"అష్ట భార్యలతో, అష్ట ఐశ్వర్యములతో...ఎంతో సంతోషంగా సరదాగా గడిపే... చిద్విలాసమూర్తి అయిన శ్రీకృష్ణుని చూస్తూంటే నారదునికి... ఏదో తెలియని బాధ ఏర్పడింది. అది ఈర్ష్యో, బాధో, అసూయో కూడా ఆ బ్రహ్మచారికి అర్థం కాలేదు."

"ఎనిమిది మంది భార్యలు చాలరన్నట్లుగా... పదహారువేల గోపికలను కూడా భార్యలుగా స్వీకరించే ఆ కృష్ణుడు ఎంత అదృష్టవంతుడు! నారదునికి ఈ ఆలోచన రాగానే... అతని మనసంతా అల్లకల్లోలం అయిపోయింది. పరధ్యానంగా ఉన్న కొడుకుని చూసి.. బ్రహ్మసరస్వతులు తల్లడిల్లిపోయారు."

"భక్తి పారవశ్యంతో అహర్నిశలూ నారాయణ నామం తప్ప అన్యమెరుగని తమ బిడ్డ అలా సర్వం మరచినట్లుగా... పిచ్చివాడిలా మారేసరికి ఆ మాతృ హృదయం పరితపించసాగింది."

"కారణం అడిగింది ఆ మాతృమూర్తి."

"కానీ... నారదుని దగ్గర నుంచే సమాధానం రాలేదు."

"తాను బ్రహ్మచారినే! సంసారసుఖంలో ఉండే ఆనందం, గృహస్థాశ్రమంలోని తృప్తి...తనకెలా తెలుస్తుంది? ఈ ఆలోచన నిరంతరం అతని మెదడుని కుమ్మరి పురుగులా తొలిచేస్తోంది. క్షణకాలం అన్నీ మరచి తుంబుర పక్కనపెట్టి యమునా నది ఒడ్డున వున్న ఓ చెట్టు నీడలో విశ్రమించాడు బ్రహ్మముని. ఉన్నట్లుండి ఆయన శరీరం వేడి ఆవిర్లు చిమ్మసాగింది. ఒళ్ళంతా చిరు చమటలు పట్టసాగాయి. నారదునికేం అర్థం కాలేదు."

బయంకరమైన ఆ వేడిని భరించలేక యమునా నదిలో ఒక్కసారి స్నానం చేస్తే... ఈ ఆలోచన రాగానే... మరుక్షణం యమునా నదిలో దిగి స్నానం చేయసాగాడు నారదుడు.

ఒక మునక మునగగానే ప్రాణానికి హాయిగా ఉంది. అమ్మయ్య! అనుకుంటూనే... మరోసారి మునిగాడు నారదుడు.

వెంటనే అతని రూపమే మారిపోయింది. క్షణం క్రితం తనెవరో తన ఉనికి ఏమిటో కూడా ఆయనకి గుర్తు రావటం లేదు. ఏం చేయాలో తోచక... అటూ ఇటూ బెదురుగా చూడసాగాడు.

దూరంగా ఎవరో వస్తున్నట్లుగా అలికిడి అయింది.

అసలు తనెక్కడున్నాడో... ఆ వచ్చే వ్యక్తిని అడిగి తెలుసుకోవాలని ఆత్రంగా ఎదురు చూడసాగాడు.

దూరంగా అందెలచప్పుడు లయబద్దంగా వినిపించాయి.

మరుక్షణమే అపురూప లావణ్యరాసి... అతని ముందు నిలబడింది. ఒక్కసారి ఉలిక్కిపడ్డాడు నారదుడు.

"ఏమిటి నాధా! ఇలా ఒంటరిగా ఈ నది ఒడ్డున ఏంచేస్తున్నారు? మీ కోసం ఉదయం నుంచే ఎదురు చూస్తున్నాము. రండి!" చొరవగా నారదుని చేయి పట్టుకుంది ఆ యువతి.

