'డాక్టర్‌గారూ...!'

"ఎస్ !"

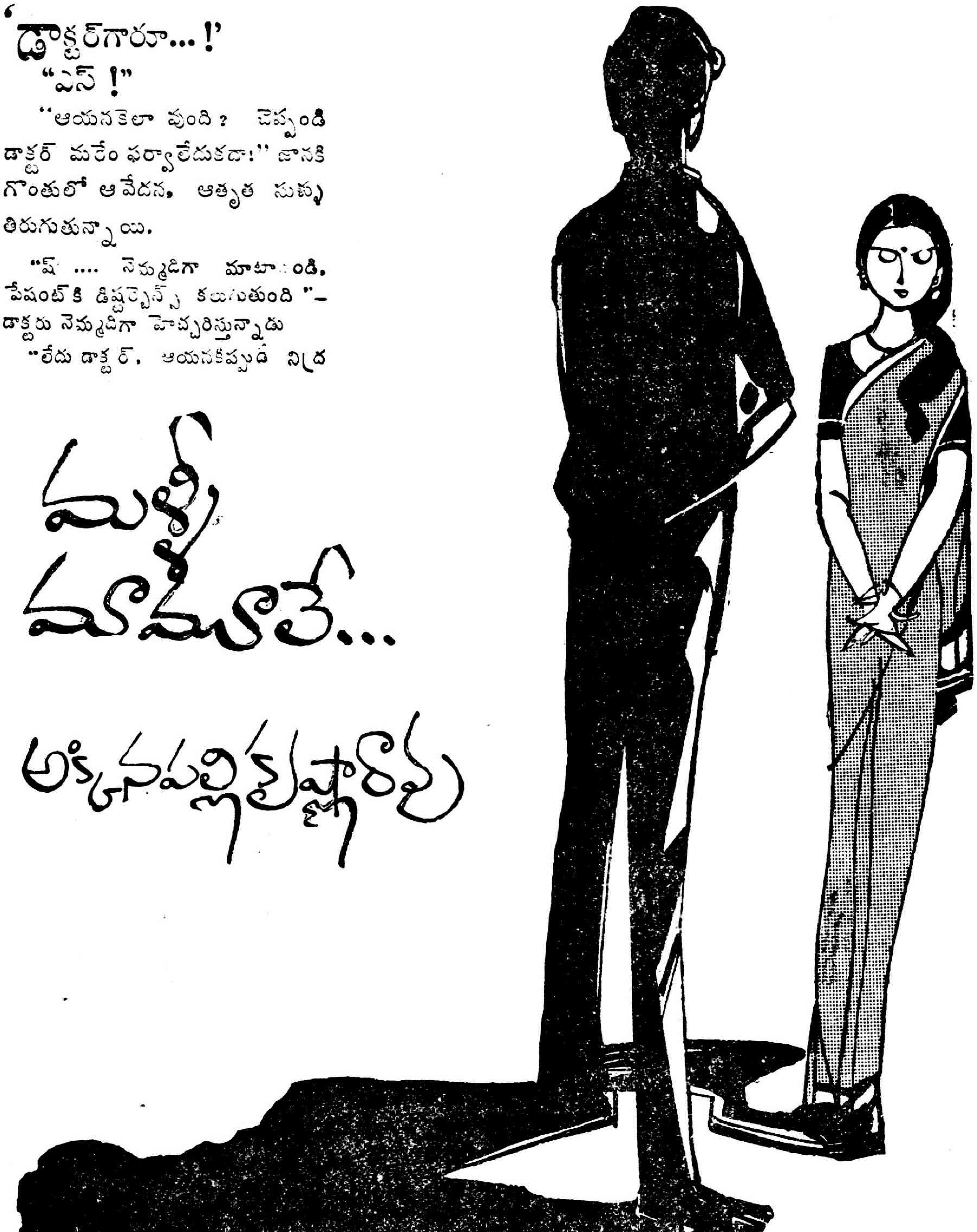
"ఆయనకెలా వుంది? చెప్పండి డాక్టర్ మరేం ఫర్వాలేదుకదా!" జానకి గొంతులో ఆవేదన, ఆతృత సుళ్ళు తిరుగుతున్నాయి.

"ష్ .... నెమ్మదిగా మాటాడండి. పేషంట్‌కి డిష్టర్బెన్స్ కలుగుతుంది"– డాక్టరు నెమ్మదిగా హెచ్చరిస్తున్నాడు

"లేదు డాక్టర్. ఆయనకిప్పుడే నిద్ర

మళ్ళీ మామూలే...

అక్కినపల్లి కృష్ణారావు



పట్టింది. చెప్పండి, ఆయన కెలా వుంది? నాకేదో భయంగావుంది, త్వరగా చెప్పండి డాక్టర్!"

"క్షమించండమ్మా. పరిస్థితి చాలా సీరియస్‌గా ఉంది. ఏక్సిడెంట్‌లో నెత్తురు చాలా ఎక్కువగాపోయింది. ఏమైనా నేను చెయ్యగలిగిన ప్రయత్నమంతా చేశాను. రేపు తెల్లవారే వరకూ ఏం చెప్పలేను. ఆ తర్వాత భగవంతుని దయ." - చెప్పవలసిందింకేమీ లేనట్టుంది. డాక్టర్ వెళ్ళిపోతున్న బూట్ల శబ్దం.

"ఆఁ" జానకీ బహూశః నాలాగే షాక్ తింటుంటుంది.

