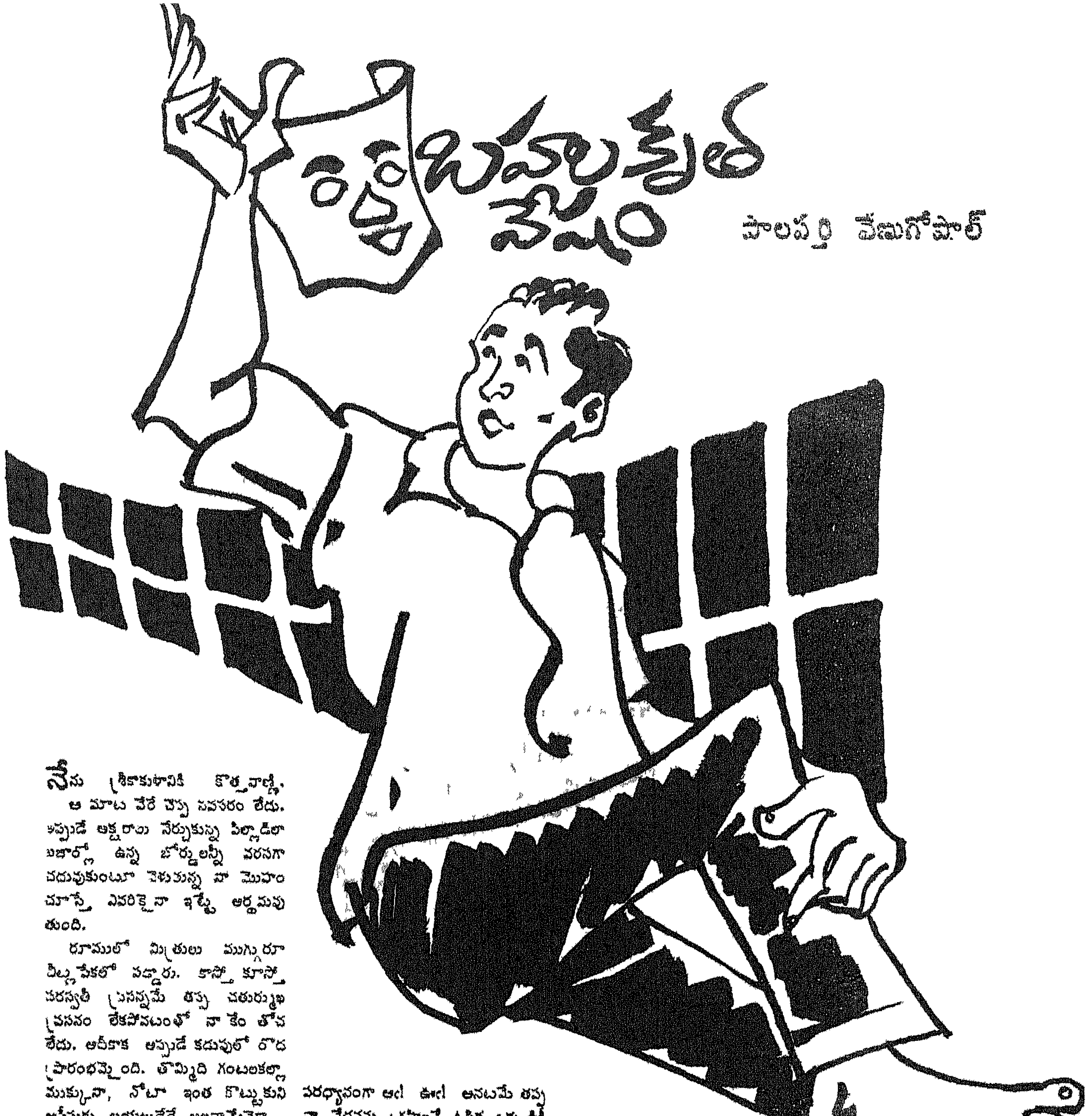
కుక్షి బహుళ కృత వేషం

పాలపర్తి వేణుగోపాల్



నేను శ్రీకాకుళానికి కొత్తవాణ్ణి. ఆ మాట వేరే చెప్ప నవసరం లేదు. అప్పుడే అక్షరాలు నేర్చుకున్న పిల్లాడిలా బజార్లో ఉన్న బోర్డులన్నీ వరసగా చదువుకుంటూ వెళుతున్న నా మొహం చూస్తే ఎవరికైనా ఇట్టే అర్థమవుతుంది.

రూములో మిత్రులు ముగ్గురూ చీట్లపేకలో పడ్డారు. కాస్తో కూస్తో సరస్వతీ ప్రసన్నమే తప్ప చతుర్ముఖ ప్రసనం లేకపోవటంతో నాకేం తోచ లేదు. అదీకాక అప్పుడే కడుపులో రొద ప్రారంభమైంది. తొమ్మిది గంటలకల్లా ముక్కునా, నోటా ఇంత కొట్టుకుని ఆఫీసుకు బయలుదేరే అలవాటేమో— ఇంతదాకా తన విషయం పట్టించుకో నందుకు కడుపు చాలా కోపగించుకుని కరకర లాడించేస్తున్నది.

అవటానికి పదిన్నరే అయినా, ఒక సారి ఆకలి అనేది మొదలయిన తరవాత ఎంత తొందరగా పొట్టలో ఇంత పడేసి దాన్ని సంతృప్తి పరచవలసిన బాధ్యత ఉంది కదా మనిషికి!

వాళ్ళు ఆటేమో రసపట్టులో పడ్డట్టుంది — ఎన్నిసార్లు పలకరించినా పరధ్యానంగా ఆఁ! ఊఁ! అనటమే తప్ప నా వేదనను గ్రహించే ఓపిక ఒక్కడికీ లేకపోయింది. పోరగా పోరగా చివరికి ప్రసాద్ పలికాడు:

"ఏమిట్రా నీ నస? దరిద్రాని కాక లెక్కువని! ఇందాకేగా టిఫిను పట్టించావు? ఒక్క పది నిమిషా లాగు."

