ఇంటలిజెన్సోళ్ళు ఏం చేస్తు న్నట్టు?'

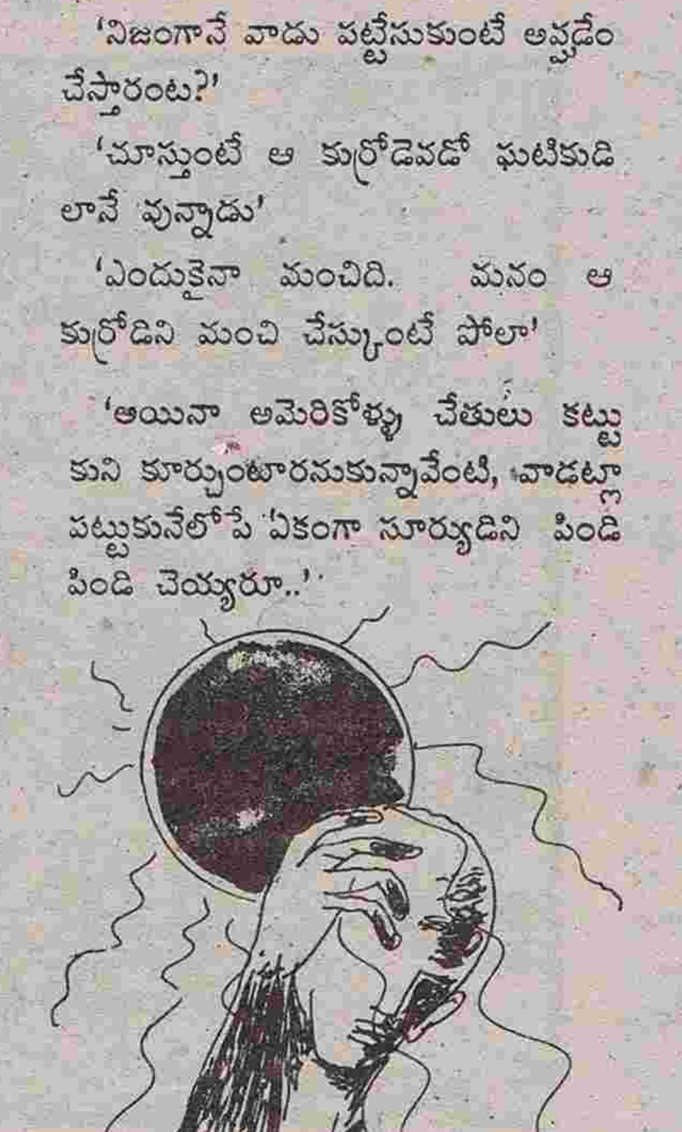
'కోన్ కిస్కా స్టూడెంట్ కుర్రోడిని పట్టు కోలేక పోవటమేంటంట?'

'నిజంగానే వాడు పట్టేసుకుంటే అప్పుడేం చేస్తారంట?'

'చూస్తుంటే ఆ కుర్రోడెవడో ఘటికుడి లానే వున్నాడు'

'ఎందుకైనా మంచిది. మనం ఆ కుర్రోడిని మంచి చేస్కుంటే పోలా'

'అయినా అమెరికోళ్ళు చేతులు కట్టు కుని కూర్చుంటారనుకున్నావేంటి, వాడట్లా పట్టుకునేలోపే ఏకంగా సూర్యుడిని పిండి పిండి చెయ్యరూ..'



వాడి చిరునామా చిక్కటం లేదు.

రోజురోజుకీ వాడి ఫాన్స్ అసోసియేషన్లు పెరిగిపోతున్నాయని ఇంటలిజెన్స్ లేటెస్ట్ రిపోర్టు.