ఎవరో వస్తున్నట్టుంది. ఏమీ తెలీనట్టు కళ్ళు మూసుకుని నిద్ర నటించేను నర్స్ కాబోలు గదిలోకొచ్చి ఏదో తీసుకుని ఒకసారి నా మంచం దగ్గరగా వచ్చి చూసి వెళ్ళిపోయింది కళ్ళు తెరుద్దామనుకుంటూండగా మళ్ళీ అడుగుల శబ్దం మళ్ళీ చప్పున కళ్ళు మూసుకున్నాను. ఎవరో నా మంచం దగ్గరికి వచ్చి నా ముఖంలోకి

సైకో - సెక్సో - థెరపి

సంతానమునకు, గర్భ నిరోధమునకు. సుఖ వ్యాధులు, బహిస్టు వ్యాధుల నివారణకు. వక్షోజ సౌందర్యం కొరకు, బిడ్డకు బిడ్డకు మధ్య ఎడం, అంగం చిన్నదైనచో, నరముల బలహీనత పోగొట్టి వీర్య వృద్ధికి, వృద్ధాప్యములో యవ్వన శక్తి పొందుటకు, ధాతు పుష్టికి, ఇంకా అనేక అంతరాంగిక సమస్యల పరిష్కారమునకు సంప్రదించండి.

డా॥ వై. వి. యస్. మోహనరావు,
10-19-28, దుర్గగుడి టర్నింగ్, బ్రాహ్మణవీధి,
విజయవాడ–520 001.

Suvarna

వార్తలకు, వ్యాఖ్యలకు
"ఆంధ్ర జ్యోతి"
దిన పత్రికనే చదవండి.

ఉచితం ఉచితం ఉచితం

తెల్ల మచ్చలు

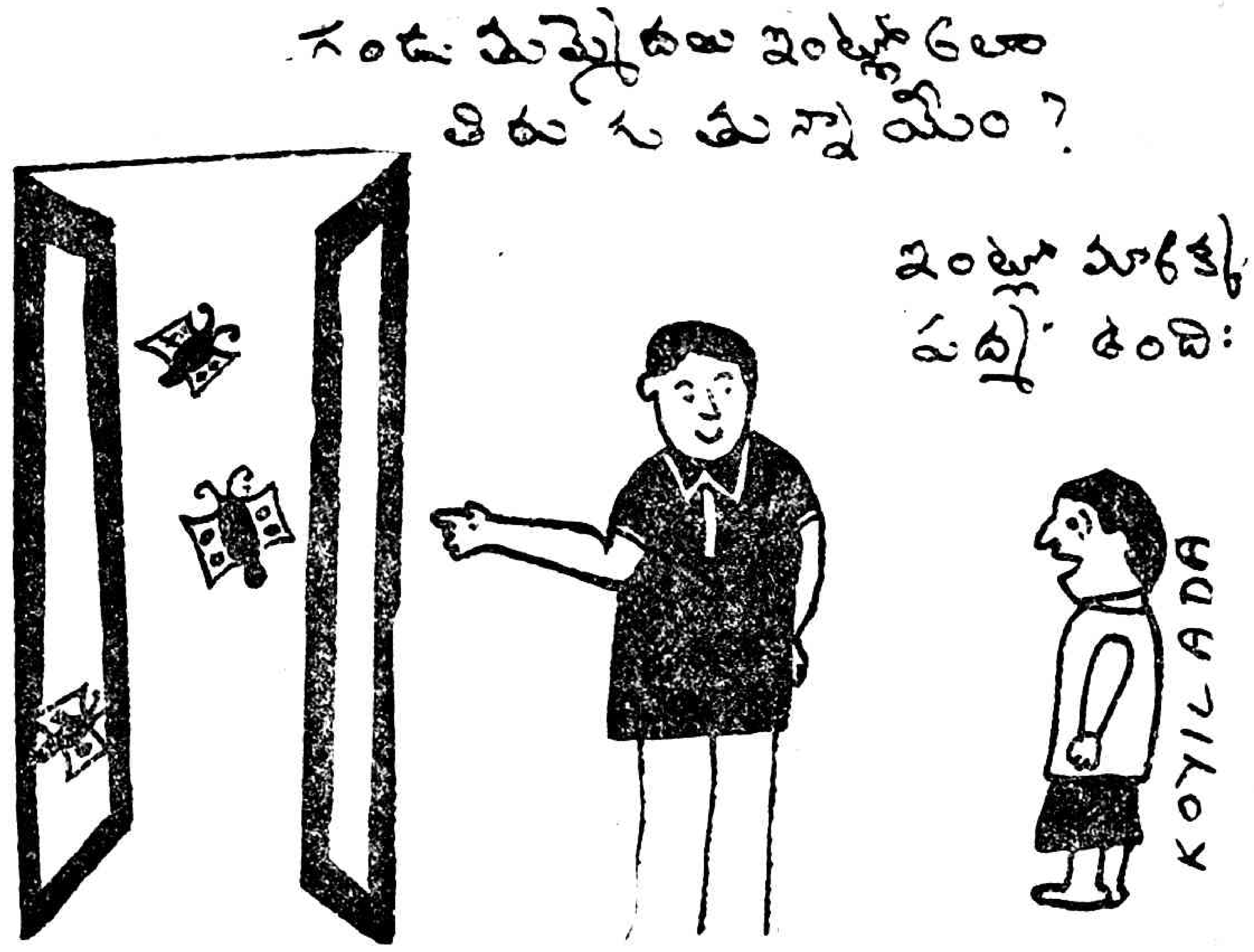
మా చికిత్సవల్ల తెల్లమచ్చలు గల వారికి పూర్తిగా నయం అవడం ద్వారా మా వైద్యం మంచి కీర్తిసంపాదించింది. ప్రచారం నిమిత్తం ఒక ప్యాకెట్టు మందు ఉచితంగా ఇవ్వబడును. మొదటి కోర్సుతో నే మచ్చల రంగు మారడం ఆరంభమవుతుంది. జబ్బు వివరాలు వ్రాయండి.

GAUTAM CHIKITSALAYA
(S-DD)
P.O. KATRI SARAI (GAYA)

డా॥ పి. వి. కె. రావ్, B.A., సెక్స్‌స్పెషలిస్ట్
వైద్యవిద్వాన్-వైద్యాచార్య
హస్తప్రయోగం, నరముల బలహీనత, అంగము చిన్నదగుట, శీఘ్ర స్కలనము-శుక్లనష్టము, సుఖ రోగములకు మానసిక వ్యాధులకు ఆయుర్వేద చికిత్స. పోస్టు ద్వారా కూడా చికిత్స గలదు.

