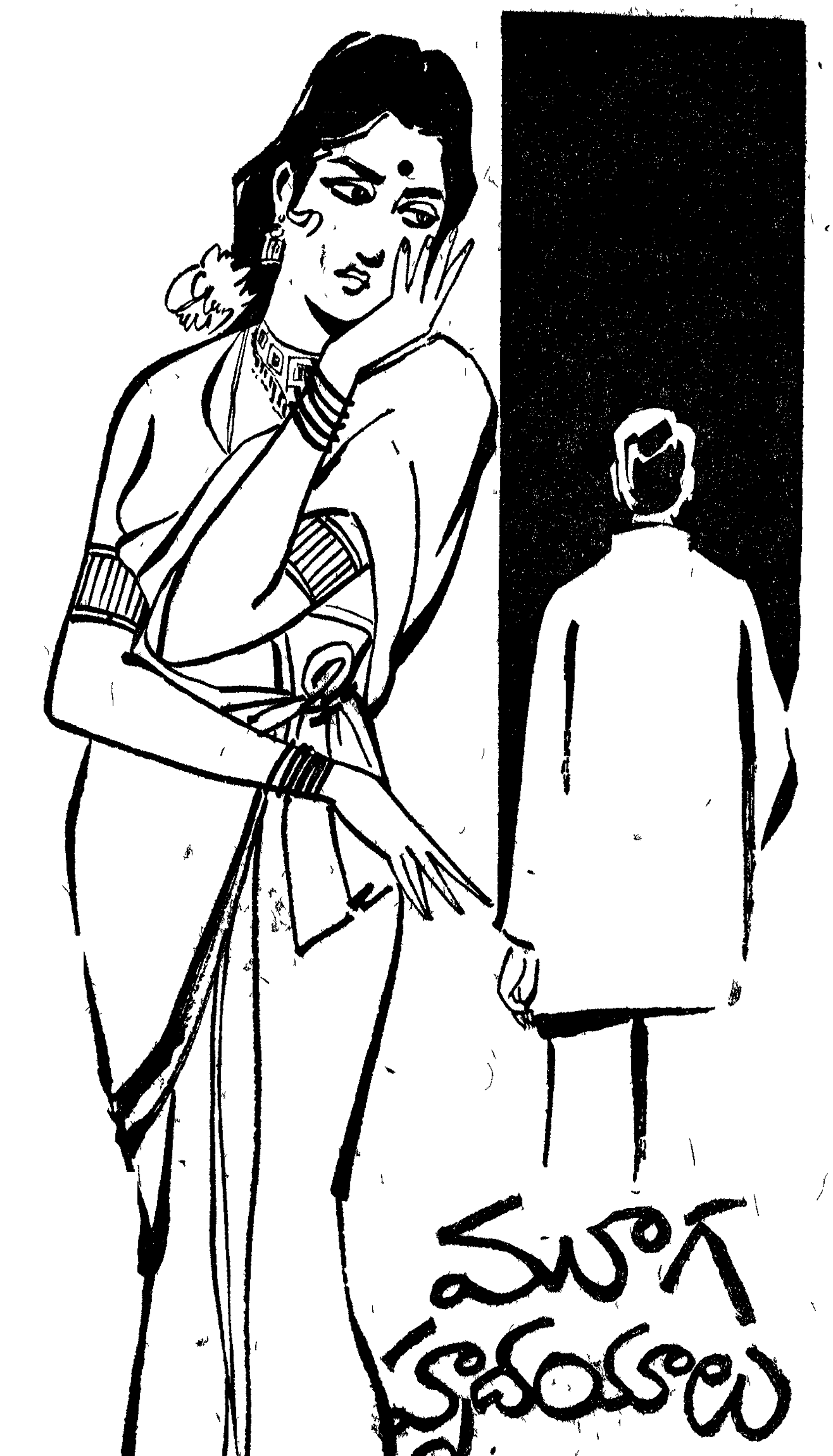



**రాధ :**

జీవితం చింత బావుంది! ఆయనకి నేనంటే ఎందుకంత ప్రేమ? నేనం చేస్తున్నాను ఆయనకోసం? విజయే ఆ రోజు అడిగింది 'ఏమిటే? మీ ఆయన నిన్ను అలా తిడుతుంటే పడి ఊరుకుంటావు? నువ్వు చేసిన మహాపరాధం ఏమిటేట? న్యూస్ పేపర్లు సర్ది రేక్‌లో పెట్టకపోతే కూడా కోపమేనా?' అని. నేను చిరునవ్వు నవ్వుతుంటే విజయ ఆశ్చర్యంగా చూడ్డం నాకేసి. దానికెలా అర్థం అవుతుంది నా మనసు? ఆయన నా మీద కోప్పడితే నాకెంత జాలేస్తుందో, నా మీద నాకే ఎంత కోపం వస్తుందో — ఆయనకి కోపం వచ్చే పనులే ఎప్పుడూ చేస్తానని.