వాడినంటే ఎట్లాగోట్లా మేనేజ్ చెయ్యొచ్చు. వామ్మో! ఫాన్సోళ్ళతో చతు రుకాదు. ప్రభుత్వాలే కూలిపోతాయి అని అన్ని పొలిటికల్ పార్టీల్లో గుబులు గుబు లుగా వుంది.

ఇక లాభంలేదనుకొని ప్రభుత్వం ఎమ ర్జెన్సీ విధించింది.

వాడికి సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని కూపీ లాగుతున్నారు. లాగుతున్న కొద్దీ టన్నులకొద్దీ ఇన్‌ఫర్‌మేషన్ పోగవుతోందే తప్ప వాడిజాడ చిక్కడం లేదు. వాడేమి ఆలోచిస్తున్నాడో తెలియడం లేదు. లైబ్ర రీల్లో సూర్యుడి గురించున్న పుస్తకాలన్నిం టినీ కంప్యూటర్‌లో ఫీడ్‌చేసి చదివారు. ఇదంతా వాడ్ని చదవటానికే.

యూనివర్సిటీలో వున్న కొంతమంది ప్రొఫెసర్స్‌ని పట్టుకొని మొహం మీద రివాల్వర్ పెట్టి, సూర్యుడి గురించి మీరేం మాట్లాడుంటారో గుర్తుతెచ్చుకుని మరీ చెప్పమంటున్నారు. బాబ్బాబు! మాకేం తెలి యదు. తెలిసిందంతా చెప్పాం. వాడె వడో మాకు తెలియదు. పెళ్ళాం బిడ్డ లున్నోళ్ళం మమ్మల్ని వదిలేయండన్నా విన కుండా కొట్టుడే కొట్టుడు.

వాడితో సంబంధం వుంటుందని వూహించినోళ్ళందర్నీ అరెస్టుచేసి లాకప్పుల్లోకి నెట్టేశారు. ఇదే అదనుగా పెళ్లాల్ని చీరలిప్పి చిత్రవధ కూడా చేశారు. మీ మొగుళ్ళకి పెళ్లాలుగా మీకు తెలిసే వుంటుంది చెప్పం డంటూ. ఈ పోలీసుల దెబ్బకి వాళ్ళు కుర్రోడ్ని తిట్టిన తిట్టు తిట్టకుండా తిడు తున్నారు. వాడంటేనే మండిపడుతున్నారు మేధావులు. బహిరంగ ప్రకటనలు ఇస్తు న్నారు. ఓరే కుర్రకుంకా! నీకిదేం సరదారా. మేం చస్తున్నాం.

నీకు తెలుసో, తెలియదో నిజానికి సూర్యుడికే శక్తి లేదు. ఎటూ సూర్యుడు దొరకడనే మహాశక్తివంతుడని చెప్పాం. బ్రహ్మ లోనే అన్నీ వున్నట్లు, ఈ ప్రపంచ మంతా మాయఅన్నట్లుగానే ఇదీ చెప్పాం. కాబట్టి నీ ప్రయత్నం వృధారా! మా మాటనమ్ము బాగుపడతావు అని ఓ సీనియర్ మేధావి విజ్ఞప్తి.

సూర్యుడ్ని ముట్టుకుంటే మసయి పోతా వురా బాబు! నీమంచికోరే చెబుతున్నాం. నీకు కావాలంటే ఏదన్నా మంచి కంపె నీలో మేనేజర్ వుద్యోగం ఇప్పిస్తాం అని ఉదారవాదుల విన్నపం.

ఇప్పుడు చాలా సూర్యుళ్లు వున్నార్రా చిన్నా. ఎర్ర సూరీడు... నల్ల సూరీడు... పచ్చ సూరీడు... నీలం సూరీడు... ఆకుపచ్చ సూరీడు... ఇంతకీ ఏ సూర్యుడ్ని పట్టుకుంటావురా కన్నా. కాస్తంత కన్ ఫ్యూజన్ క్రియేట్ చేద్దామని ఓ రాజనీతి శాస్త్రజ్ఞుని సందేహ సందేశం.