ఆ ఇందాక గడిచిపోయి మూడు గంట లయిందని వాడి బుర్ర కెక్కేనా? ఉసూరుమంటూ కూలబడ్డాను.

ఒకటిగాదు, మూడు పదుల నిమిషాలు గడిచినా వాళ్ళలో ఏమాత్రం

చలనం లేకపోవటంతో ఓ ముక్క వాళ్ళ చెవిని వేసి ఒక్కణ్ణీ రోడ్డు పట్టాను.

లాడ్జింగు నుంచి హోటలుకు మరో దోవ ఏదీ తెలియకపోవటం వల్ల క్రితం రాత్రి వెళ్ళి వచ్చిన దోవనే గుర్తులు చూసుకుంటూ నెమ్మదిగా వెళుతున్నాను.

ఆదివారం కాబట్టేమో కొట్లన్నీ మూసేసి ఉన్నాయి. రోడ్డు మీద పెద్దగా జనం కూడా లేరు. ఉండి ఉండీ ఓ సైకిలో, రిక్షాయో తటస్థపడు తున్నది. బోర్డులు చదువుకునే నా కార్యక్రమంలో నే నున్నాను.

ఎదురుగుండా ఎవరో ఒకతను సైకిలు మీద వస్తున్నాడు. ఓ నాలుగు గజాల దూరం నుంచే పలకరింపుగా చిరునవ్వు నవ్వుతూ వస్తున్నాడు. చుట్టుపక్కల చూసుకున్నాను — ఎవర్నా ఇతడు పలకరిస్తున్నడేమో అని. మరెవర్నీ కాదు. సాక్షాత్తూ నన్నే. ఆ ప్రాంతాల్లో ఇంకెవరూ లేరు.

ఎవరబ్బా, ఇతను? మనుష్యులు నా కొ పట్టాని గుర్తు అంతటా. మొదట్నుంచీ ఉన్న జబ్బే ఇది. ఏ దూరపు బంధువు కొడుకునో చూసి సాన్స్ షాపు ఓనరో, బట్టల కొట్టు గుమాస్తాయో అనుకుని బజార్లో ఓ చిరునవ్వు నవ్వి పారేసి వది లెయ్యటం, తీరా అతడు ఇంటికి వచ్చిన తరవాత క్షమాపణ చెప్పుకోవటం ఎప్పట్లా మామూలుగా నేను చేస్తుండేవే.

నే నింకా ఆలోచనలోనే ఉన్నాను- అతడు రావటం, నా దగ్గర ఆగటం కూడా జరిగిపోయింది.

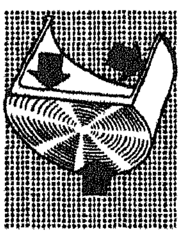
"ఏమి టట్లా చూస్తావు? గుర్తు పట్టలేదా?"

గుర్తు పట్టని మాటేమో వాస్తవమే

Rayan Batra/L.A/Tel/04A

వండి-వడ్డించే ఈ పాత్రలు వాటటానికి మీకు చాలా గర్విస్తారు!

హరాల్డ్‌వేర్ వంట ఇంటిలోగాని లేక డైనింగ్-టేబుల్—మీదగాని ఎక్కడైనా శోభ నిస్తుంది. అధునాతన గృహిణులకి ఇదిపక ఆదర్శమైన వంట పాత్ర.



హరాల్డ్‌వేర్ అందమైనది మరియు దృఢమైనది.
తళతళలాడే దాని మెరుపు, క్రొత్తదనం చాలా సంవత్సరాలు ఉంటుంది. ఇది చాలా దళసరి పరిమాణపు శుద్ధమైన అల్యూమినియంలో* చేయబడింది.
హరాల్డ్‌వేర్ క్రింది భాగము కొంచెం పల్లముగా అధికమైన దళసరిగా ఉంటుంది. ఇది వేడిని తగ్గించి అడుగంటకండా చేస్తుంది.
హరాల్డ్‌వేర్ మీ టేబుల్‌ని వేడి మూలంగా పడే మరకల నుంచి, అవసరమైనప్పుడు వడ్డించటానికి రెండు విధముల ఉపయోగ కరమైన స్టాండు కలిగి ఉన్నది.

హరాల్డ్‌వేర్ ఉత్పత్తి, ఫ్రెయింగ్ ప్యాన్స్, సాస్ ప్యాన్స్, కస్ రోల్స్, కెటిల్స్— వివిధ సైజులలో. అన్ని సందర్భాలకు పనికి వచ్చే వక అద్భుతమైన బహుమానం.

IS-21 * వారి అనురూపమగు అల్యూమినియమ్.
ISI
SIC

తయారుచేయువారు మరియు అమ్మకందారులు:
లల్లుభాయ్
అమిచంద్ ప్రవేట్ లిమిటెడ్,
225-27, జె. దాదాజి రోడ్,
బొంబాయి 400 007.

ఇతర వివరములకు మీ హరాల్డ్ వేర్ డీలర్‌ని సంప్రదించండి. లేదా హరాల్డ్ వేర్ పుస్తకం కొరకు వ్రాయండి. రిజినల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్, తమిళనాడు, కేరళ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ మరియు పాండుచేరి పొప్పట్ జమల్ & సన్స్, జమల్ బిల్డింగ్, 182, బ్రాడ్‌వే, మద్రాసు-600 001.

కానీ, ఆ విషయం చెప్పుకోవటానికి మొహమాటపడ్డాను.

"మీరూ ..." అతని వైపు వేలు చూపుతూ మాట సాగదీశాను.