ఒకరోజు ఎంత ఏడిచానో! ఆ రోజు వంటగదిలో గాస్ స్టవ్ మీద నేను కూర చేస్తుంటే ఆయన వచ్చి, నా చుట్టూ చేతులువేసి కదలనివ్వకపోడం, నేను కూర మాడిపోతుందని చెప్పినా. 'మాడిపోనీ వెధవ కూర, మళ్ళీ చెయ్యొచ్చు' అనడం. 'ఊఁ! మీకేం! మళ్ళీ కూర్చుని వండాల్సింది నేను. వదలండీ' అన్నా చిరాగ్గా. ఆయన నన్ను చప్పున వదిలి 'మరి కూర వండడం అయ్యాక డ్రయింగ్ రూమ్‌లోకి రా, నీకో వండర్‌ఫుల్ థింగ్ చూపెట్టాలి.' అని వెళ్ళిపోయారు వంటగదిలోంచి హర్ట్ అయినట్టు అనిపించింది ఆయన. 'ఛీ! నాకు బుద్ధిలేదు' అనుకున్నాను. ఆయన అలా వంటగదిలోంచి వెళ్ళగానే ఎంత ఏడుపొచ్చిందో, ఆయనని ఎందుకు బాధ పెట్టానని. ఆయన నా దేముడుకాదూ! నా ప్రాణంకాదూ! ఆయన లేకుండా నేనుండగలనా? బాబోయ్! అలా ఆలోచించడానికే భయమేస్తోంది. ఆరోజు కొంత సేపు పోయాక, డ్రాయింగ్‌రూమ్ సోఫాలో కూర్చున్నాక ఆయన నా కిష్టమైన పెయింటింగ్ ఎక్కడినుంచో తెచ్చి చూపిస్తుంటే ఏడుపు ఆగలేదు. ఆయన కళ్ళు ఇలా పెద్దవిచేసి చూస్తుంటే నాకేం మాట్లాడాలో తెలియలేదు. ఎందుకేడుస్తున్నావని ఆయన అడుగుతుంటే ఏం లేదు, ఏం లేదని కళ్ళు తుడిచేసుకున్నాను తొందరగా. ఆయన ముందు నేనేడవకూడదు. నేనేడిస్తే ఆయన మొహంమీద బాధ స్పష్టంగా కనబడుతుంది నాకు. నేనేడిస్తే సహించలేరు

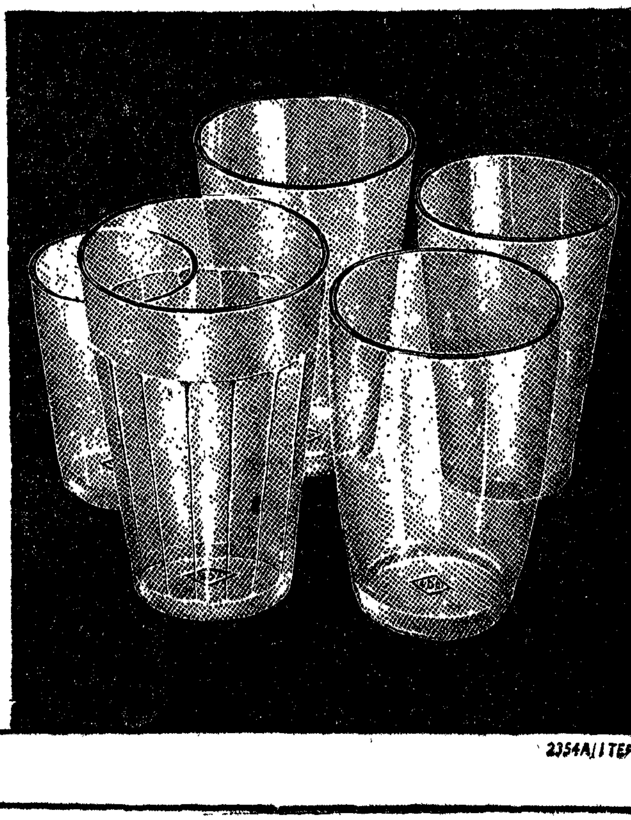
ఆయన. ఆయన అలా బాధపడుతుంటే నా మనసంతా కలచినట్లు ఉంటుంది. ఆయన నాకోసం అంత పరితపిస్తారు. నేనంటే అంత ప్రేమగా ఉంటారు. నేనే ఫూలిష్‌గా, కర్ట్‌గా మాట్లాడి ఆయన్ని బాధ పెడుతూ ఉంటాను. నామీద నాకు ఎంత కోపం వస్తుందో.