రావూస్ క్లినిక్,
టి. బి. రోడ్. తెనాలి. ఫోన్ : 700.

SUVARNA



చూస్తున్నారు. బలవంతాన ఏడుపు ఆపుకుంటున్నట్టుంది. సందేహం లేదు. జానకే! నెమ్మదిగా నా జుత్తు సవరిస్తోంది.

గుండెల్లోంచి దుఃఖం ఉప్పెనలా పొంగుకొస్తోంది. ఇందాక డాక్టర్ చెప్పినది విన్నప్పుడు ఆపుకోగలిగినా. యింకిప్పుడు నా వల్ల కావటంలేదు. పిచ్చి జానకి యింత అన్యాయం చేసినా యింకా నన్ను ప్రేమించగల్గుతోంది. అందుకే భరించలేకుండా వున్నాను. జానకి యిక్కడినుంచి త్వరగా వెళ్ళిపోతే బాగుండును. హాయిగా కరువుతీరా ఏడ్చి గుండె భారం దించుకుందును. అలా రెండు మూడు నిమిషాలు గడిచి వుంటుంది, యింతలో నర్స్ మళ్ళీ వచ్చింది. వచ్చి జానకితో నెమ్మదిగా "చూడండమ్మా! మీ రాయన్ని యిప్పుడు డిష్టర్బ్ చెయ్యకూడదు. పేషంట్‌కి బాగా నిద్రపట్టాలి. మీరు బయటి బెంచీ మీద విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఆయనకి మెలుకువ రాగానే నేను పిలుస్తాను." అంది.

జానకి నిస్సహాయంగా, జాలిగా చూస్తుంటుంది. మరోసారి నా జుత్తు ప్రేమగా సవరించి. కదలలేక కదలలేక వెళ్ళింది. ఓ నిమిషం ఆగి నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరిచి చూశాను. నర్స్ కూడా బయటకి వెళ్ళినట్టుంది. గదిలో ఎవరూ లేరు. బెడ్‌లైట్ కాంతి సన్నగా ప్రసరిస్తోంది. యిప్పుడింక నా మనస్సుకి పగ్గాలొదిలేశాను. కన్నీరు పెల్లుబికింది. ఎక్కిళ్ళు బయటికి రాకుండా చేతులతో మొహాన్ని కప్పుకున్నాను. అయిపోయింది. యింక కొద్ది గంటల్లో నా జీవితం పూర్తయిపోతోంది ఈ కొద్ది గంటల కాలంలో నా గత జీవితాన్ని తలచుకోవటం తప్ప నేను చెయ్యగలిగిందేం లేదు కాని ఆ నా గతాన్ని తల్చుకోడానికే అసహ్యం వేస్తోంది అయినా తప్పదుగా మరి అంతకన్నా చేసేది లేనప్పుడు.

నిజంగా నేను నీచుడ్ని. మహా పాపిని చిన్నప్పటినుంచి పెద్దలంటే లక్ష్యం లేకుండా చదువంటే నిర్లక్ష్యంతో అల్లరిచిల్లరగా తిరిగేవాడిని అందుకే స్కూలు ఫైనలు ఏపరేజిగా ప్యాసయ్యేసరికి నా తాతలు దిగొచ్చారు. కాని నాతోపాటే చదువుతున్న జానకి మాత్రం మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంది. నేనెంత అల్లరిగా తిరిగినా "బావా బావా!" అంటూ నా వెంటే తిరిగేది. అంతవరకూ అష్టకష్టాలుపడి చదివించిన మా నాన్న హఠాత్తుగా గుండె పోటుతో మంచం పట్టేడు. ఒకనాడు నన్నూ, జానకినీ దగ్గర కూర్చోబెట్టుకున్నాడు. జానకి తల నిమురుతూ గద్గద స్వరంతో యిలా అన్నాడు "అమ్మా జానకీ! నీ బావెంత అల్లరివాడైనా, వాడితోనే నీ మనసుని పంచుకున్నావు. నువ్వున్నావన్న ధైర్యంతోనే యిప్పుడు నేను కూడా నిశ్చింతగా వెళ్ళిపోతున్నాను. ఎప్పుడూ వీడిని వదిలిపెట్టనని మాటియ్యి తల్లీ!" జానకి తన చేతిని నాన్న చేతుల్లో వుంచి. మౌనంగా కన్నీరు కార్చింది. అంతే మర్నాడు నాన్న మమ్మల్ని వొదిలి వెళ్ళిపోయాడు.

మరో నాలుగు రోజులు పోయేక మామయ్య వచ్చాడు జానకిని తీసుకెళ్ళటానికి. కాని జానకి తనతో రానంది. ఈ విషయంలో మామయ్యకీ, జానకికీ పెద్ద గొడవయింది. మామయ్య జానకికి ఎంతగానో చెప్పిచూశాడు—నన్ను చేసు

కుం ఓ కోరికషాలు తెచ్చుకోవటమేనని నీ ఈ త్యాగం బూడిదలో పోసిన పన్నీ రౌతుందనీ—యిలా ఎన్ని చెప్పినా జానకి తన పట్టు విడవలేదు. "నీ ఖర్మ యింక నీ మొహం చూడను" అంటూ వెళ్ళి పోయాడు ఓ శుభ ముహూర్తం చూసుకుని మేము రిజిష్ట్రారాఫీసులో దంపతుల మయ్యేం. బ్రతుకు తెరువుకేం చెయ్యడమా అని ఆలోచిస్తూంటే జానకి చెప్పింది. తను అప్పుడప్పుడు దాచుకున్న డబ్బుందనీ, దాన్ని పెట్టుబడి పెటమనీ. తన దగ్గరున్న డబ్బంతా నాప్యాన్సీ షాపు పెట్టుబడిగా యిచ్చిన జానకిని చూసి మొదట ఆశ్చర్యపోయేను. తర్వాత ఆమె అమాయకత్వానికి నవ్వుకున్నాను కూడా.