అలా చెయ్యటంలో కాస్త లాభంలేకపోలేదు. నా మాట ముగిసేలోగా అతడే చెప్పేస్తే 'అవును. అదే నేను అనబోతున్నాను; నువ్వనేశావు' అనవచ్చు. దానికే 'కాస్త చిక్కిపోయావు' అనే ముక్క చేరిస్తే మరింక తిరుగు లేదు. అదేం గమ్మత్తో గానీ, నువ్వు చిక్కిపోయావని అనేస్తే ప్రతివాడూ సంతోషిస్తాడు. ఇది ఒక పద్ధతి. మరోటేమిటంటే — నేను మాట పూర్తిచేసేలోగా అతనెవరో నాకే గుర్తు రావచ్చు. ఈ చిట్కా ఇంతకు ముందు నేను చాలా సార్లు ప్రయోగించిందే.

ఉహూ! లాభం లేదు. రెండిట్లో ఏదీ జరగలేదు. అనుకోకుండానే ఎత్తిన వెయ్యి దిగిపోయింది. ముఖాన్ని ప్రస్ఫుటంగా ఆలోచన అలుముకుంది.

"ఏమి టా వెర్రి చూపు? జ్ఞాపకం రాలేదన్న మాట!"

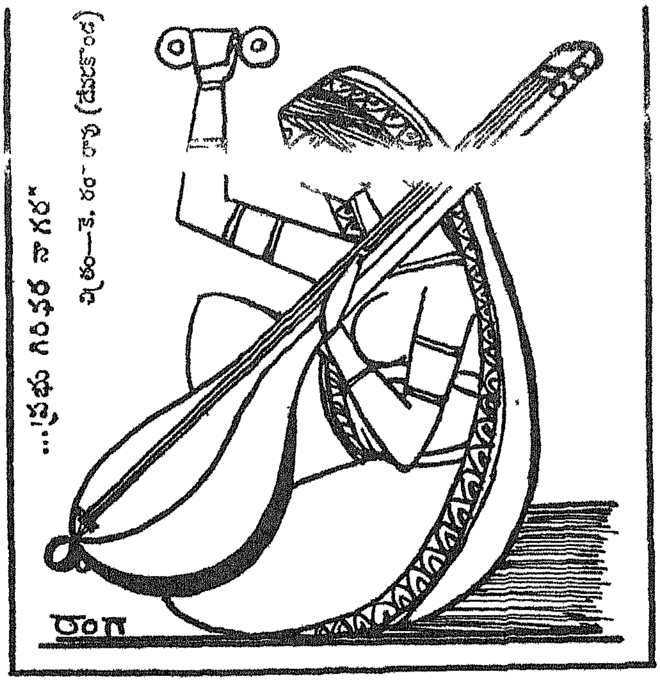
తెలియని వాడు మొహం మీద అట్లా అనేస్తుంటే కాస్త బాధేసింది గానీ, నిజంగానే నేను వెర్రిమొహం వేసుకుని చూస్తున్నాను.

"సరేలే. ఎప్పుడొచ్చావు? బాగా మారిపోయావు సుమా?"

పాపం, చాలా ఆప్యాయంగా పలకరిస్తున్నాడు. వెధవ బుర్ర. సమయానికి పనిచెయ్యదు కదా? చూడగా చూడగా మనిషిని ఇంతకుముందు ఎప్పుడో చూసినట్లే అనిపిస్తున్నది. అత్తగారి తరఫు చుట్టమెవరో అయి ఉంటాడు. ఇక్కడికొచ్చేటప్పుడు మహారాణీ గారు కాస్త చెప్పేదిస్తే సరిపోయేదిగా? ఇప్పుడు గుర్తుపట్టలేక పోతే ఎంత అమర్యాదా, ఏమిటీ? ఇప్పటి కేదో క్షమాపణలు చెప్పుకుని గండం గడుపుకోవచ్చు. కానీ, రేపణ్నుంచీ ఎగతాళి చెయ్యరూ? "స్వామాజ్యం మొగుడికి ఏం మతిమరుపనుకున్నావు? మన తాతిగాణ్నే గుర్తుపట్టలేదుట శ్రీకాకుళంలో" అనుకోరూ? తాతిగాడో, కేతిగాడో ఎవడో ఒకడు — దస్పువ గుర్తొస్తే బావుణ్ను. బుర్ర వేడెక్కి పోతూంది. ఉహూ! ఏ మాత్రం కుదిరేటట్లు లేదు. సిగ్గు విడిచి అడిగెయ్యవలసిందే అత నెవరో.

"మారటం మంటే మరేం కాదులే. కొద్దిగా లావైనావు. మొహ మేం మారలేదు. మొహం మారితే ఆన లెట్లా గుర్తుపడతాము?" అతనే అన్నాడు.

ఇంకేం, నా పరువు గంగపాలే. దాని తరఫు చుట్టమే అయిఉంటాడు.



పెళ్ళయిన తరవాతే — భోజన భాజనాలలో కాస్త సుఖం మరిగానేమో — కొద్దిగా ఒళ్ళు చేశాను. ఇతను ... అత్తగారి తమ్ముడి ... అహాఁ! కాదు. అతను బాగా గుర్తొస్తున్నాడు. మరి

స్వామాజ్యం పెద్దక్కయ్య అల్లుడా? ఉహూఁ! కాదే! ... ఏమో, ఇప్పుడు గుర్తురావటం అసాధ్యంలాగుంది. ఇక మొహమాటపడి లాభం లేదు.

"మీరు ..." సాగదీయటం మానేసి నసిగాను.

"ఓర్నీ! అయితే, ఇప్పటికీ గుర్తు రాలేదన్న మాట!" చాలా ఆప్యాయంగా నవ్వా డతను.

నేను సిగ్గుతో కుంచించుకుపోయాను. తెలివిమాలిన బుర్రని మరోసారి తిట్టుకున్నాను.

"నువ్వు ఫస్ట్ ఫారమ్, సెకండ్ ఫారం చదివిం దెక్కడ?"

అమ్మయ్య! స్వామాజ్యం తరఫు చుట్టం కాదు. ఇక ఫరవాలేదు. చిన్నప్పటి క్లాస్మేటయి ఉండాలి. కొండంత బరువు దిగిపోగా ఊపిరి పీల్చుకుని చెప్పాను:

"మంగళగిరిలో."