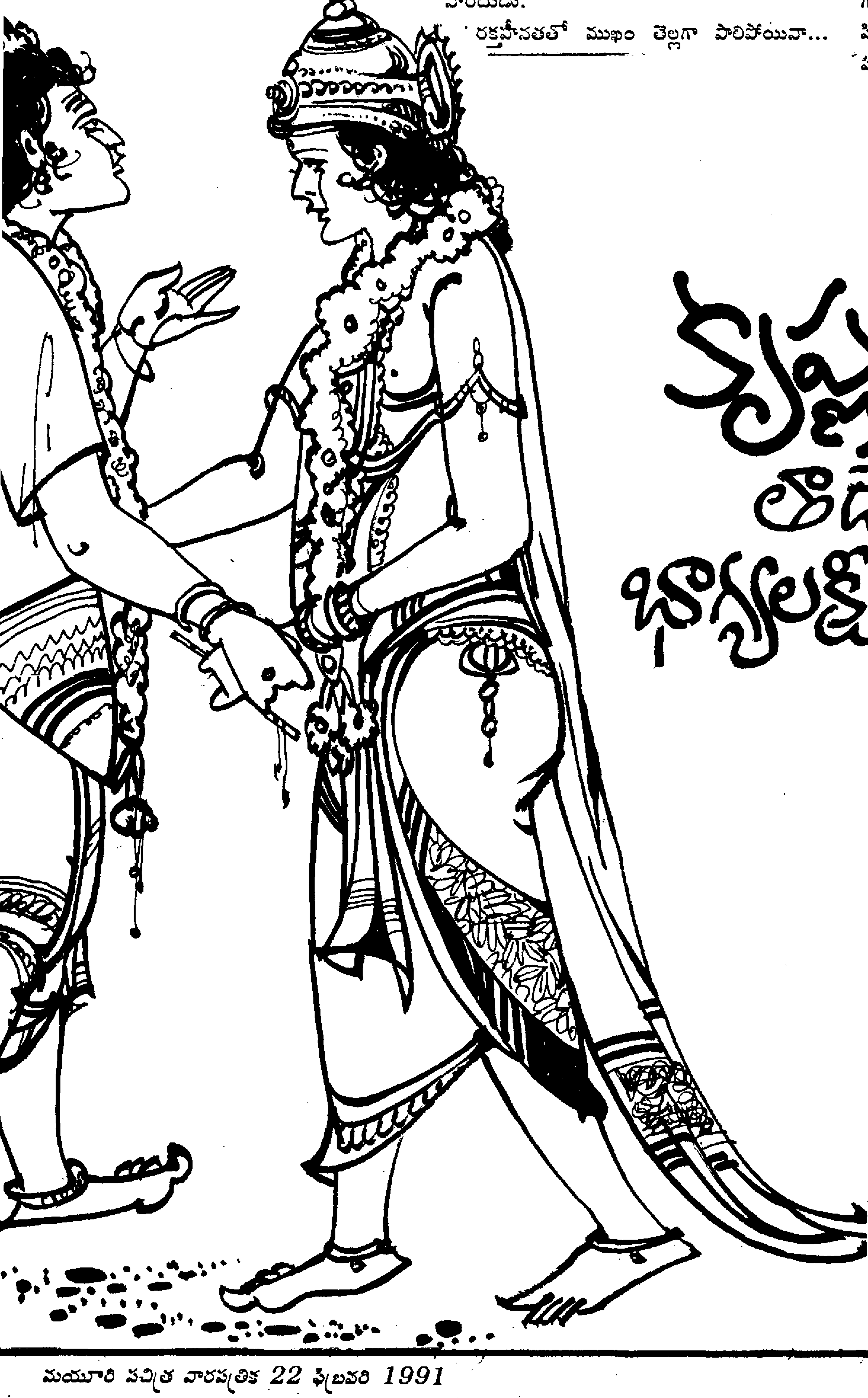
తెల్లబోయాడు నారదుడు.

ఆమె తనని "నాధా! అని పిలవటమే కాకుండా, తన చేయిపట్టుకోగానే అతని శరీరం జల్లుమంది."

ఏదో చెప్పబోయిన అతని మాట వినకుండా... గబగబా అతని చేయిపట్టుకుని లాక్కు పోయింది. అదంతా అయోమయంగా అనిపించినా ఆమె తన భార్య! అనుకోగానే... అతని ఒడలు ఆనందంతో ఉప్పొంగి పోయింది. మారు మాట్లాడకుండా ఆమెననుసరించాడు నారదుడు.