అందరికీ వాడొక మిస్టరీగా తయార య్యాడు. వాడివేమీ పట్టించుకునే స్థితిలో లేడు. ఇంతమందిని ఎలా తప్పించుకుని పోతున్నాడో తెలియడం లేదు.

ఏ క్షణంలో ఏం జరగనుందో?

వాడికీ అర్థంకావడం లేదు. తనకోసం ఇంతమందెందుకు వెంట పడుతున్నారో, ఇంతమంది వాడిగురించి ఆలోచించేసరికి వాడికీ పట్టుదల పెరిగింది.

ఆ రాత్రంతా నిద్దరపోలా. ఏదో ప్రణా ళిక సిద్ధంచేసి కొన్నట్లున్నాడు. ఎవడన్నా తనను పసిగట్టారేమోనని చూశాడు.

ఎవరూ కనిపించినట్లు లేరు.

సూర్యుడైతే కొండలచాటునుంచి మెల మెల్లిగా రావడం చూశాడు.

చీకట్లోంచి పుట్టుకొస్తున్న సూర్యుడు ముద్దుగా, గమ్మత్తుగా వున్నట్లనిపించింది.

ఇదే అదననుకొన్నాడు. అటుగా పరుగు లంకించుకున్నాడు.

చెట్లు... పుట్టలు... కొండలు... లోయలు... అన్నీదాటుకుంటూ పరుగో పరుగు. ఒకటే పరుగు

సూర్యుడు చిక్కాడులే పో అనున్నాడు.

వాడు పరిగెత్తేకొద్దీ సూర్యుడు కూడా అందకుండా పైపైకి పోతున్నాడు.

సూర్యుడు భయపడ్డాడో, కోపపడ్డడో వాడిపై నిప్పులు చిమ్ముతున్నాడు.

వాడిగొంతెండిపోయింది. దాహం దాహం అని అరుస్తూనే వున్నాడు.

పరిగెడుతూనే వున్నాడు. పడుతున్నాడు. లేస్తున్నాడు.. మళ్ళీ పరిగెడుతున్నాడు. వాడి గురంతా లక్ష్యంవైపే.

పరిగెడుతూ పరిగెడుతూ పడిపోయాడు.

మళ్లీ లేవలేదు. స్పృహ తప్పిపోయాడు.

తర్వాత ఎప్పటికో స్పృహవచ్చి చూసుకు నేసరికి ఎక్కడున్నాడో అర్థంకాలేదు.

దరిదాపుల్లో ఎవడూ కనిపించడం లేదు.

ఎక్కడా నా సూరీడు అని చూసుకు న్నాడు.

సూర్యుడెక్కడికి పారిపోయాడో తెలి యడం లేదు.

ఎక్కడో పుత్తిత్తి పిట్ట తెగఅరుస్తోంది. అటువైపేదో వెలుతురెక్కువగా వున్నట్లని పించింది.

మెల్లగా లేచి కాస్తంత ముందుకెళ్లి చూశాడు.

ఎక్కడో దూరంగా పడమట వైపు చెరువు, చెరువు దగ్గర తుమ్మ చెట్లు కన్పిస్తున్నాయి. హమ్మయ్య! అని ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు తుమ్మ చెట్లలో దాక్కున్న సూర్యుడ్ని చూసి.

ఇప్పుడు అంత దూరం నడిచే శక్తి లేదు. వళ్లంతా గాయాలు. ఎక్కడ చూసినా రక్తపు చారికలే.

చిరిగిపోతున్న చొక్కా... చెరిగిపోతున్న ట్లనిపిస్తున్న కల.