"గుంటూరు జిల్లా."

"ఊఁ!"

"ఏ స్కూలు?"

"చింతకింది కనకయ్య స్కూలు."

"ఊఁ! ఇంకా గుర్తు రాలే? తెలుగు మాస్టారు — నరసింహాచారిగా రుండే వారు ..."

మళ్ళీ తెల్లబోయాను.

"ఆచారిగా రనే అంటుండేవారంతా. నామాలు పెట్టుకునేవారు!"

నాకు గుర్తు అందటం లేదు. నా జ్ఞాపకశక్తి సంగతి నాకు తెలుసుగా? ఉండే ఉంటారు — అనుకుని, "ఆఁ" అన్నాను.

"వాళ్ళబ్బాయి న్నేను. పాండురంగాచారిని."

"ఓ!" బిడియం దాచుకుంటూ ఆశ్చర్యం కనిపించేలా అన్నాను.

"ఇప్పటికి గానీ గుర్తు రాలేదన్న మాట!"

నిజానికి అప్పటికీ గుర్తు రాక పోయినా, ఇబ్బందిగా ఒక్క చిన్న నవ్వు నవ్వాను.

"నే నిక్కడ ఎలక్ట్రిక్ లైన్మన్‌గా ఉంటున్నాను. మూట తొంభై రూపాయలొస్తాయి."

"ఉహూఁ!"

"ఆఁ! ఏం నూట తొంభైలే. ఈ కాలంలో దేనికి సరిపోతుంది, చెప్పు?"

"ఔను. అన్నిటికీ ఖరీదులు పెరిగిపోతున్నాయి." ఏదో మాట్లాడకపోతే మరీ అసహ్యంగా ఉంటుందని అన్నాను. కానీ, అన్న తరవాత అనిపించింది — మరీ ముసలి తరహాగా మాట్లాడానని.

"ఒక్క ఖరీదులేనా? మనకుమాత్రం సంతానం పెరిగిపోవటంలే?"

తల ఆడించాను. ఎవరితోనైనా మాట్లాడేటప్పుడు చిన్న నవ్వుతో తల ఊపటమో, తిప్పటమో చేసే అలవాటయింది నాకు. అవతలి వాళ్ళ మాట

సరిగ్గా వినిపించనప్పుడూ, నాకు ఏమీ మాట్లాడా లనిపించనప్పుడూ అది ప్రకటిస్తుంటుంది.

"నీకు పిల్లలెంతమంది?" అత నడిగాడు.

[illegible]

"ఉహూఁ! వృస్సెన్నా, మైనస్సెన్నా?"

"ఆఁ! ఎవరైతే పెద్ద ఒరిగిందేమిటిలే? మనం మన తల్లిదండ్రుల కేం చేస్తున్నాం?" అందరూ ఆడపిల్లలే అని చెప్పుకోవటానికి సిగ్గుపడి అన్న మాట అది.

"బాగా చెప్పావు. అయితే, మగపిల్లలే రన్నమాట! పోనీలెద్దూ. ఎవరైతే ఏమిటి?"

ఒక్కసారి నిర్లక్ష్యంగా చప్పరించి వదిలేశాను.

"నాకు ఇద్దరు మగ, ఒక ఆడ — ఫుల్‌స్టాప్."

"అదృష్టవంతుడివి." గుర్తురాని వ్యక్తితో ఏకవచనంలో మాట్లాడటానికి మనస్సు ఒప్పుకోకపోయినా, దాని నోరు నొక్కాను. అతను — పాపం — అంత ఆత్మీయంగా మాట్లాడుతున్నప్పుడు నేను బహువచనం ఉపయోగిస్తే నొచ్చుకోడూ? నా బుద్ధిమాంద్యానికి అత డే విధంగా బాధ్యుడు?

"సరే. ఇంతకీ ఏం చేస్తున్నావు?"

"రిజర్వ్ బాంక్‌లో. ఆఫీసరు కేడరు."

"మద్రాసులోనా?"

"కాదు; హైదరాబాదులో."

"ఎంతదాకా చదివావు? బి. కామ్.?"

"ఆఁ! ఎమ్. కామ్." నెమ్మదిగా — అయినా గర్వంగా అన్నాను.

"ఎంతొస్తుం దేమిటి? అయిదా, ఆరా?"

"ఏడు పైనే." అదేదో చాలా అప్రధాన విషయంలాగా చాలా తేలికగా— కానీ స్పష్టంగా చెప్పాను.

"చాలా బాగుంది. మనవా డొకడు ఇంతటి వాడైనందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉందిరా!" అని ఒక్క అర క్షణం మాత్రం ఆగి దాన్ని పొడిగించాడు: "ఒరేయ్ అంటున్నందుకు మరోవిధంగా అనుకోకు. బాల్య స్నేహం మరి! అది అటువంటిది."

"అయ్యో! దాని కేముందిలే." వాక్యం చివర 'రా' అని నేనుమాత్రం చేర్చలేకపోయాను. కానీ, మాటలుమాత్రం [illegible] వస్తున్నాయి. నా అంతట నేను [illegible] తెచ్చుకోలేననే అభిప్రాయానికి [illegible], ఆలోచించటం మానేసి అతని [illegible]

"సుబ్బారావు, సత్యన్నారాయణ, వెంకటేశ్వర్రావు — మనమంతా కలిసి తిరిగే వాళ్ళం."

ఎవరో ఏళ్ళందరూ అనుకున్నాను. ఆఁ! ఎదురుగా ఉన్న ఆచారి గుర్తు వచ్చాడు గనకనా, వాళ్ళంతా గుర్తురావటానికి! నిర్వేదమో, నా మీద నాకే జాలో తెలియని ఒక భావం కలిగింది.

"ఇంకొకత నుండే వాడు — కాస్త లావుగా?"