మొదట్లో కొన్నాళ్ళు బుద్ధిగా నే వ్యాపారం చూసుకుంటూ, జానకితో సరదాగా గడుపుతూ సాగించాను. కాని రాను రాను ఆ రొటీన్ బ్రతుకుమీద విసుగు పుట్టింది. యింక ఆమె ని చీటికీ మాటికీ విసుక్కోడం ప్రారంభించాను. నన్నడిగే వాళ్ళు లేరేమో, యింక నా జల్సాలకి, సరదాలకి ఆటంకంలేకపోయింది నేను అనుభవించని సుఖంలేదు నేను చెయ్యని ఖర్చులేదు. కొంతకాలానికి నా షాపు దివాలా తియ్యటం ప్రారంభించింది. షాపు మీద తలకు మించిన అప్పుచేశాను. యింక అప్పుపుట్టే మార్గం కనబడలేదు. జల్సాలకి డబ్బు దొరక్క పిచ్చెక్కేట్టుంది. ఒకనాడు జానకి దగ్గర చేరి దీనంగా నటిస్తూ, కంఠం కొద్దిగా వొణికిస్తూ యిలా అన్నాను." జానకీ! యిన్నాళ్ళు నిన్నెంతో కష్టపెటాను. అయినా నువ్వేనాడూ యేం అనలేదు.... యిప్పుడు నేను చాలా యిబ్బందుల్లో వున్నాను. మన షాపు దివాలాతీసే స్థితిలో వుంది. కనక నీ నగలు యిస్తే వాటిమీద బ్యాంకు లోను తీసుకొచ్చి, మళ్ళీ నిలదొక్కుకుంటాను. ఈ ఒక్కసారికీ గట్టెక్కించు."

జానకి అదోలా విచిత్రంగా నవ్వింది. అంతేకాదు "యిన్నాళ్ళు మీరేం చేసినా నేను మాట్లాడలేదు కాని, ఈ ఒక్కసారికీ నన్ను మన్నించండి. ఈ నగలివ్వడానికి నాకభ్యంతరంలేదు కాని, అందువల్ల మీరు మారతారని నేను నమ్మలేకపోతున్నాను. ఒక పని చేద్దాం. షాపుని ఏదో ఒక రేటుకి అమ్మేయండి. వచ్చిన డబ్బుతో అప్పు తీర్చేయండి, ఏదో చిన్న ఉద్యోగం చూసుకుని గుట్టుగా కాలం గడుపుదాం." అంది. యిలా ఎదురు చెప్తుందని ఆశించని నేను తెల్లబోయాను. ఎంతో చెప్పిచూశాను చివరికి బెదిరించాను కూడా. అయినా జానకి తన మొండిపట్టు విడవలేదు తనెప్పుడూ యింతే. ఒక నిర్ణయానికొస్తే మరెట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మారదు. యింకేం చెయ్యలేక అక్కడి నుంచి విసురుగా వెళ్ళిపోయాను తనని తిట్టూ.

ఆ రాత్రంతా ఆలోచనతో నాకు నిద్ర పట్టలేదు. అర్జంటుగా తన అప్పు తీర్చకపోతే పరువు బజార్న పెడతానని చివరి వార్నింగ్ యిచ్చాడు ప్రకాశం. రాస్కెల్ వాడ్ని తన్నినా పాపంలేదు. నమ్మకద్రోహి! నాకు పురెక్కించి, జల్సాలు చేయించి అప్పుల్లో ముంచింది వాదే! వాడన్నంత పనీ చేస్తాడు. అదీగాక చేతిలో డబ్బులేక రోజులు చాలా చప్పగా గడుస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితుల్లోంచి బయటపడి మళ్ళీ ఓ వెలుగు వెలగాలంటే ఏదో చెయ్యక తప్పదు. ఏం చెయ్యాలి? ఆలోచించి ఆలోచించి ఓ నిర్ణయానికి వచ్చాను. మర్నాడే ప్రకాశం దగ్గరకి వెళ్ళి నా ప్లాను చెప్పాను. వచ్చే డబ్బులో నాలుగో వంతు అతని బాకీ కింద జమకట్టుకునే పద్ధతిమీద ఒప్పుకున్నాడు. అతని సాయంతో గిల్టు నగలు అవే డిజైనులో చేయించాను. ఆ వేళ రాత్రి జానకి దగ్గరచేరి పశ్చాత్తాపం

గాథావళి

రెండు స్పూన్ల ఐస్క్రీం యిప్పించిన నిజాం నవాబు

మాజీ నిజాం నవాబు స్వర్గీయ ఉస్మాన్ ఆలీఖాన్ ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన ధనవంతులలో అగ్రశ్రేణికి చెందినవాడు చీటికి మాటికి దర్బార్లు పెట్టించి బల వంతంగా నజరానాలు (కానుకలు) రాబట్టేవాడు. దినదినం అలా వృద్ధి చెందుతున్న సంపదనుంచి ఒక్క పైసకూడా తనకోసం వాడుకోవడం అతనికి యిష్టంగా ఉండేది కాదు. అతని లుబ్ధత్వానికి ఉదాహరణలుగా పెక్కు కథలు ప్రచారంలో వున్నాయి.