ఇంకా ప్రాణం వుంది గదా ఇందాకా వచ్చిం తర్వాత ఆగకూడదనుకున్నాడేమో. లేని శక్తిని కూడదీసుకొని అడుగులో అడు గేస్తూ మెల్లగా నడుస్తున్నాడు. నడుస్తున్న కొద్దీ శక్తి వచ్చినట్లనిపించిందో లేక ఎదు రుగా కన్పిస్తున్న సూర్యుడే నడిపించాడో.. మధ్యలో సూర్యుడ్ని తిడ్తున్నాడు. రేయ్ అక్కడే వుండరా అని అరుస్తున్నాడు.

సూర్యుడికి దగ్గరవుతున్నాననే వూహే వాడికి వెయ్యి ఏనుగుల శక్తినిచ్చినట్లుంది. తుమ్మ ముళ్ళు గుచ్చుకుని వళ్ళంతా తీపి పుడుతున్నా వాటినేమీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఒక్క సూర్యుడ్ని తప్ప. సూర్యుడు చింత పండుతో తోమిన రాగి పళ్ళెంలా వున్నాడు. అబ్బ! ఇంత పెద్ద సూరీడు ఇంత చిన్న చేతుల్లో పడ్తాడో లేదో అనుకొన్నాడు.

చీకటి పడ్తున్న కొద్దీ సూర్యుడికి కూడా భయమేస్తున్నట్లనిపించింది. వాడికంద

మిగతా 13వ పేజీలో

చలిజ్వరాలను, మేహవ్యాధులను హరించే

# కాకర

మందుమొక్క

కాకర తీగ, కాకర కాయలు తెలియని వారుండరు. దీని కాయలు కూరగా వాడడం అందరికీ తెలిసినదే. ప్రస్తుతం దీని ఔషధ ప్రాముఖ్యత తెలుసుకోబోతున్నాము. కాకరను శాస్త్రీయంగా 'మోమోర్డికా బారన్షియా' అని అంటారు. ఇది గుమ్మడి జాతికి చెందిన 'కుకర్బిటేసి' కుటుంబానికి చెందినది. ఆంగ్లంలో 'బిట్టర్ గర్డ్' అని, సంస్కృతంలో 'కారవెల్ల లేక సుషవి' అని అంటారు. ఈ తీగెలు తోటలలోను, గుహలలోను పెంచుతారు. దీంట్లో 'కర్కోటకి' అనే మరోరకం కాకర తీగ అరణ్యాలలో పెరుగుతుంది. దీన్ని 'మోమొర్డికా డైయోకా' అని అంటారు. దీని కాయలు కాకర కాయల్లాగే వుంటాయి. అయితే గుండ్రంగా వుండటం వీటి లక్షణం. వీటిని అగాకర అని కూడా అంటారు.

యీ మొక్కలో చేదుగా వుండే ఫైటో స్టీరోలిన్, 'చారన్‌టిన్' కాయల్లో వుండే బోవైన్ ఇన్‌సులిన్‌కు సరిసమానమైన పాలిపెప్టైడ్ (ఇన్‌సులిన్), సపోనిన్లు, ఆల్కలాయిడ్లు, ఫినాలిక్ పదార్థాలు మొదలగునవి వున్నాయని కనుగొన్నారు.

యీ కాయలకు తిక్తకటు రసము, లఘు రూక్షగుణము, ఉష్ణవీర్యం, కట్టు విపాకము లక్షణాలు వున్నాయని ప్రమేహ, క్రిమి, కఫ, కాస, జ్వరం, వ్రణ, బేధిహారిగా యిది ఉపయోగపడుతుందని ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడివుంది. యీ కాయల రసం కీళ్ళవాతానికి, స్ప్లీన్, లివరు వ్యాధులకు ఉపశమనంగా పనిచేస్తుంది. పత్రాల పొడిని పాలిచ్చే తల్లులకు ఇస్తే పాలు సమృద్ధిగా పడతాయని అంటారు. (అనుభవ వైద్యం)