"శేషగిరా?"

"ఆఁ! వాడి పేరు శేషగిరా? ఏమో, గుర్తురావటం లేదు. ఇప్పటి మాటా?"

ఆచారి కూడా నా స్థాయిలోకి వచ్చేసినందుకు నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది ... శేషగిరి తప్పి తప్పీ ఎస్. ఎస్. ఎల్.సి.లో నాకు క్లాస్మేటయ్యాడు—ఫస్ట్ సెకండ్ ఫారాల్లో కాదు. ఇంకెవడో ఉండి ఉంటాడు. అందుకనే ఆచారికి శేషగిరి పేరు విన్నట్లుగా లేదు.

నా ఆలోచన గమనించి ఆచారి అన్నాడు: "ఔనులే. నీ కెక్కడ గుర్తుంటాం? నువ్వు పెద్దవాడివై పోతివి."

ఆ మాట కాస్త ముల్లు గుచ్చినట్లుంది. అయినా, నిజం కాబట్టి ఒప్పుకోక తప్పలేదు.

"నేను కాకీ నిక్కర్లలో ఉంటిని — నువ్వేమో! ..."

"పాంట్లు." వెర్రిమొహం వేసుకుని నవ్వుతూ అందించాను.

"టెరిలీన్ ఇన్‌షర్ట్సుల్లో పడితివి."

మామూలుగా నా చిరునవ్వే తప్ప సమాధానం ఏమీ లేదు. కానీ, ఆచారి ఒకందుకు నచ్చాడు నాకు. నన్ను ఇబ్బంది పెట్టకుండా, నేను మాట్లాడవలసిన అవసరం కలగనియ్యకుండా తనే ఏవేవో చెప్పుకుపోతున్నాడు.

"ఇంతకీ — ఎప్పుడొచ్చా విక్కడికి?"

"నిన్న సాయంత్రం."

"పనేమిటి?"

"ఆఫీసు పని. బాంకుల్లో ... ఇన్‌స్పెక్షను లాంటి దనుకో."

"ఎన్నాళ్ళుంటావు?"

"నాలుగైదు రోజులు."

"ఎక్కడుంటున్నావు?"

"మనోరమ లాడ్జిలో."

"ఏం బాగుంటుంది? నువ్వు నెయ్యి చెప్పు. ఇంట్లో ఉన్నట్లుండదనుకో."

"ఏదో ఫరవాలేదు." నిజానికి బాగా సౌకర్యంగానే ఉన్నా, మిత్రుణ్ణి చిన్న బుచ్చడం ఇష్టంలేక అట్లా అన్నాను.

"అసలు ఇంటికి తీసుకెళ్ళవలసిన వాడిని. ఇల్లు చిన్నది; సంసారం పెద్దది. ఏదో అంటారే, ఇల్లు ఇరకటం — అదీ అని! అట్లా."

"*ఫరవాలేదులే*" *అన్నాను, నువ్వేం బాధపడద్దు అని ధ్వనించేటట్లు.*

"నీ లాడ్జి కొకసారి వస్తాలే. ఎన్నో రూము?"

"తొమ్మిది. డబుల్ రూము."

"ఫానూ అదీ ఉందా? అబ్బ! ఈ ఊళ్ళో దోమలు బహు ఎక్కువ. ఈ మధ్యనే ఒక పదిహేను రోజులు జ్వరపడ్డాను. మలేరియా. నిన్నగాక మొన్ననే పథ్యం తీసుకున్నాను."

"అయ్యో! ఇంకా నీరసంగానే ఉన్నావు." మాట కలపకపోతే మర్యాదగా ఉండదని సానుభూతిగా అన్నాను.

"సరే — ఈ వేళ ఇంకా నయం. ఆ జ్వరం పడ్డాతే అది. బతికి ఉండగానే మనిషిని చంపేస్తుంది."

"ఒప్పును."

"సరే కాని, చిన్న పనుంది నీతో. కనిపించక కనిపించక ఇన్నాళ్ళకి కనిపిస్తే ఇట్లా అడుగుతున్నా డేమిటి అనుకోకు."

"దాని దేముందిలే." అసంకల్పితంగా ఊడిపడ్డా యీ మాటలు నా నోట్లో నుంచి.

"*నాకు రేపు మంగళవారం* సాయంత్రం టి. ఎ. వస్తుంది. ఇప్పుడే మా సూపర్‌వైజరుగా రింటికి వెళ్ళి వస్తున్నా. పాపం, ఎప్పుడైనా సరే కాస్త కూస్త కావాలంటే సర్దుతాడు. ఆయన నరసన్నపేట వెళ్ళాడట. రేపు ప్రొద్దుట గానీతిరిగిరాడు. ఇదుగో చూస్తున్నావుగా?" సైకిలు హాండిలుకు తగిలించిన సంచీ చూపించాడు.

నిజానికి నే నంతదాకా చూడలేదు. ఆ మాటల్లో కాస్తంతైనా తెలివి ఉంటే కదా, అవన్నీ గమనించటానికి! ఆచారి ముఖం చూస్తూ ఉండటమే సరిపోయింది.

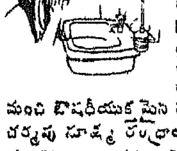
మొటిమల బాధనుంచి విముక్తికోసే 14 నుంచి 24 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్న వారికి సందేశం

క్లియరసిల్‌తో మొటిమలను నిరోధించే ఉపాయం.

మొటిమలు, యవ్వనానికి నిదర్శనం:
చిన్నవాళ్ళ వయసు పెరుగుతున్నప్పుడు గ్రంథులు చర్మానికి కావలసిన దానికంటే ఎక్కువ నూనె ఉత్పత్తి చేయుటంవల్ల ఆ నూనె చర్మము యొక్క సూక్ష్మ రంధ్రాలకు అడ్డుపడి మొటిమలు ఏర్పడతాయి.