1924 ప్రాంతంలో శ్రీ కె. పి. ఎస్. మీనన్ హైదరాబాద్ సంస్థానంలో బ్రిటిషు రెసిడెంటుకు అండర్ సెక్రటరీగా పనిచేశాడు. నిజాం నవాబు ఆహ్వానంపైన శ్రీ కె.పి.ఎస్. మీనన్ ఆయన సతీమణి ఒక క్రికెట్ మ్యాచ్ చూట్టానికి పోయారు. మీనన్ సతీమణి ప్రక్కన కూర్చున్న నిజాం నవాబు ఐస్క్రీంకోసం ఆర్డరిచ్చాడు. ఐస్క్రీం కప్పును చేతబట్టుకొని ఆఘమేఘాలమీద పరుగెత్తుకొచ్చాడు పికాజీ. కప్పునిండా ఐస్క్రీంని చూసిన నిజాంకు పిచ్చెత్తినట్లైంది. ఇంత ఐస్క్రీం మిసెస్ మీనన్ ఎలా తినగలుగుతుందని పికాజీపై మండిపడ్డాడు. సగం కప్పు మాత్రమే తెచ్చి పెట్టాడు పికాజీ. దానిపై కూడా నిజాం తృప్తి చెందలేదు "అరేయ్! ఆడవాళ్ళు ఇంత ఐస్క్రీం ఎలా తినగలరోయ్" అని అరిచాడు. ఆపైన రెండు స్పూన్లకు మాత్రమే సరిపోయే ఐస్క్రీం తెచ్చినప్పుడు నిజాం నవాబు సంతృప్తుడైనట్లు చిరునవ్వు నవ్వాడు

—జి. వెంకట రామారావు

ఆనందమార్గం

ప్రసాద్ : ఏరా ఆలీ, రోజుకు కొన్ని వందలమందికి అన్నం పెడుతున్నావట. అంత గొప్పవాడివయ్యావా?

ఆలీ : అదేం. భోజన హోటల్‌లో సర్వర్‌గా పనిచేస్తున్నారా.

—వి బి. రాజేంద్రప్రసాద్

★

క్రొత్తగా కారు కొన్న ఆసామి కార్లో వెళ్తున్నాడు. మార్గంలో డ్రైవరు గేరు మార్చుతుంటే.

ఆసామి : డ్రైవర్! ఏమిటా శబ్దం?

డ్రైవర్ : గేరు మారుస్తున్నానండి.

ఆసామి : ఏం డ్రైవరువయ్యా! మార్చుకోవడాలు అలాంటివి ఇంటిదగ్గరే చేసుకోవడం తెలీదూ!

★

ఎంప్లాయ్‌మెంటు ఎక్చ్సేంజిలో క్యూలో నిల్చునివున్న ఓ పన్నెండేళ్ళ అబ్బాయితో వెనుక నిల్చున్న యువకుడు.

యువకుడు : ఇంతింత వాళ్ళకు ఉద్యోగాలు దొరక్క చస్తుంటే నీకిప్పుడే ఏంతొందర?

బాలుడు : ఈ కార్డు మా నాన్నగారిదండీ రెన్యువల్‌కు ఇచ్చేందుకొచ్చాను.

—బి. నందకుమార్ రెడ్డి

నటిస్తూ, తియ్యటి మాటలు చెప్తూ, నిద్ర మాత్రలు వేసినపాలు తాగించాను పాపం అమాయకురాలు, అదంతా నిజమేననుకుని పొంగిపోతూ ఆ పాలు తాగి మత్తుగా నిద్రపోయింది. నెమ్మదిగా నేను తెచ్చిన గిల్టు నగల్ని పెట్టి అసలు నగలు కాజేశాను. రెండూ ఒకే డిజైన్‌లో వున్నాయి కనక అసలు జరిగిన మోసం ఎవరికీ తెలీదు. మర్నాడు నేనూ ప్రకాశం కలిసి నగల్ని ఒక మార్వాడీ దగ్గర అమ్మేశాము. ప్రకాశంకి అతని వాటా యిచ్చెయ్యగా, నాకు యింకా పాతిక వేలు క్యాష్ వచ్చింది. కొద్దిగా దగ్గరుంచుకుని, మిగతా డబ్బు ఎవరికీ కనబడకుండా దాచేశాను. యింక నా ఆనందానికి అంతులేదు. అలా ఆ నాడు నా యింట్లో నేనే సాగించిన నీచ కార్యానికి గర్వపడ్డాను.

నేను చేసిన ఘనకార్యం ఎవరూ కనిపెట్టలేరనీ. నన్నెవరూ ఏం చెయ్యలేరనీ విర్రవీగేను. కాని ఎందరి కళ్ళు కప్పినా ఆ సర్వాంతర్యామి కళ్ళు కప్పలేననీ, ఆయన విధించే శిక్షనుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరనీ తెలుసుకోలేకపోయాను. నా అజ్ఞానం బయటపడ్డానికి ఎంతోకాలం పట్టలేదు. ఆనాడు సాయంత్రం క్లబ్బులో మస్తుగా తాగి తూలుతూ యింటికి బయల్దేరాను. వెనకనుంచి బాణంలాదూసుకొచ్చిన లారీ యిచ్చిన డాష్‌కి ఎగిరిపడ్డాను. నా అహంకారం అణిగిపోయింది, నా గర్వం ముక్కలయింది. ఓ వెర్రికేక వేస్తూ అదే చివరిక్షణం అనుకుని స్పృహ తప్పి పడిపోయిన నాకు మళ్ళీ హాస్పిటల్‌లో మెలకువ వచ్చింది.