ఆయన నన్ను తిట్టకూడదూ నేను చిరాకు పడ్డప్పుడు. అబ్బ! ఆయన నన్ను తిడితే ఎంత బావుంటుంది? ఇలా ఆలోచిస్తుంటే నా మనసు ఎంత తేలికగా ఉందో. ఎప్పుడేనా ఒకసారి అడుగుతాను నన్ను తిట్టమని. కాని ఎలా అడగాలి? నవ్వుతారేమో! ఆయన అలా నిర్మలంగా నవ్వుతుంటే నాకెంత బావుంటుందో!

నేను ఆయనకోసం ఏదైనా చెయ్యాలి. ఆయన్ని ఒక్క క్షణంకూడా విచారంగా ఉండకుండా చెయ్యాలి. ఆయన కాళ్లకి నమస్కారం పెట్టాలని ఉంటుంది నాకు. ఒకసారి ఆయన పాదాలు ముట్టుకుంటాను, ఎబ్బెట్టుగా ఉంటుందేమో! మరీ సినిమాల్లోలాగా. ఆవేళ ఆయన నా పాదాల మీద తడిగుడ్డతో రాయలేదూ—నాకు వంట్లో వేడిగా, గుబులుగా ఉంటే. నాకెలా అనిపించిందో ఆ రోజు—కోపం వచ్చింది నాకు. ఏమిటిలాంటి పనులు చేస్తారు ఈయన అని. బాధనిపించింది ఆయనచేత అలా చేయించుకుంటున్నానని. నేను తన పాదాలకి నమస్కారం పెడితే ఆయనకి బాధనిపిస్తుందేమో, కోపం వస్తుందేమో! అలా చెయ్యను. నాకు పిచ్చి! ఏమిటో ఈ ఆలోచనలు! అసలిలా ఎవరైనా ఆలోచిస్తారా? ఏమో! ఏమిటో చెయ్యడం లేదనిపిస్తోంది ఆయన కోసం. ఆయనకి నేనంటే ఎంత ఇష్టం! ఎంత ప్రేమ! నాకుకూడా ఆయనంటే అంతే ప్రేమని, ఇష్టమని ఆయనకు తెలుసా?

ఒకసారి నాకు వరసగా నాలుగు రోజులు జ్వరం తగ్గకుండా ఉంటే ఆయన సాయంత్రం ఆఫీసునుంచి వచ్చి, నా దగ్గరగా కూర్చుని, ఎలా చూసేరు నా కళ్లల్లోకి. 'ఏమిటిది రాధా! నీకు జ్వరంగా ఉంటే నేనాఫీసుకి వెళ్లడం! ఎలా ఉందిప్పుడు" అని నా తలమీద చెయ్యేస్తే నాకు నవ్వొచ్చింది. 'జ్వరానికే ఆఫీసు మానెయ్యాలా! మీకు పిచ్చి' అని నేనంటే హఠాత్తుగా లేచి వెళ్లిపోయారక్కడ్నుంచి. ఆయన కళ్లు ఎంత తడిగా ఉన్నాయో! నాకోసం ఎంత ఫీలవుతారో ఆయన. ఆయన ఆప్యాయతకి, ప్రేమకి నేను తగ


ప్రత్యేక సందర్భములకై దుర్గా గ్లాసులు.



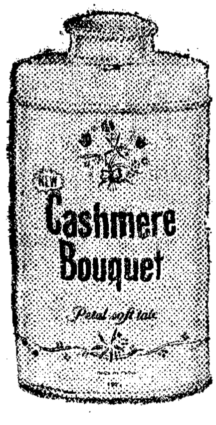
గంభీర్యమైన రూపములలో, రంగురంగుల డిజైన్‌లలో, గట్టి దుర్గా గ్లాసులు పార్టీలకు విశేషమైన మెరుగునిస్తాయి.

ఈ గుర్తుకై చూడండి. SDG

SHREE DURGA GLASS WORKS
P. O. Barang, Dist. Cuttack.