★ ★ ★ ★ ★ ★

కెవ్వుమన్న బిడ్డ ఏడుపుతో వికృతంగా వినపడే భార్య కేకలు ఆగిపోయాయి. అమ్మయ్య! తేలికగా నిట్టూర్చాడు నారదుడు.



కృష్ణమాయ

తాడేపల్లి భాగ్యలక్ష్మీ మాధవ్

అయ్యో! మగబిడ్డ! లోపలనుంచీ వచ్చిన మంత్రసాని సంతోషంగా చెప్పింది.

ఆనందం పట్టలేక ఆ ముసలి దాన్ని గిరగిరా తిప్పాడు నారదుడు భయంతో అది మొత్తుకుంటున్నా వినకుండా.

తొలిసారిగా తండ్రినయ్యాననే ఆనందం ఆయనను నిలువ నీయటంలేదు... లోపలకు పరుగెత్తాడు నారదుడు.

రక్తహీనతతో ముఖం తెల్లగా పాలిపోయినా... వింత అందంతో, ఒక జీవికి జన్మనిచ్చాననే గర్వంతో ఆ మాతృమూర్తి కళ్ళు మెరిశిపోతున్నాయి

తొమ్మిది నెలలూ తల్లి గర్భంలో ముడుచుకని పడుకుని పడుకునీ విసిగిపోయి ఈ అనంత విశ్వాన్ని దర్శించాలనే ఆత్రంతో చిత్రమైన వ్యాయామం చేసి ఈ విచిత్ర విశ్వంలోకి అడుగుపెట్టి అలిసిపోయినట్లుగా నిద్రపోతూ కూడా... కుస్తీకి సిద్ధం! అన్నట్లుగా పిడికిళ్ళు బిగించిన ఆ చిన్నారి బాబుని చూచిన ఆ పితృ హృదయం పొంగిపోయింది.

అతి సుకుమారంగా పూరేకుల్లా ఉన్న ఎర్రని ఆ బుగ్గల్ని సున్నితంగా ముట్టుకున్నాడోసారి. ఒళ్ళు జల్లుమంది. ఆ ముగ్ధరూపం... తనది. తన రక్తం! తన వంశాంకురం! అబ్బ! ఈ భావన ఎంత అందమైనది? ఇంతటి ఆనందాన్ని తనకందించిన ఆ మాతృమూర్తి ఋణం ఎలా తీర్చుకోవాలి? ప్రేమగా భార్య బుగ్గలు నిమిరాడు. జుట్టు సవరించాడు. అలసిన కళ్ళతో భర్త వంక చూసి...చిరునవ్వు నవ్వి తిరిగి కళ్ళు మూసుకుందామె. ప్రపంచంలో తనకంటే గొప్పవాడెవరూ కారన్న ధీమాగా బయటకు నడిచాడు నారదుడు.

★ ★ ★ ★ ★ ★

"ఏమండీ! బయటకెదుతున్నారా? వంట గదిలోంచి గట్టిగా అరిచిన భార్య కేకకు అడుగు వేయబోయిన నారదుడు ఆగిపోయాడు."

"అడిగావూ! బయటకు పోయేటపుడు అలా అడగద్దని ఎన్నిసార్లు చెప్పాలి? కోపంగా అంటూనే భార్య ముఖంలోకి చూశాడు."

"పీక్కుపోయిన బుగ్గలూ, లోతుకు పోయిన

కళ్ళు, చిక్కిపోయిన శరీరం... జారిపోయిన స్తనద్వయం... ఊడిపోయిన జుట్టు... నెరసిన తల, ఇదీ ఈనాటి రూపం...''

''నిండు యవ్వనంతో... అపురూప లావణ్యంతో... చైతన్యానికి మరో పేరుగా నిలచిన ఆ రూపు... ఆ ఆకృతి ఏది... ఆ చైతన్య మూర్తి ఎక్కడ? ఆ అందచందాలు ఏవి? అసలు ఆ అందాల రాశి ఈమేనా...'' అలా నిర్ఘాంత పడి చూస్తున్న భర్తను చూసిన ఆమె...