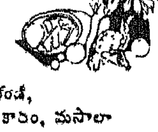
మొటిమలను పిండటం ప్రమాదకరం:
మొటిమలను పిండకండి. పిండటంవల్ల మొటిమలు ఇంకా ఎక్కువగా బయలు దేరి మానటాన్ని జాగుచేయటమే కాక మచ్చలను కూడా కలిగిస్తుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన చర్మము, చర్మ శుభ్రతతో ప్రారంభమవుతుంది:



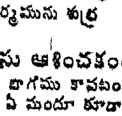
సంపూర్ణమైన పరిశుభ్రత చాలా ముఖ్యము. మొటిమలు బయలుదేరే అవకాశమున్న ప్రదేశాలను గురించి మరింత శ్రద్ధ అవసరం. మీ ముఖాన్ని కనీసం రోజుకు రెండు సార్లైనా మంచి ఔషధీయుక్తమైన సబ్బుతో కడుక్కోండి— చర్మపు సూక్ష్మ రంధ్రాలు శుభ్రపడతాయి.

సరియైన ఆహారాన్ని గురించి శ్రద్ధ తీసుకోండి:



కేకులు, మిఠాయిలు, పుడింగులు పనికిరావు, మొటిమలు పోయే వరకు స్టార్చ్ ఎక్కువగా గల ఆహారాన్ని తగ్గించటానికి, తీపుగా ఉండే పదార్థాలను కారం, మసాలా ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను మానివేయండి. పండ్లు, కాయగూరలు మరియు పలుచని మాంసము (క్రొవ్వు లేకుండా) తీసుకోండి—అవి ఆరోగ్యవంతమైన చర్మానికి అవసరమైన విటమిన్లు ఖనిజములు మరియు ప్రోటీన్లను సమకూర్చుతాయి.

క్రమబద్ధమైన వ్యాయామం చాలా సహాయపడుతుంది:



మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటే మీ చర్మము కూడా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. బాహ్యప్రదేశానికి బయలుదేరండి, నడవండి, పరుగెత్తండి, ఈతకొట్టండి లేక మీకిష్టమైన వ్యాయామంచెయ్యండి.

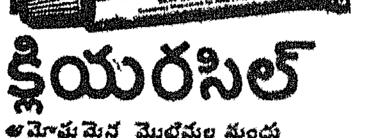
నిజమైన ఔషధీయుక్తమైన మందును వాడండి:
ప్రపంచమంతటా చర్మవ్యాధి స్పెషలిస్టులు నిర్ణయించే ఔషధాలు కలిగిన అద్భుతమైన మొటిమల మందు క్లియరసిల్. క్లియరసిల్ మొటిమలను తెరుస్తుంది, శుభ్రపరుస్తుంది, ఆరబెడుతుంది. అది అదనపు నూనె పదార్థమును నానబెట్టి చర్మమును శుభ్రపరచుటలో తోడ్పడుతుంది.

ఒక్క సారిగా ఫలితాలను ఆశించకండి:
మొటిమలు పెరుగుదలలో ఒక భాగము కావటం వల్ల అవి వస్తాయి, పోతాయి. ఏ మందూ కూడా ఒక్కసారిగా ఫలితాలనియ్యజాలదు, కాని క్లియరసిల్ మాత్రము మీ మొటిమల సమస్యను అదుపులో పెట్టటానికి నిశ్చయమైన మార్గము. గుర్తుంచుకోండి, ఈ వయసులో మీ ముఖముపై మొటిమలు తిరిగి వస్తూనే ఉంటాయి. అవి వచ్చినపుడల్లా క్లియరసిల్ రాయండి.

మీరు ప్రతిరోజు క్లియరసిల్ వాడితే క్రమంగా మీ చర్మంలో చక్కని మార్పు వచ్చి అది నున్నగా శుభ్రంగా తయారవుతుంది—ఎంతో అవసరమైన వయసులో మీకు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది.

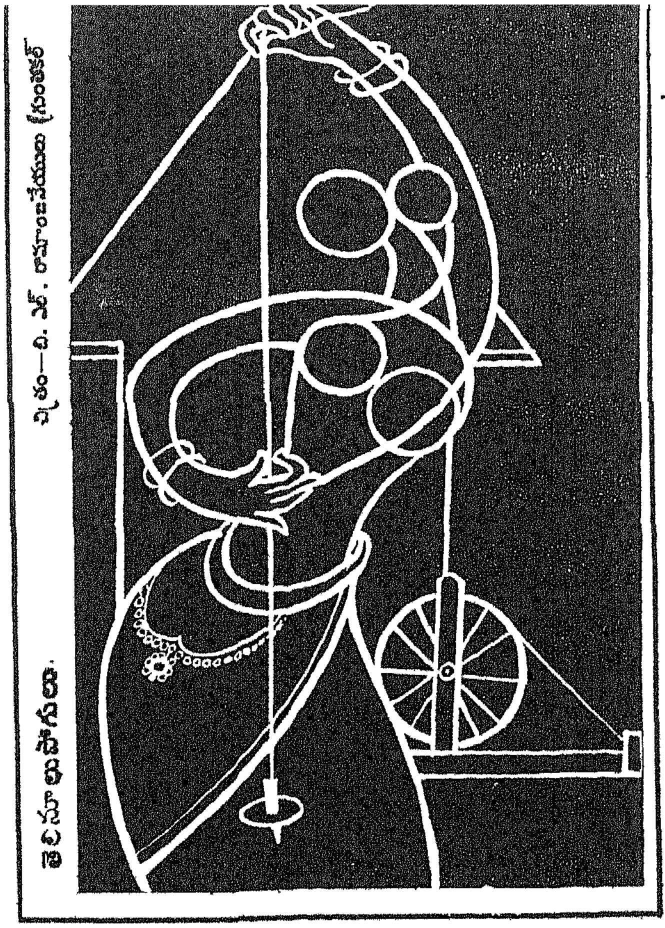
క్లియరసిల్ మొటిమలను తెరుస్తుంది, శుభ్రపరుస్తుంది, ఆరబెడుతుంది:
క్లియరసిల్ మొటిమలు బయలుదేరటాన్ని ఆపటంలో తోడ్పడుతుంది. మీరు తీరుగా ఉన్న ప్రదేశాలపై క్లియరసిల్ బాగా రాయండి ఇకముందు మొటిమలు పుటకరించకుండా నిరోధించటానికి అది తోడ్పడుతుంది.