కాకరకాయలు, మిరియాలు కలిపి నూరి, కంటి చుట్టూ పట్టిస్తే రేచీకటి తగ్గుతుందని, ఆకుల రసం అరికాళ్ళకు పట్టిస్తే పాదాల మంట తగ్గుతుందని గిరిజనుల అనుభవం. లివరు వ్యాధులకు కాకరకాయలతో సీమచింత (అడన్‌సోనియా డిజిటేటా) ఆకులు, నేరేడు పట్టె, తమలపాకులు, కొంచెం పసుపు కలిపి నూరి తగు మోతాదులో వారం రోజులు ఇస్తే ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు వచ్చే లివరు వాపు, కాళ్ళుచేతులు పుల్లలగా వున్న పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. వేరు నూరి మూలవ్యాధి పిలకల మీద పట్టువేస్తే, వాపు తగ్గుతుంది. మొక్క సమూలం నీడలో ఎండించి పొడిచేసి, ఎంతకూ మానని వ్రణాలమీద చల్లితే గుణం వుంటుంది. దీన్లో దాల్చిన చెక్క, పసుపు, కొబ్బరినూనె కలిపి, చర్మవ్యాధులకు పైపూతగా వాడ్తే మంచిది.

**చలిజ్వరాలకు:**
కాకరాకు రసంలో మిరియాల పొడి కలిపి, రోజుకు రెండుసార్లు తాగిస్తే, 4-5 రోజులలో చలిజ్వరం తగ్గుతుంది. (అనుభవ వైద్యం).

**మేహ జబ్బులకు:**
ప్రతిరోజూ కాకర కాయరసం ఒక ఔన్సు, పొద్దున పరగడుపుతో తాగితే, మూత్రంలోని చక్కెర హరించి పోయి- 'నాచురల్ ఇన్సులిన్' లాగా పనిచేస్తుంది.

**రక్తపోటు.**
రక్తపోటు వున్నవారు పత్రాలు నూరి కుంకుడు గింజంత రోజూ 2-3 సార్లు తీసుకుంటే పక్షం రోజులలో నియంత్రణ జరుగుతుంది.

**తెల్లబట్టవ్యాధి.**
పిడికెడు పత్రాలు రసం తీసి రోజుకు రెండు సార్లు, 3 రోజులు తీసుకుంటే వ్యాధి తగ్గుతుంది. ఆ రోజుల్లో మజ్జిగన్నం మాత్రమే తింటే మంచిది. (అనుభవవైద్యం)

- డాక్టర్ వేదవతి

---

వేసవి తాపం తీర్చే

# టొమాటో

**మనం నిత్యం వాడే టొమాటోనే 'రామములగ' అని కూడా అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం 'లైకోపెర్సికమ్ ఎస్కులేంటమ్'. ఇది సొలనేసి కుటుంబానికి చెందింది. టమాటో కూరగాయల కోవకు చెందినదే అయినా ఇతర పండ్లలా సమృద్ధిగా పోషక విలువలను కలిగి వుంటుంది. వేసవిలో**

**అతి చౌకగా, సులభంగా లభ్యమయ్యే ఈ టొమాటోలను విరివిగా వుపయోగించటం వల్ల వేసవిలో ఎండతీవ్రత వల్ల కలిగే తాపం తగ్గుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ కలుగుతుంది. అంతేకాక ఆరోగ్యపరంగా కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి.**