''అదేమటండీ! అలా అయిపోయారు.! పొద్దున నగా వెళ్ళాడు పెద్దాడు! ఇంతవరకూ రాలేదు... వాడికోసం రెండోదాన్ని పంపాను... అదీ లేదు... మూడోది ఆకలి ఆగలేక గగ్గోలు పెడుతోంది. నాలుగోది నన్ను పీల్చుకు తింటూంది. పోని అలాగే పాలిద్దామా... అంటే ఎం చెయ్యను చెప్పండి... ఏడో నేల వచ్చింది.. ఇంక నా దగ్గర పాలెక్కుడుంటాయి. అందుకే.... మరీ... ఏడవ్వా ...''

ఆమె మాటలు పూర్తి కాకుండానే... రెండు చెవులూ గట్టిగా మూసుకున్నాడు నారదుడు.

''ఒకళ్ళా... ఇద్దరా? అయిదుగురు... అయ్యబాబోయ్! ఎలా ఈ సంసారం గడపటం? ఎంత సంపాదిస్తే ఈ సంసారం గడపటం... ఎన్ని అగ్రహారాల్లో మాయవారాకెడితే మాత్రం... ఈ బిడ్డల కడుపు నింపి... కట్టుకోటానికి, బట్టలెలా ఈయగలడు? పురోహిత్యం తప్ప.. తనకేమి తెలియదే! ఎలా! ఎలా... అలా మౌనంగా .... నిర్జీవంగా నిలబడిపోయిన భర్తను చూసి... ఆమెకి జాలికూడా వేసింది... కానీ ఏం చేయగలదు?...''

''అమ్మా!. ఇదిగో... పాలు... కొంచెమే... ఉన్నాయట... రేపటి మంచీ దొరకవుట. ఆయాస పడుతూ.. చెబుతూనే లోపలకొచ్చిన... అన్నగార్ని చూచి... పాలా!... అమ్మా! నాకియ్యావూ!... ఒక్కపరుగులో వచ్చి అన్నగారి చేతిలోని గ్లాసు లాక్కోపోయిందా పిల్ల. పెనుగులాటలో పాలు నేల పాలయి పోయాయి. పసిబిడ్డ కోసం తెచ్చిన పాలు అలా నేలపాలు అయ్యేసరికి... ఆ తల్లి కోపం పట్టలేక.. ఇద్దరినీ చితక బాదేసింది... భార్య అలా పిల్లల్ని కొడుతున్నా... పిల్లలు గగ్గోలు పెడుతున్నా.. చలనం లేనట్లుగా... బండబారి పోయాడు నారదుడు.''

''అతని మనసు, శరీరం కూడా మొద్దుబారి పోయాయి.''

''పిల్లలను కొట్టి... కొట్టి... చేతులు నొప్పిపుట్టి ... అలాగే అక్కడే చతకిల బడిపోయింది ఆయాసంతో.''

''మనసు అల్లకల్లోలం కాగా... నిర్జీవంగా... అలా నడుస్తూ బయటకెళ్ళి పోయాడు నారదుడు''

అనాలోచితంగా అలా నడుస్తూనే యమునా నది ఒడ్డుకు చేరాడు. అక్కడే ఉన్న చెట్టు క్రింద కూర్చున్నాడు. కొంచెం సేపు అలా కూర్చొన్నాక అతని మనసు సర్దుకుంది. ప్రశాంతంగా ఉన్న యమునా నదిని చూడగానే... తాను అంతవరకూ స్నానం చేయలేదని గుర్తుకు వచ్చింది. ఈ సంసార బంధంలో తన అలవాట్లు... కూడా పూర్తిగా మారిపోతున్నాయి. క్రమశిక్షణా రాహిత్యం అలవాటయి పోతూంది... ఎందుకు? సంసారం... భార్యా... బిడ్డలూ... ఇందులో ఎంతో సుఖం ఉందంటారే!.. ఎక్కడ... ఏదీ ఆ సుఖం... ఏదీ ఆశాంతి? మొదట్లో ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నాడు... లోకంలోని ఆనందం అంతా తనదేనని ఎంత భ్రమశాడు! తన సుఖాలకు... ఆమెను జీవచ్ఛవంలా తయారు చేశాడు! గంపెడు సంసారం తప్ప... ఆమెకేమి మిగిల్చాడు... పైగా ఆమె రూపాన్ని అప్పటికీ... ఇప్పటికీ పోల్చుకుని... ఒక రకంగా అసహ్యించుకున్నాడు కూడా... పాపం! ఆమె మాత్రం ఏం చేస్తుంది! తన సుఖాలకు బానిసయింది తన బిడ్డలకు జన్మనిచ్చింది... తాను మాత్రం... కొవ్వొత్తిలా కరిగిపోతోంది. భార్య మీద సానుభూతితో నిండిపోయింది అతని హృదయం. ఏదీ ఏమైనా... కూలి చేసైనా భార్యాపిల్లల్ని పోషించాలి.. ఈ ఆలోచన రాగానే స్నానం చేయాలని మీద ఉన్న కొల్లాయి గుడ్డ గట్టున పెట్టి యమునా నదిలో దిగాడు నారదుడు.''