గోడ గడియారం రెండు గంటలు కొట్టింది. బహుశః నాకు మిగిలిన టైము గుర్తు చేస్తుందనుకుంటాను. ఏమైనా యీ పాడు జీవితం యింక కొద్ది గంటల్లో ముగియబోతోంది. నేను చేసిన పాపాలు తల్చుకుంటుంటే నామీద నాకే రోత పుడుతోంది. అనుభవించిన తుచ్ఛ సుఖాల్ని అవే శాశ్వతమని భ్రమపడిన నా తెలివితక్కువతనాన్ని ఈ చివరి ఘడియల్లో జ్ఞాపకం చేసుకుంటే నవ్వు వొస్తుంది. అశాశ్వతమైన సౌఖ్యాల ఊబిలో కూరుకుపోయి, జానకితో పంచుకోవలసిన విలువైన సుఖశాంతుల్ని పోగొట్టుకొన్న నా అజ్ఞానం నన్ను వెక్కిరిస్తోంది. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఏదైనా అద్భుతం జరిగి మళ్ళీ కాలం ఒక పదేళ్ళు వెనక్కి తిరిగితే ఎంత బాగుండును. నా తప్పులన్నీ సవరించుకుందును అనిపిస్తోంది నా వెర్రి ఊహకి ఏడుపొస్తోంది, అసలీ లోకంలో నాలాంటి వెర్రి బాగుల వాళ్ళే ఎక్కువ శాతం ఉంటారనుకుంటాను. భూమ్మీద వున్న నాలు రోజులూ అంతా తన ప్రతిభే నని విర్రవీగుతారు. ఈ శరీరపు తొడుగే శాశ్వతమనే భ్రమలో దానికి డబ్బూ, కాలం వెచ్చించి ఎన్నో అలంకారాలు చేస్తారు. అవి చూసుకుని మురిసిపోతారు. దానికెన్నో సౌఖ్యాలు సమకూర్చుకోవాలని తాపత్రయపడతారు. కాని పాపం వాళ్ళకి చివరి క్షణంలో కాని తెలిసిరాదు. అందమైన ఈ శరీరం ఏదోనాడు బూడిదగా మారిపోతుందనీ. అంతవరకూ మురిసిపోయిన ఈ అలంకారాలు అప్పుడెందుకూ వుపయోగపడవనీ, అంతేకాదు. అంతవరకూ జీవితంలో ఒక్కనాడైనా భగవంతుడ్ని తల్చుకోనివాడు. అప్పుడు మొదలెడతాడు దైవసంకీర్తనా, విన్నపాలూ!

దూరంగా ఎక్కడో కోడికూత సన్నగా వినిపించింది. నిద్రవల్లో, నీరసంవల్లో శరీరం స్వాధీనం తప్పుతోంది. యింక నాకు కాలం దగ్గర పడింది. జానకి ఒక్కసారి వస్తే బాగుండును. నా సుదీర్ఘ సాహచర్యంలో నేనామెను ఏమీ సుఖపెట్టకపోగా ఎన్నో విధాలా కష్టపెట్టాను. ఈ చివరి క్షణంలో ఆమె డబ్బు ఆమెకి అప్పగించి కడసారి చూపులతో క్షమాపణ చెప్పుకుంటేకాని నా పాపాలకి నిష్కృతి లేదు. కాని నాకా అదృష్టం లేదు. నా కళ్ళు మూతలు పడిపోతున్నాయి. నా తెలివి స్వాధీనం తప్పుతోంది. ఇంక లాభం లేదు. "జానకీ, గుడ్‌బై!"....

"డాక్టరుగారూ! చెప్పండి యింక ప్రమాదం లేదుగా!" ఎంతో ఆశగా ఆతృతగా అడుగుతోంది జానకి.

పచ్చ కర్పూర లేహ్యం

పచ్చ కర్పూరము, కుంకుమ పూవు, జాజికాయ, శొంఠి, జాపత్రి లవంగపట్ట, పెద్ద లవంగపట్ట, లవంగాలు వీనిని ఎండించి ప్రత్యేకముగా చూర్ణించి సమభాగములుగా తూచి, వీనికి మూడు వంతులు తేనె కాచి అందులో. చూర్ణములను వేసి కలిపి లేహ్య పాకముగ దింపుకొనవలెను. అన్నాశయము, నల్లగుండె వీనియందలి దుర్బలత్వము హరించును. పూటకు రెండుసార్లు సేవించవలె . ఇది ఇచ్ఛాపథ్యము.

— కె. శంకరరావు

"ఫరేం ఫర్వాలేదమ్మా గండం గడిచింది. కాకపోతే కొంతకాలం ఆస్పత్రిలోనే వుండాలి."

"థేంక్యూ సర్. థేంక్యూ వెరీమచ్!" జానకి స్వరం సంతోషంతో తబ్బిబ్బు పడుతోంది

ఇదేమిటి. నేను బ్రతికే ఉన్నానా? చాలా విచిత్రంగా ఉంది! రాత్రి ఎంత భయపడ్డాను! నిజంగా పునర్జన్మ ఎత్తినట్టుంది. సంతోషం పట్టలేక పిచ్చిగా అరవాలనుంది. పక్కమీంచిలేచి గెంతాలనుంది. జానకి పరుగెత్తుతున్నట్టు వచ్చింది. సంభ్రమంగా. సంతోషంగా చూస్తోంది నావైపు. పట్టలేని ఆనందంతో కన్నీళ్ళు కారుస్తోంది. పిచ్చిదానిలా పదే పదే "ఏమండీ;" అంటోంది. అంతకన్నా ఏం చెప్పలేకపోతోంది. నాకూ ఏం మాట్లాడాలో తోచటంలేదు. అతి కష్టం మీద నోరు పెగుల్చుకుని "జానకీ!" అనగల్గాను. యింతలో నర్సు వచ్చింది యింజెక్షను పట్టుకుని - "చూడండమ్మా! పేషంటుని యిప్పుడేమీ ఎక్సైట్ చెయ్యకూడదు. బాగా విశ్రాంతి అవసరం. మీరు తాపీగా వస్తే మాట్లాడుకోవచ్చు" అంది జానకితో. "అలాగే!" అంటూ లేచింది జానకి. నావైపుతిరిగి-" మీరు హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. నేను మళ్ళీ వేగంగా వచ్చేస్తాను" అంది నవ్వుతూ. తలూపాను మౌనంగా. వెళ్ళిపోయింది.