టొమాటోలో సిట్రిక్ ఆసిడ్, మాలిక్ ఆసిడ్, ఆక్సాలిక్ ఆసిడ్, ఫాస్ఫరిక్ ఆసిడ్‌లు, మరియు విటమిన్-సి విటమిన్-బిలు అధిక గాఢతలో వుంటాయి. కార్బోహైడ్రేట్స్ శాతం చాలాతక్కువగా వున్నందున మధుమేహరోగులకు ఈ పండు ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. వంద గ్రాముల టొమాటో ద్వారా మనకు 21 కేలరీల శక్తి లభిస్తుంది. ప్రతి వందగ్రాముల టొమాటోలో 0.9 శాతం మాంసకృత్తులు, 0.5 ఖనిజ లవణాలు, 0.4 శాతం క్రొవ్వులు, 3.9 శాతం పిండి పదార్థాలు 0.87 శాతం పీచుపదార్థాలు, 94.3 శాతం తేమ, 48 గ్రాముల కాల్షియం, 20 మి.గ్రా భాస్వరము, 4 మి.గ్రా ఇనుము, 3 మి.గ్రా సల్ఫర్, 351 మైక్రో గ్రాముల కెరోటిన్‌తో పాటు తగిన మోతాదుల్లో థయమిన్, రైబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ విటమినులుంటాయి. టొమాటో రసాన్ని సేవిస్తే మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు నివారణ అవుతాయి. పచ్చకామెర్లు, అజీర్తి, కాలేయం సంబంధ వ్యాధులు, గ్యాస్ట్రబుల్ వల్ల కలిగే కడుపులో నొప్పి, మంట లాంటి వ్యాధుల నివారణకు ఈ పండ్లరసం మంచిగా పని చేస్తుంది. అంతేకాక టొమాటో పండ్లరసంలో ఉప్పు, మిరియాల పొడిని కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయంపూట సేవిస్తే నిస్సత్తువ, నీరసం తగ్గి, నూతనోత్సాహం కలుగుతుంది.

జీర్ణకోశంలో అధికంగా తయారయ్యే ఆసిడ్స్‌ని తగ్గించే గుణం టొమాటోలో వుంది. ఈ పండులో ఆమ్లాలున్నాయి కాబట్టి వీటిని రోజూ తింటే జీర్ణకోశ వ్యాధులేవీ రావు. టొమాటోరసంలో తేనె కలుపుకొని తాగితే రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు తొలగిపోతాయి.

ఒక గ్లాసు టొమాటో రసంలో ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలిపి రోజూ ఉదయం పూట నెలరోజుల పాటు తాగితే, ఈ పండులో గల సల్ఫర్ కడుపులో మంట, గ్యాస్, అజీర్తి విరేచనాలు, మలబద్ధకం, కీళ్లనొప్పులు, చర్మవ్యాధులు మొదలైన వాటిని పూర్తిగా నిరోధిస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతివంతంగా చేస్తుంది.

ప్రతిరోజు రాత్రిపూట నాలుగు వెల్లుల్లి రేకులు నమిలి తిని గ్లాసు టొమాటో రసంలో కొద్దిగా తేనె, యాలకులపొడి కలిపి తీసుకుంటే- మంచి బలవర్ధకమైన ఆహారం మాదిరిగా ఇది పనిచేస్తుంది.

- మాంసాహారులు భోజనం తర్వాత టొమాటో పండు ఒకటి తింటే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గిపోతుంది. ఎప్పుడూ కడుపు నిండుగా వుండి ఆయాసంగా వుండేవారు ఈ పండును తింటే ఆయాసం తగ్గిపోయి తిన్నది తేలికగా జీర్ణమౌతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది.

టొమాటోరసంలో షర్బత్ చేసుకొని తాగితే ఆరోగ్యంతో పాటు నూతనోత్సాహం కలుగుతుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు, అలసట చెందినప్పుడు, నిద్రలేమి ఏర్పడినప్పుడు, మనసు చికాకుగా వున్నప్పుడు, మలబద్ధకం ఏర్పడినప్పుడు ఈ షర్బత్ మంచి టానిక్‌గా ఉపకరిస్తుంది.

టొమాటో రసంలో కొద్దిగా పసుపు కలుపుకొని తాగితే 'ఇస్నోఫీలియా' వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. మొహంపై మొటిమలు తొలగిపోవటానికి టొమాటో ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ పండు గుజ్జును మొహానికి పూసుకొని గంటసేపు ఆగి వేడినీటితో కడిగేసుకుంటే మొటిమల బాధ తగ్గిపోతుంది. ప్రతిరోజూ ఈ పండును తినే వారికి మొటిమల సమస్య వుండదు.