''ఒకమునక మునగగానే శరీరం తేలికగా అయిపోయింది.''

అర్థంకాని ఆ మార్పుకి నారదుడు తెల్లబోయాడు. తిరిగి మునిగాడు.

పైకి లేవగానే తన రూపు మారిపోయింది... ఒక్కసారి తనని తను చూసుకున్నాడు.. గతం అంతా గుర్తుకు రాసాగింది... ఈ తుంబుర కోసం వెతుక్కున్నాడు. ఎక్కడా కనపడలేదు. అరె! నా తుంబుర ఏది... కన్నబిడ్డను పోగొట్టుకున్న మాతృమూర్తిలా అల్లాడిపోయాడు. అరె! ఇక్కడే చెట్టు క్రింద పెట్టానే! ఇంతలో ఏమయింది!... నారాయణా... జగన్నాటక సూత్రధారీ! ఏమిటి నాకే పరీక్ష... నా తుంబుర నాకియ్యి స్వామి... క్షణంలో ఇలా మాయం చేయటం నీకు న్యాయమా!''

★ ★ ★ ★ ★ ★

''నాన్న... నాన్న...''

''ఏమండీ! ఎందుకిలా వచ్చేశారు... ఏమిటీ రూపం! సంసారాన్ని ఈదలేక... సన్యాసి అవుదామనుకున్నారా? నన్నూ... ఈ పిల్లల్ని నట్టేట్లో ముంచుతారా? బోరున ఏడుస్తూ నారదుని రెండు కాళ్ళు పట్టుకుందామె.''

''హరి... హరీ... పాపం శమించు గాక! ఏమిటీ అన్యాయం... నేను నీ భర్తనా... ఈ బిడ్డలు నా బిడ్డలా... నీకేమయినా మతిపోయిందా... కలలో కూడా... స్త్రీని తలవనే... అస్ఖలిత బ్రహ్మచారినే.. నారదుడు ఎంత మొత్తుకున్నా... ఆ స్త్రీ ఒప్పుకోలేదు... అలా ఏడుస్తూనే ఉందీ.''

''ఓ కృష్ణా... మాయావీ! నీవే ఇలా చేశావు... నా తప్పేదయినా ఉంటే క్షమించు! నన్ను ఆపద నుంచీ గట్టెక్కించు... ఓ సూత్రధారీ! బ్రహ్మచారినైన నాకీ పరీక్ష ఏమిటి...''

''ఏమిటి నారదా! నదే... నదె నన్ను పిలుస్తున్నావు! నవ్వుతూ వచ్చాడు కృష్ణయ్య.''

''చూడు స్వామి! ఈమె నా భార్య అట! ఈ పిల్లలు నావారట! నీకు తెలుసు కదా... నేనెలాంటి బ్రహ్మచారినో... అసలే నా తుంబుర కనపడక నేను కంగారు పడుతుంటే...''

''తుంబురా! అదెక్కడికి పోయింది?''

అదే అభిమానం!