2354A/1TEP

కాశ్మీర్ బొకే యొక్క అవ్యక్త మధుర సౌరభాలకు వశులై పోండి. మీ మేను నేర్పు, మీకు ఊరట గూర్చి, మిమ్ము చల్లగా, ఉల్లాసవంతంగా ఉంచగల, పూరేకుల వలే మృదువైన, సౌందర్య సాధకమైన టాల్కు. సౌమ్యముగా అంటిపెట్టుకొనియుండే దాని వినూత్న సుమ సౌరభం గంటల తరబడి అవ్యక్తంగా మిమ్ముల నావరించి యుంటుంది.




**క్రొత్త సర్వశ్రేష్ఠమైన సుమసౌరభముల సమ్మోహనకరమైన సమ్మేళనం!**

CB.G.24 TEL


# మూగహృదయాలు

ఏమో! నేనేం చేస్తున్నాను ఆమెక ఆనందంకోసం ?.........

**రాజు :**

ఏమిటీ కోపం నాకు ? రాధని ఎంత బాధపెడుతున్నానో ఈ కోపంతో! రాధ అంటే నాకు పిచ్చి అని, రాధ ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, ఆనందంగా ఉండాలని నాకు ఉంటుందని రాధకు తెలుసా? ఆఁ! తెలుస్తుంది! బాగా తెలుస్తుంది! ఇలా అస్తమానూ కోపంతో చిర్రుబుర్రులాడుతూ వుండే ఇంకా బాగా తెలుస్తుంది. నవ్వెస్తు! ఒక్కసారి ఆలోచించనీ! ఎవరేనా నా మీద అలా చిరాకు చూపిస్తే నేను వాళ్ళకి నా మీద చాల ప్రేమ వుందని అనుకుంటానా? ఏమో? మనిషినిబట్టి ఉంటుందేమో! వాళ్ళ హృదయం గురించి తెలిసి ఉంటే యిలాంటి చిన్న చిన్న కోపాలని లెక్కపెట్టను. కాని రాధకి నా హృదయం తెలుసా? మైళ్ళు దూరం సువాసనని యిచ్చే హృదయం కాదూ నాది, అందుకని మరీ బాగా తెలుసు నా హృదయం గురించి రాధకి. వెధవ వూహాలూ నేనూను. రాధకి ఆనందంగా ఉండడానికి నేనేం చెయ్యాలి? ఏయ్! జస్ట్ ఎ మినిట్! అసలు రాధ ఆనందంగా లేదని ఎందుకనుకోవాలి నేను?

ఆ రోజు అయింది జ్ఞాపకం లేదా? ఇంటికి రాధ ఫ్రెండ్ విజయ వచ్చినప్పుడు నే నెందుకో రాధ మీద ఎగిరేను. ఎందుకూ? జ్ఞాపకం రావడంలేదు. పోనీలే! కాని వచ్చాయి వాళ్ళున్నారనేనా చూడకుండా నేను కోపం చూపించడం! రాధ కెలా ఉండి ఉంటుంది. ఎంతో బాధ పడి ఉంటుంది. ఛీ! నేనూ నా బుద్ధి మార్చుకోను. నా కెంత బాధని పించిందో తరవాత. రాధ గురించి తెలిసి నుండీ నేనిలా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తాను అప్పుడప్పుడు? రాధా! రాధా! మై డార్లింగ్! మై లవ్!

ఒక పని చేస్తాను. ఈసారి కోపం వచ్చినప్పుడు మాట్లాడేముందు యాభై లెక్కపెడతాను. ఈలోగా మామూలుగా అయిపోతానుగా. అబ్బ! తలచుకుంటే నాకే భయమేస్తోంది. కోపం వచ్చినప్పుడు ఎంత దారుణంగా మాట్లాడుతానో నేను. రాధ ఎంత హర్ట్ అవుతుందో! – భగవాన్,

# పళ్లు - గుణాలు

## అరటిపండు

అరటిపళ్లలో చాలా రకాలున్నాయి. మొత్తం మీద అన్ని రకాల అరటిపళ్ళకూ కలిపి కొన్ని సామాన్యమైన గుణాలున్నాయి.

అరటిపండు వేడిచేసి నీరు పెంచుతుంది. మంచి బలాన్ని చేకూర్చి వీర్యపుష్టినిస్తుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. ఆకల్ని కాస్త చిక్కబరుస్తుంది హృదయానికి పొట్టకు మృదుత్వాన్ని యిస్తుంది. కిడ్నీస్‌కు సత్తువనిస్తుంది. ఒకరి దప్పికలను, వేడిని పైత్యాన్ని, పొడిదగ్గును అణచివేస్తుంది. గొంతుకను శుభ్రపరుస్తుంది. వేడితత్వం గలవారికి పుంసత్వమును హెచ్చిస్తుంది.