రోజూ టొమాటొని పచ్చిగానైనా లేక పండుగానైన తింటే స్థూలకాయులకు ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. శక్తి కలుగుతుంది.

రెండు స్పూన్ల టొమాటో రసంలో ఒక స్పూన్ దోసకాయరసం, ఒక స్పూన్ పన్నీరు, పదిచుక్కలు నిమ్మరసం, పావుస్పూన్ పసుపు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని చర్మానికి పట్టించి గంట తర్వాత వేడినీటితో స్నానం చేస్తే చర్మం మృదువుగా, మెరుస్తూ, పరిశుభ్రంగా తయారౌతుంది.

**-కొత్తపల్లి సాంబశివరావు**

---

## ఇలా చేస్తే సరి

★ బాదం కాయల్ని మెత్తగా నూరి పాలలో కలిపి ముఖానికి రాసుకుంటే ముఖవర్చస్సు పెరుగుతుంది.

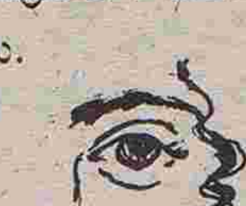
★ అరటి గడ్డల రసాన్ని తేనెలో కలిపి సేవిస్తే వాంతులు హరిస్తాయి.

★ నువ్వులను పాలతో నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని పుక్కిలించి ఊసేస్తే నోటిపూత తగ్గుతుంది.

★ మోచేతుల వద్ద నలుపుదనం పోవాలంటే నిమ్మ చెక్కతో రుద్దుతూ వుండాలి.

★ జాజికాయ, గంధం, మిరియాలు కలిపి చూర్ణం చేసి రాసుకుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

★ ఎర్రగులాబి రేకులను పాల మీగడలో కలిపి పేస్టులా చేసి పెదవులకు రాసుకుంటే పెదవులు ఎరుపెక్కుతాయి.



★ ఉదయం లేవగానే వేడినీటిలో తేనెకలుపుకొని తాగితే కంటికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

-ఎస్. శివానంద్

---

12వ పేజీ తరువాయి

## బొక్కపడ్డ సూర్యుడు

కుండా పరిగెడుదామంటే ఆ వైపు గజ దొంగలున్నారని విన్నాడు సూర్యుడు.

క్రిందకు చూస్తే చెరువు. చెరువు నిండా నీళ్ళు. చెరువులో పడిపోతానేమోనని భయమేసింది సూర్యుడికి.

సూర్యుడికి ఏం చేయాలో అర్థం గాక అక్కడే ఆగిపోయాడో లేక వాడే వేగంగా చేరుకున్నాడో. వాడికీ, సూర్యుడికీ అంగుళం దూరం మాత్రమే వుంది. వాడి అర చేతి వేళ్ళ మధ్యలోంచి సూర్యుడు భలేగా కన్పిస్తున్నాడు. యుక్తితో వుండే శక్తివంతా కూడదీసుకొని లటక్కన పట్టేసుకున్నాడు సూర్యుడ్ని.

సెకనులో వందోవంతు కూడా ఆలస్యం చెయ్యకుండా ఎవరూ చూడకుండా సూర్యుడ్ని జేబులో వేసుకొన్నాడు