క్లియరసిల్ అల్ట్రాబ్లెండ్ ఫార్ములా:
చర్మ వర్ణంలో కలిసి పోవుటచేత క్లియరసిల్, మొటిమలు మానటానికి సహాయపడుతూ వాటిని మరుగుపరుస్తుంది, ముఖ వర్ణంలో అందంగా కలిసిపోతుంది. పిండిగా ఉండిపోవటంగాని మచ్చలుగా కనిపించటంగాని జరుగదు.



క్లియరసిల్

అమోఘమైన మొటిమల మందు
ప్రపంచమంతటా నంబర్ 1 పింపుల్ క్రీమ్



పీరసించిన అచాంఛన్నా ఆ పంచి ఇంకా దీనంగా ఉంది. పాతలాగు చించి కుట్టిన పంచీ, ఖాళీ కడుపులాగుంది ఊరికే వేళ్ళాడుతున్న ఆ పంచీ.

"దీన్ని విప్పుకెళితేనే ఈవేళ ఈవేళ ... డబ్బు పెట్టి తినేసిం దనుకో. ఇది కూడా పెట్టేశాను." ఎడమచేతి మణికట్టు చూపిస్తూ అన్నాడు చివరి మాట. "నీకు మంగళ వారం సాయంత్రం రూముకు తెచ్చి స్తాను. మనోరమ తొమ్మిదవ నంబరు గదేనా? ఒక్క పది రూపాయలు?"

అనుకోని చిక్కుల్లో పడ్డాను. డబ్బు విషయం వచ్చేసరికి నీళ్ళు నమలా ల్సొచ్చింది. ఓ అనుమానం కూడా తల ఎత్తింది— అసలు ఆచారిగారి అబ్బా యేనా, ఎవడన్నా నాకు టోపీ వేస్తు న్నాడా అని. కానీ, ఈ దుష్ట చింతనకు మనస్సును వెంటనే చివాట్లేశాను. కను ముక్కు తీరు వైష్ణవులది లాగానే ఉంది. సాహిత్య విషయాలు అనర్గళంగా ఏకరువు పెడుతున్నా డాయె!

"సమయానికి సూపర్వైజరుగారు ఊళ్ళో లేకపోవటం వల్ల నిన్ను అడగా ల్సొచ్చింది. అసలీ విషయం కదపటాని కెంత దిక్కు చచ్చిపోయానో!"

"దాని దేముందిలే గానీ..." వెధవ మొహమాటం వదిలిపెట్ట లేకపోయాను.

"ఇదేమిట్రా తెలుగు మాస్టారబ్బాయి ఇట్లా అడుగుతున్నా డనుకునేవు! తప్పనిసరైపోయింది. చెప్పాగా — ఈ పూట బియ్యం తీసుకెళితేనే ఇంట్లో నిప్పు రాజేది. సమయాని కన్పించావు. నా పిల్లల్ని కాపాడిన వాడి వవుతావు."

పాపం, ఆచారి పరిస్థితి జాలి గొలుపు తూనే ఉంది. కానీ, ముక్కూ మొహం తెలియని — తెలియని అనకూడదు — గుర్తులేనివాడికి పది రూపాయ లివ్వ య్యటమే! పోనీ, కాస్తమన్నా తగ్గించి ఇద్దామా అంటే పర్సులో పదులు తప్ప చిల్లర లేదు. చిల్లర మార్చాలి అంటే పర్సు బయటికి తియ్యాలి. పర్సు తీస్తే ఉన్నదంతా కనిపిస్తుంది. అప్పుడు తక్కువ డబ్బివ్వటం అసహ్యంగా ఉంటుంది.

బయటికి వచ్చేటప్పుడు ఒక్క పది రూపాయలు మాత్రం జేబులో వేసు కొస్తే ఎంత బాగుండేది! వెధవది దరిద్ర పలవాటు — ఉన్న డబ్బంతా జేబులో తగలేసుకురావటం. సామ్రాజ్యం ఎప్పుడూ అంటూనే ఉంటుంది — డబ్బు దాని చేతుల్లో పెట్టటం లేదని. అదట్లా అంటున్న దనుకునే వాణ్ణే గానీ, ఇప్పటి దాకా దాంట్లో మలువు, సౌకర్యం అర్థం కాలేదు.

"రేపు లేదు, ఎల్లుండి సాయంత్రం రూముకు తెచ్చి ఇచ్చేస్తాను. మళ్ళీ ఎక్క డన్నా అనేవు— నా మర్యాద పోతుంది. ఆచారి మాస్టారబ్బాయి ఈ పరిస్థితిలో ఉన్నా డంటే అసహ్యంగా ఉంటుంది. నా దేముందనుకో. నాన్న గారి పరువు..."

జేబులోకి వెళ్ళటమా, మానటమా అని నా చెయ్యి సంకోచంలో పడింది.

"అప్పుడే పదకొండు కావచ్చింది. ఈ సహాయం నువ్వు చెయ్యవలసిందే. తప్పదు."

వేడిగా వస్తున్న రోడ్డెక్కించిన ఆకలిని కసితీరా తిట్టుకుంటూ జేబులో చెయ్యి పెట్టి, పర్సు తీసి సంకోచంగానే తెరిచాను.

ఆచారి ముఖం వికసించింది.

"డబ్బు చాలానే ఉందే! నీ కేమిరా! పెద్దాండల పైన సంపాదిస్తున్నావు. నాకు పది చాల్లే. ఇంకా అడిగితే నువ్వు ఇస్తావే అనుకో. తీసుకుంటే మళ్ళీ తీర్చద్దూ?"