భిన్న వర్గాలవారిచేత గౌరవింపబడే అవకాశం అందరికీ రాదు. ఇటీవల అనిల్—శ్రీదేవి చిత్రం షూటింగ్ జరుగుతుంటే హఠాత్తుగా దర్శకుడు కె. విశ్వనాధ్ వచ్చేసరికి అంతా హడావుడిపడి లేచి ఎంతో ఆత్మీయంగా ఆహ్వానించారట. కె. విశ్వనాధ్ ప్రస్తుతం అనిల్—శ్రీదేవిల వ్యతిరేక వర్గానికి చెందిన జాకీ—మాధురిలతో 'సంగీత్' నిర్మిస్తున్నప్పటికీ తనపట్ల గౌరవాన్ని యదాతధంగా నిలుపుకున్నారు.

"ఏమో! స్నానం చేద్దాం అని తుంబుర ఆ చెట్టు క్రింద పెట్టి అరగంట క్రితం యమునా నదిలో దిగాను... లేచి చూసే సరికి అదిలేదు. వెతుకుతుంటే... ఇదిగో ఈమె తన సంతతితో వచ్చి... నన్ను అల్లరి పెడుతోంది.. ఏడుపొక్కటే తరువాయి... నారదునికి."

జగన్మోహనంగా నవ్వాడు కృష్ణుడు.

"అవును నారదా! నీవు ఎపుడో ఓసారి సంసార జీవితం గడపాలని అనుకున్నావేమో... తత్ఫలితమే ఈ సంసారమేమో..."

"అయ్యబాబోయ్! సంసారమే! నేను కలలో కూడా కోరను స్వామీ.. ఏదో బుద్ధి గడ్డితిని... చంచలంగా..." మాట పూర్తి చేయకుండానే సిగ్గుతో తల వంచుకున్నాడు నారదుడు.

"అది సరే! పదహారు వేల పదుచులను... అష్టభార్యలనూ... ఆనందంలో ముంచి తేల్చే... నన్ను చూచి..."

ఆయన మాట పూర్తి కానీలేదు నారదుడు... ఒక్కసారిగా తన సంసార.... జీవితం గుర్తుకొచ్చి... అసహ్యంతో ఒడలు జలదరించింది... జగన్నాటక సూత్రధారి అయిన కృష్ణునితో పోల్చుకుని తనెంత పిచ్చిపని చేశాడు. అయితే ఇదంతా ఆయన మాయే.

"నన్ను క్షమించు కృష్ణా! పసి పిల్లవాడిలా ఆయన కాళ్ళు చుట్టేశాడు నారదుడు."

అప్యాయంగా లేవనెత్తాడు కృష్ణుడు.

మరుక్షణం స్త్రీ మూర్తి, పిల్లలు మాయమై పోయారు.

ఆ స్థానంలో పవిత్రమైన తుంబుర మెరుస్తోంది.

అదిగో నీ తుంబుర... తెచ్చుకో...

"తుంబురను పసిబిడ్డను పొదవుకున్నట్లుగా పొదవుకున్నాడు నారదుడు."

"నారదా!"! దుష్టశిక్షణార్థం ఎత్తిన రామావ తారంలో నా మోహన రూపాన్ని చూచి భ్రమసి... నన్ను చిత్రమైన కోర్కె కోరారు. నన్ను పెళ్ళి చేసుకుంటామని మునులందరూ ఏకకంఠంతో... వారి మాట కాదనలేక... ద్వాపర యుగంలో గోపికలుగా జన్మించమని... తద్వారా వారి కోరిక తీర్చగలననీ వరమిచ్చాను.... అందుకే నేను గోపికా లోలుడనయ్యాను... ఇచ్చిన వరాలను తీర్చాలి... అందుకే..."

"చాలు కృష్ణా! చాలు! నా తప్పు నాకు తెలుసు! నన్ను క్షమించు! నీ నామస్మరణ తప్ప నాకేమీ ఒద్దు! ఏది చేసినా... అది నీకే సాధ్యం...

కృష్ణ భగవానుడు నవ్వాడు చిద్విలాసంగా.

*

మనిషికి శిరోజాలు మంచి ఆకర్షణ అలంకరణ

"చక చకలాడే పిరుదులు దాటే జడను చూస్తే చలాకి ముద్దు" అన్నాడు ఒక కవి. అంటే ఇప్పటి తరం వారికి కొంత మందికి అర్థం కాకపోవచ్చు.