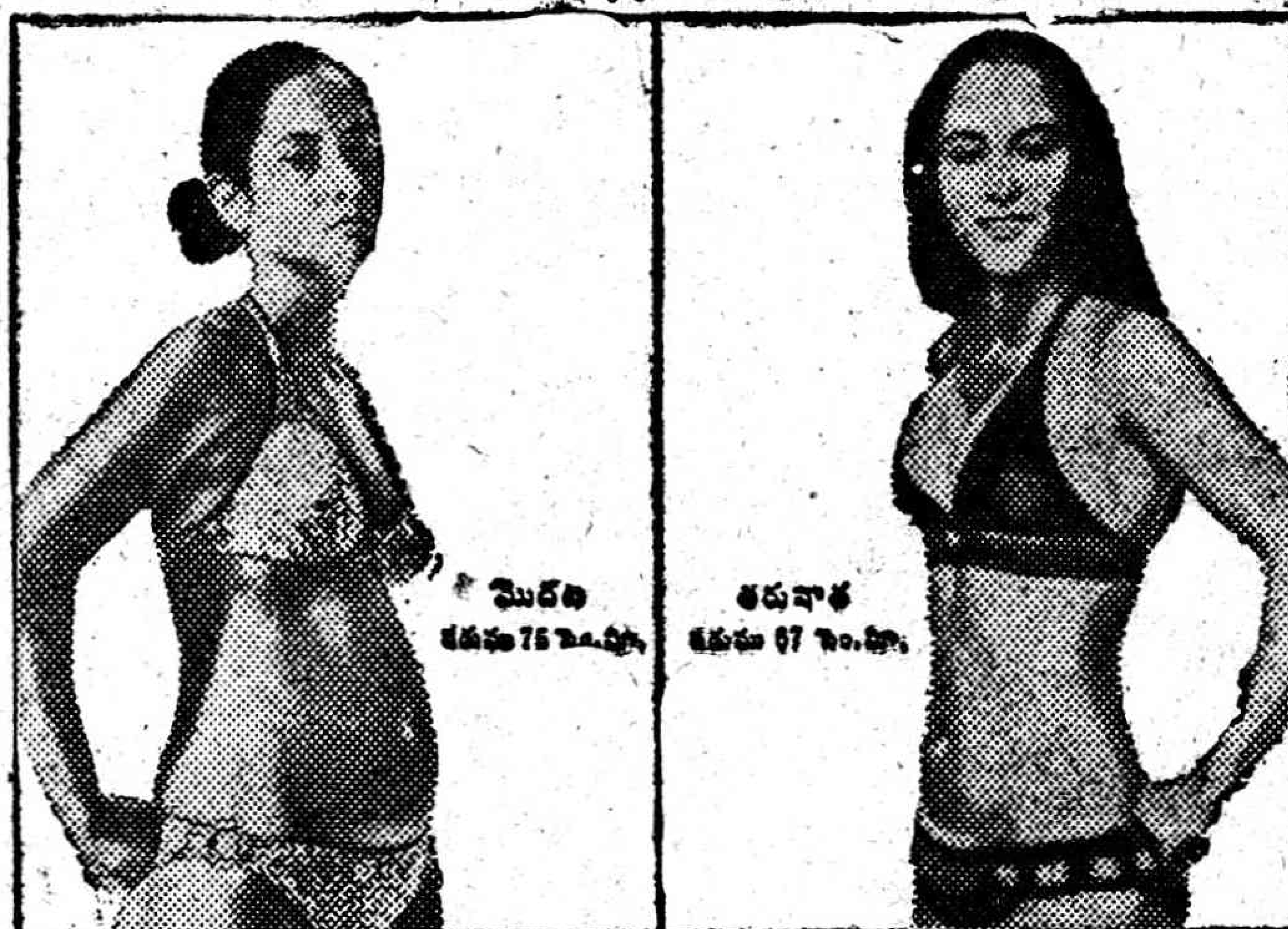
"నర్స్! నేనుమళ్ళీ మామూలుగాతిరగ్గలనా?" అడిగాను ఇంజక్షను తీసుకుని.

"కొద్దికాలం ఓపిక పడితే భేషుగ్గా తిరగ్గలరు. ప్రస్తుతానికి మాత్రం కళ్ళు మూసుకు పడుకోండి" అంది. నర్స్ నవ్వుతూ.

తృప్తిగా కళ్ళు మూసుకున్నాను. యింకొన్నాళ్ళు గడిపితే మళ్ళీ హాయిగా తిరుగుతాను. మళ్ళీ అందర్లాగే సరదాగా గడపగలను. వెధవది కొద్దిగా దెబ్బలు తగిలేసరికి రాత్రి ఎంత భయపడిపోయాను! ఆ భయంవల్ల కలిగిన పిచ్చి ఆలోచనలకి నవ్వుకున్నాను. యింతలో నాకు అలవాటైన స్నేహితులూ, క్లబ్బూ జ్ఞాపకం వచ్చారు. మళ్ళీ ఎప్పటికి కలుస్తానో వాళ్ళతో! ఇంతలో నేను దాచుకున్న డబ్బు జ్ఞాపకం వచ్చింది. నన్నూరిస్తూ నా కళ్ళముందు గిరిగిరా తిరిగింది. ఇంకా నయం! తెలివితక్కువగా తొందరపడి జానకితో దాని విషయం చెప్పేశాను కాదు! నయమే!

★

కలువండి ఇంకొక 'నడుము రేఖ' తగ్గించుకున్న విజేత



నేను మునుపు నాకున్న సన్నని నడుమును మరల పొందినాను... నా నడుమును 8 సెం.మీ. తగ్గించుకొంటిని మరియు బరువు 5 కేజీలు 7 రోజులలో ఎట్టి ఆహార నియమాలు పాటించకుండ మరియు శ్రమ కలిగించే వ్యాయామాలు చేయకుండానే. అని జే. సి తెలుపుచున్నారు.

అతి సులభంగా

శ్రమ కలిగించే వ్యాయామాలు చేయనక్కర లేదు. ఆహార నియమాలు పాటించనక్కర లేదు, రోజుకు కొన్ని నిమిషముల ప్రొద్దున్న కాని లేదా సాయంత్రం (టీ. వి. చూస్తున్న సమయంలో కూడా) మీకు వీలయినప్పుడు. దీని యొక్క ప్రభావములు మీ శరీరమందు గమనించగలరు.

ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు

మీ నడుము రేఖ అధికా పెరిగి మిమ్మల్ని ముసలివారుగా కనుపింప చేస్తుందో ఆ రేఖను తగ్గించుటయందు ఈ సౌనా సిస్టమ్ ఉపయోగపడును లావెక్కి అనవసరముగా వున్న క్రొవ్వును తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని పెంచి, శరీరంలో వున్న నీరును తగ్గించి మీ ఆకలిని నియమితము గావించును మరియు మీ శక్తిని పెంచి ఆరోగ్యవంతులుగా చేయును మరియు మేము కచ్చితంగా చెప్పేదేమిటంటే మీరు 8 రోజులలో ఫలితాలు చూడగలుగుతారు...10 రోజులలో యవ్వనవంతులుగా కనుపిస్తారు.

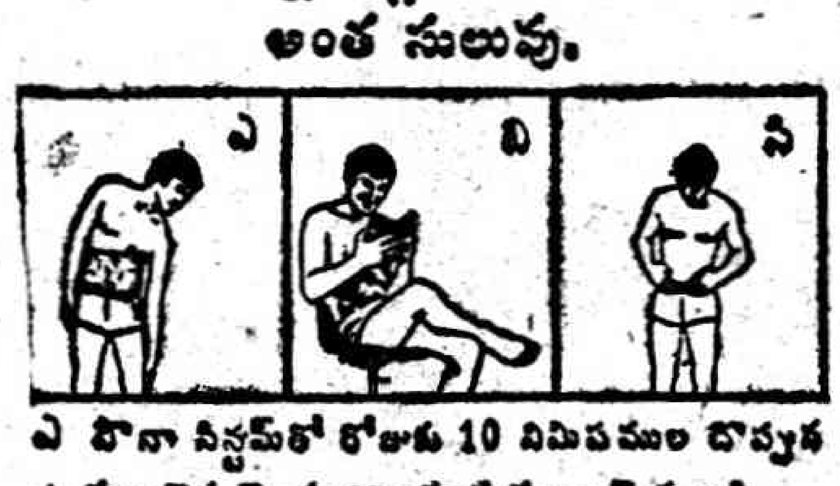
కఠినమైన పథ్యమునకు సెలవు చెప్పండి మీరు కోరింది తినండి (పరిమైన తరహాకు చెందిన)

సౌనా సిస్టమ్‌తో, మీరు మీకు నచ్చినది తిని తినవచ్చు పథ్యము పాటించనక్కర లేదు. సరియైన ఆహారము తినండి. మీరు మీ సహజమైన బరువు పొందేవరకు (మీకు నచ్చిన "తినుబండారాలు" విడిచిపెట్ట నవసరము లేదు) ఆ తరువాత సౌనా సిస్టమ్ వ్యాయామము రోజు చేసినట్లయితే అది మిమ్మల్ని దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా వుంచుటకు తోడ్పడుతాయి,,,తుడించే ఆహారం తగ్గింతుంది,,,పథ్యం లేకుండ

ఫలితములు శాశ్వతం

మీ యొక్క సహజమైన బరువు పొందిన పిదప మీకు వీలయినప్పుడు రోజు కొన్ని నిమిషములు ఈ వ్యాయామం చేసినట్లయితే,,,అది మిమ్మల్ని బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచి మీ యొక్క "బరువు తగ్గుట, హెచ్చుట" అనే చక్రాన్ని విడిచి చేస్తుంది.

సౌనా సిస్టమ్‌తో మీ నడుము రేఖ మందాన్ని తగ్గించుట ఎ.బి.సి. అంత సులువు.



ఎ సౌనా సిస్టమ్‌తో రోజుకు 10 నిమిషముల చొప్పున ఈ సులువైన రెండు వ్యాయామములు చెయ్యండి.

బి వ్యాయామం చేసిన తరువాత 20 నిమిషాల వరకు సౌనా సిస్టమ్‌ను ధరించే ఉండండి లేదా విశ్రమించండి చదువండి సంగీతం వినండి.

సి సౌనా సిస్టమ్‌ను తీసివేసి ఫలితములు పరీక్షించండి మీ నడుము రేఖ సన్నగా, నడుముగా దృఢంగా మారి ఉండటం గమనించగలరు, మరియు మొట్టమొదటిసారి మీ కొంత 3 సెం.మీ. తగ్గవచ్చు.

నడుము క్రొవ్వు మందాన్ని కొలిచే కొలత సాధనం

మీరు ఇంట్లో వాడి చూసే కూపన్ 10 రోజులలో నింపి పంపినట్లయితే

10-రోజులు ఇంట్లో వాడి చూసేందుకు కూపన్.

Mail Order Sales Pvt. Ltd. (Order Dept. [illegible])
15 Mathew Road Bombay 400 004.

దయచేసి 10 రోజులు ఇంట్లో వాడి చూసేందుకు నాకు సౌనా సిస్టమ్ పూర్తి కార్యక్రమము పంపండి దీని వలన ఈ సమయంలో నా నడుము 2-7 సెం. మీ తగ్గాలి కానిచో నేను మీకు పంపిన వాటన్నింటినీ వెంటనే డబ్బును వాపసు చేసేందుకుగాను మీకు పంపించి వేస్తాను (పోస్టేజి మరియు రవాణా చార్జీలు మినహాయించి)

దయచేసి సరైన పెట్టెలో ☑ టిక్కు పెట్టండి

☐ రిజిస్టర్డ్ పోస్ట పార్సెల్ ద్వారా పంపండి. నేను రూ. 89 (పోస్టేజి రవాణా, చార్జీలు అదనంగా రూ 6/-) చెక్/డ్రాఫ్ట్/ఐ.పి.ఓ./మనిఆర్డర్ ద్వారా నం...... తేది........ పంపుతున్నాను.

☐ వి.పి.పి. ద్వారా పంపండి. అందుకొనగానే పోస్ట్‌మేన్‌కు రూ 95/- ఇవ్వగలవాడను.

పేరు.............................
చిరునామా.............................
పంతకం.............................

AVP-16

ముఖ్యమైన షాపులలో మరియు పైన ఇవ్వబడిన అడ్రస్‌లోని మా షోరూమ్ వద్ద లభించును