ఆచారి మీద నమ్మకం కలిగింది. బెరుకు వదిలి రెపరెపలాడుతున్న నోటు ధైర్యంగానే ఆచారి చేతుల్లో పెట్టాను.

"మంగళవారం ..." నసిగాను.

"అయ్యో! అదేం మాట? మంగళ వారం సాయంత్రానికల్లా నీ రూముకు తెచ్చివ్వనూ? మాట తప్పితే ఇంకేమన్నా ఉందా? మరో సారి మొహం చూపించ గలగద్దూ?" నోటు మడిచి నిక్కరు జేబులో పెట్టుకుంటూ అన్నాడు ఆచారి.

"మనోరమ ..."

"తొమ్మిదో నంబరు గది. గుర్తుం దిలే. ఎవరితోనన్నా అనేవు మనూళ్ళో. ఏదో పీకల మీద కొచ్చి తప్ప ..."

"అబ్బే!" గుండె బరువుగా ఉన్నా, తేలిగ్గానే అనేశాను.

"ఏదో చిన్ననాటి మిత్రుణ్ణి గుర్తు పెట్టుకొని ఈమాత్రం సహాయం చేశావు. చాలా థాంక్స్. వస్తా. మళ్ళీ కనిపిస్తాను. మార్కెట్టు దగ్గర తప్ప ఆదివారం బియ్యం కొట్లు ఉండవు." షేక్‌హాండ్ ఇచ్చి సైకిలెక్కాడు ఆచారి.

ఆ చేతి బిగువులో ఆత్మీయత ఉట్టి పడింది. కృతజ్ఞత వెల్లివిరిసింది.

ఆచారి మాస్టారు గారికోసం, ఆచారి కోసం మనస్సులో వెతుక్కుంటూ నెమ్మ దిగా హోటలు వైపు సాగాను.

వడ్డిస్తున్నంతసేపూ, భోజనం చేస్తున్నంతసేపూ అదే ఆలోచన. నిజంగా గుర్తు రావటంవల్లనో, ఎక్కువ సేపు అదేపనిగా ఆతణ్ణే చూడటంవల్లనో గానీ ముఖం బాగా పరిచయ మున్నట్లే అనిపిస్తున్నది. నరసింహాచారిగారి ముఖ మైనా గుర్తు రావటం లేదు. కానీ, వెడల్పంచు పంచె పింజ పోసి కట్టుకుని, తల మీద ముందు భాగం మంగలి చేత గొరిగించి వెనక సగంలో జుట్టు పెంచుకుని నామాలు పెట్టుకున్న ఓ ఆకారం చూచా యగా మనసులో మెదులుతున్నది.

'ఇంత గొడవెందుకు? ప్రసాదు నడి గితే పోలే?' తిరిగి లాడ్జికి వస్తూ అను కున్నాను. వాడు స్కూల్లో నాకు రెండేళ్ళు సీనియరు. మా అన్నయ్య క్లాస్మేటు. ఒక సంవత్సరం తింకి కొట్టి, మరో సంవత్సరం నిరుద్యోగంతో పోట్లాడి ఉద్యోగంలో నాతో సమాన మైనాడు. వాడూ, నేనూ, మరో ఇద్దరం ఇక్కడికి వచ్చాము.

నేను గదికి చేరేసరికి ఒక్కొక్కళ్ళు పొంట్లు తగిలించుకుంటున్నారు. అప్ప టికి ఆకలి సంగతి తెలిసింది కాబోలు!

ప్రసాద్ వస్త్రధారణ ముగించి అద్దం చేతబుచ్చుకుని ఎక్కిరించుకుం టున్నట్లు మూతి పెట్టి ఓ మొటిమ మీద యుద్ధం సాగిస్తున్నాడు తీవ్రంగా.

"ఒరేయ్! మన స్కూల్లో నరసింహా చారి గారని తెలుగు మాస్టారుండేవారు..." ఉపోద్ఘాతం మొదలుపెట్టాను.

వాడు అనుమానంగా నా వైపు చూశాడు అద్దంలోనుంచే. "మన్నం అన్నం తినొచ్చావా, మక్కెసుకొచ్చావా?"

"అదేమిటెరా?"

"మన స్కూల్లో అటువంటి పేరు నే నెప్పుడూ వినలేదు."

"ఏడిచావు లేవోయ్! ఆచారిగారని మాత్రం అంటుండే వాళ్ళు. నేను ఫస్ట్ ఫారంలో ఉండగా, అంటే, నువ్వు థర్డ్ ఫారంలో ఉండి ఉంటావు."

"నేను పుట్టి బుద్ధెరిగి నప్పట్నుంచీ మన స్కూల్లో ఆచారనే తెలుగు మాస్టారు కాదుకదా, అసలే మాస్టారూ లేడు. నాకు తెలియదూ? మా పెదనాన్నగా, స్కూలు కరెస్పాండెంటు!" చాలా నిబ్బ రంగా, అధికారికంగా చెప్పాడు ప్రసాద్.

"అంతేనంటావా?" అనుమానంగా అడిగాను.

"అనేదేమిటి నీ తలకాయ! అదంతే. నిద్రపోతావేమో తలుపేసుకో. మేం భోజ నాని కెళ్ళొస్తాం" అంటూ గుమ్మం దాటి మిగతా ఇద్దరితో కలిశాడు ప్రసాదు.

ఆచారి కాదు, ఆచారి అనబడే వాడి— అదీ కాదు—ఆచారి అని చెప్పుకున్న వాడి ఖరీదైన షేక్‌హాండ్ పుచ్చుకునే మహద్భాగ్యం పొందిన నా కుడిచేతిని నిరాశగా చూసుకున్నాను. ఎప్పటికన్నా చాలా స్పష్టంగా కనిపించాయి, ధనరేఖ మీద లెక్కలేనన్ని కత్తిర్లు. ★