"రామాయణంలో సీతా స్వయం వరంలో రాముడు శివ ధనస్సును లేపలేకపోయాడట. తరువాత సీత జడను చూసి ఈ ధనుస్సునే లేపలేకపోతే రేపు ఆ సీత జడను ఏలా లేపగలను అనుకున్నాడట. అప్పడే లేపగలిగాడట" యిది కూడా అందరికి వింతగా అనిపించవచ్చు. ఎందు కంటే అలాంటి జడలు మాటికి ఒకటి కూడా కనిపించదు. కనిపించినా అవి సవరాలై (కృత్రిమ మైనవి) అయివుంటాయి. ఒకవేళ సహజమైన శిరోజాలు ఒకరిద్దరికి వున్నా అలాంటి వారు ఫ్యాషన్ పేరుతో కత్తిరించుకుంటున్నారు. ఈ మాట ఆనాడు బ్రహ్మంగారు కూడా అన్నారు. ఒక రకంగా ఈ ఫ్యాషన్ జుట్టు పెరగని వాళ్ళకు మహావరం అయింది. లేకుంటే యిప్పటి జడలను మరి మరి చూసుకొని ఎంత బాధ పడేవాళ్ళో.

పురుషులలో కూడా "ఉంగురాల జుట్టువాడు ఊరించే కన్నులవాడు" అంటూ వాళ్ళ జుట్టు గురించి కూడా వర్ణించకపోలేదు. పురుషులు కూడా తమ జుట్టును తమ తమ ఇష్టాను సారం రకరకాలుగా అలంకరించుకుంటూ వుంటారు. అద్దం ముందు నిలబడి గంటల తరబడి చూసుకుంటూ వుంటారు. ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా తీర్చి దిద్దుకుంటూ వుంటారు. వీళ్ళకు కూడా రకరకాల ఫాషన్స్ వున్నాయి.

అయితే పురుషుల్లో అయినా స్త్రీలల్లో అయినా నూనె రాసుకోవడం మోరటుతనం అని నూనెలు వాడక శిరోజాలకు సరియైన పోషక పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు లభించక బలహీనమై, తలలో చుండు ఏర్పడి వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, బట్టలత ఏర్పడ్డం, తల నెరవడం లాంటివి సంభవిస్తూ వుంటాయి.

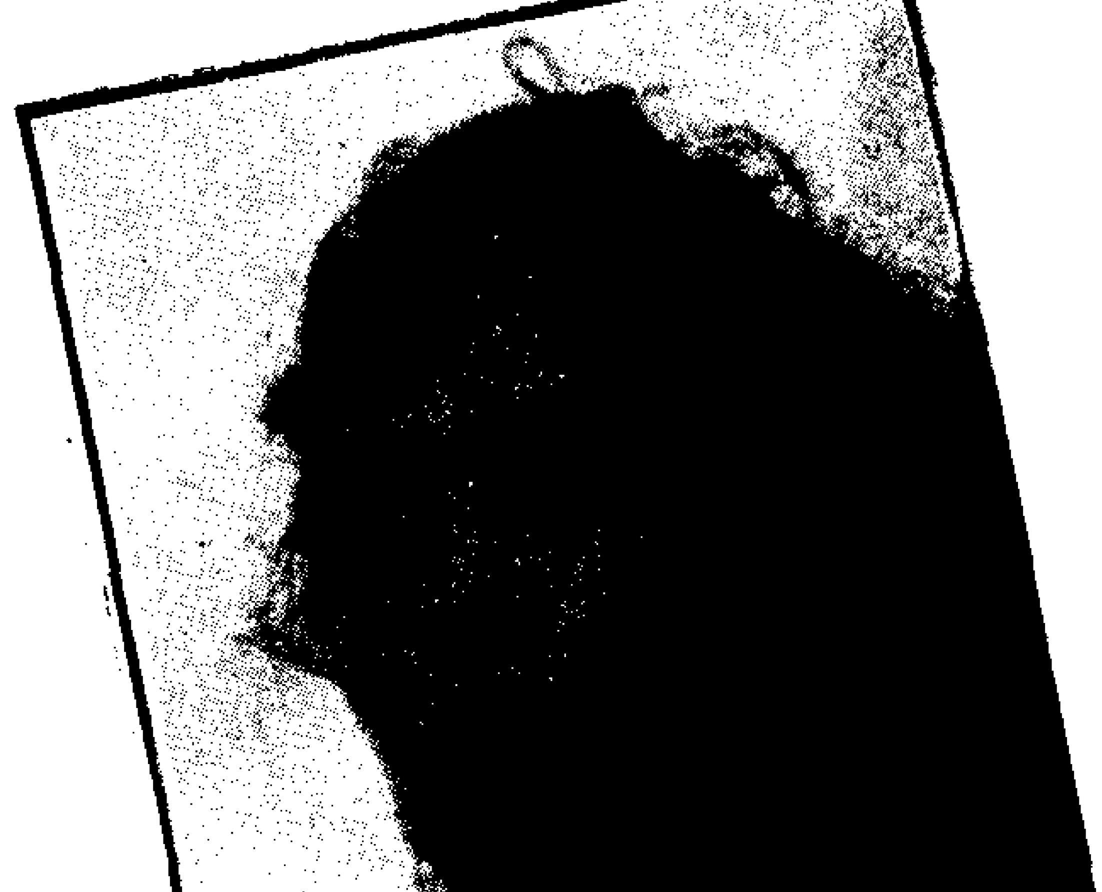
వీటన్నిటికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. రకరకాల పవర్ హేయిర్ డ్రయ్యర్స్, హేయిర్ డ్రెస్సింగ్, వివిధ రసాయనాలు కలిపిన హేర్ అయిల్స్, హేర్ టానిక్స్ రావడం వల్ల వాటిని ఫ్యాషన్ పేరుతో ప్రజల ఎగబడి వాడడం జరుగుతుంది. ఓ విధంగా వాతావరణ కాలుష్యం కూడా కారణం కావచ్చు.