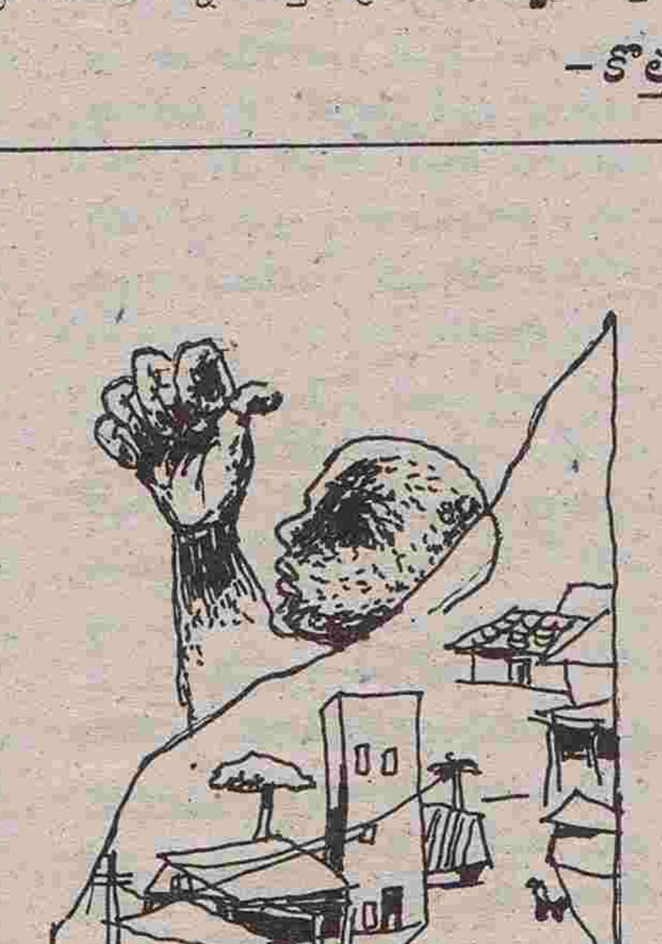
వాడి జేబులో సూరీడు

వాడు మండిపోతున్నాడు. మెరిసిపోతున్నాడు.

జేబుమీద చెయ్యిపెట్టి చూసుకుంటూ ఉక్కిరి బిక్కిరి అయిపోతున్నాడు.

ఎక్కడో అలికిడయిన శబ్దం. తలతిప్పాడో లేదో వంద తుపాకులు ఒక్కసారే పేలాయి.

వాడు రక్తం చిమ్ముకుంటూ చెరువుగట్టు మీద తుమ్మముళ్ళ కంపపైన కుప్పకూలిపోయాడు.



అంతా చీకటి. ఆ చీకట్లో సూర్యుడి కోసం దేవులాడుతున్నారు. కుర్రవాడి జేబు కూడా తడిమారు. ఎక్కడ సూర్యుడు. ఎక్కడ?

సూర్యుడెక్కడా కనిపించడం లేదు.

ప్రపంచమంతటికీ రేపు సూర్యుడు కనిపిస్తాడా లేదా అనేది ప్రశ్నయింది.

పల్లెల్లో, పట్టణాల్లో, ఫుట్‌పాత్‌లపై ఎక్కడా ఎవరూ నిద్రపోవడం లేదు.

సూర్యుడులేని ప్రపంచం ఊహ వింతగాను, గందరగోళంగాను వుంది.

టి.వి.లు, రేడియోలు కూడా ఏమీ చెప్పలేకపోతున్నాయి.

జీవితంలో ఎప్పుడూ అనుభవించని సస్పెన్స్.

పైకి మాట్లాడుకుంటున్నా లోపల నిశ్శబ్దం.

ఎటుచూసినా చీకటి నిశ్శబ్దం

ఆ నిశ్శబ్దంలో కరిగిపోయిన క్షణాల మీదుగా తెల్లారింది.

సూర్యడు తూర్పునుండే పైకొచ్చాడు.

ఖచ్చితంగా సూర్యుడే... సందేహం లేదు.

కాకుంటే సూర్యుడు నిన్నటిలా లేదు. బొక్కపడివున్నాడు. ★

వచ్చేవారం కథ:

### మేరీ నాతో వొస్తుందా?

-కోడూరి విజయకుమార్