పూర్వం కంటే జ్ఞాన శాస్త్రం బాగా అభివృద్ధి చెందిన ఈ ఆధునిక యుగంలోనే జుట్టు నశించిపోవడానికి పైన ఉదహరించిన కారణాలే ముఖ్యం అనడానికి యింత కంటే గొప్ప నిదర్శనం ఏముంది.

(వెంట్రుకలు కాల్షియం, బంగారం, వెండి వంటి మూలకాల సంయోగం వల్ల తయారౌతాయి అని అంటారు. అటువంటి శిరోజాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తూ వుంటాం మనం.)

ఈ సమస్యల నుండి బయట బడడానికి ఒక చిన్న చిట్కా వుంది. "ప్లీజ్ నోట్ డౌన్"

రాత్రి వేళ తల స్నానం చేసేవాళ్ళైతే మంచిదే. లేకుంటే తలను నీళ్ళతో తడిపి సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. బాగా తుదుచుకొని వెంట్రుకలు ఆరిన తరువాత, నిద్రపోయే వేళ శుద్ధమైన కొబ్బరి నూనెను తలకు బాగా దట్టించాలి. వెంట్రుకలు పాయలుగా చేసి నూనె తల చర్మాన్ని తగిలేలా మర్దన చేయాలి. తరువాత దిండుకుగాని, పరుపులకు గాని నూనె అంటకుండా ఏదైనా టవలుగాని గుడ్డనుగాని తలకు చుట్టుకొని లేదా తలక్రింద పరుచుకొని నిద్రపోవాలి. రాత్రివేళల్లో వెంట్రుకలకు పెరుగుదల ఎక్కువగా వుంటుంది.



ఉదయం లేచాక చన్నీళ్ళతో స్నానం చెసే అలావాటుంటే యింకామంచిది. లేదావేడినీళ్ళయితే ఎక్కువ వేడిగా లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ముందు తలను వేరుగా సబ్బుతో ఒకసారి కదుక్కుంటే వంటిపై నూనె జిడ్డు వుండదు. కుంకుదు కాయలు వాడే అలవాటుంటే అంతకంటే మంచి ఔషదం మరొకటి లేదు. యిలా రోజు చేస్తే యిక చూడాలి మీ జుట్టు నల్లగా, నాజుగ్గా, మెత్తగా, పొడిగా వుండి నిగనిగలాడుతూ గొప్పగా కనిపిస్తూ అందంగా అందరిని ఆకర్షింపజేస్తుంది.

— జావీద్