పురాణ రక్తగ్రహణికలవారు బాగా పండిన శక్కరకేళి, అమృతపాణి, కర్పూరకేళి అరటి పళ్ళను మితంగా పుచ్చుకుంటే మేలుచేకూరుతుంది.

వాత శ్లేష్మతత్వాలుగలవారు— నేత్రరోగం గలవారు— బుద్ధ, బూరగాలు గలవారు అరటిపళ్ళు అధికంగా తినకూడదు. రుచిగా ఉంటాయికదా అని అరటిపళ్ళు అధికంగా తింటే అజీర్ణం పట్టుకోవచ్చు. మూత్రంలో సుద్ద హెచ్చవుతుంది. అరటి పళ్ళను పరగడుపున తిని నీళ్ళు త్రాగ కూడదు.

అరటిపళ్ళయొక్క దుర్గుణాలకు విరుగుళ్ళు:— 1. పంచదార 2. తేనె 3. ఏలకులు 4. మిరియాలపొడి 5. నెయ్యి 6. ఉప్పు 7. అల్లం 8. ఈ పండు యొక్క తొక్క.

## ఖర్జూరపు పళ్లు

ఇవి తియ్యగా రుచిగా ఉంటాయి. శరీరానికి బలాన్ని యిస్తాయి. రక్తంలో ఉండే దోషాన్ని హరిస్తాయి. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని హరిస్తాయి.

మూడు నాలుగు పళ్ళను మధ్యాహ్నం వేళ, నీళ్ళలో నానబెట్టి, రాత్రి నిద్రపోయేముందు చింతపండు గుజ్జులాగ పిసికి— ఆ గుజ్జును పుచ్చుకుంటే మంచివీర్యపుష్టి చేకూరుతుంది.

అధికంగా తింటే హృదయానికి, కళ్ళకు నష్టాన్ని కలుగజేస్తాయి.

ఖర్జూరపుకాయ వేడిచేసి, మేహశాంతి చేస్తుంది. బలాన్ని వీర్యపుష్టిని యిస్తుంది. పుంస్త్వాన్ని హెచ్చిస్తుంది. రక్తపైత్యం, పైత్యం, మూలవ్యాధి, అతిసారం, జ్వరం, తాపం, దాహం, వాతం, పాండురోగం, మూత్రఘాతం, శ్లేష్మం, ఉబ్బసం, దగ్గు, క్షయ, పక్షవాతం గలవారికిది మేలుచేస్తుంది. నడుము నొప్పి, ఎముకల నొప్పిగలవారు కొన్నాళ్ళపాటు తింటే ఆయా నొప్పులు తగ్గుతాయి.

అధికంగా తింటే లివర్‌లోనూ, స్ప్లీన్‌లోనూ కంతులు పుడతాయి. కళ్ళకు, దంతాలకు నష్టం వాటిల్లుతుంది. ఈ పళ్ళయొక్క దుర్గుణాలకు విరుగుళ్ళు:— 1. మంచినూనె, 2. నెయ్యి, 3. ఎండుమిరపకాయలు, 4. వేడినీరు, 5. బాదంపప్పు, 6. గసగసాల చమురు 7. వేపవిత్తులు, 8. తుంగముస్తలచూర్ణం.

## కిసిమిసి పళ్లు

ఇవి ద్రాక్షపళ్లకంటే చిన్నవిగా ఉంటాయి. వీటిలో గింజలుండవు. ఎండు కిసిమిసి పళ్ళు త్రిదోషహరమైనవి. వీర్యవృద్ధి చేకూరుస్తాయి. మేహశాంతినిస్తాయి. శరీరానికి మంచి బలాన్ని యిస్తాయి. దగ్గును, మూలవ్యాధిని శమింపజేస్తాయి. చాలావరకూ ద్రాక్షపళ్ళ గుణాలనే కల్గి ఉంటాయి.

పచ్చి కిసిమిసి పళ్ళు మేహశాంతి నిస్తాయి. క్షయ రోగమున్న వారికివి మేలు చేస్తాయి.

అధికంగా తింటే విరేచనాలవుతాయి. పుళ్ళు ఉన్నట్లయితే అవి చీము పడతాయి. కళ్ళకు, పళ్ళకు హాని చేస్తాయి. వీనియొక్క దుర్గుణాలకు విరుగుళ్ళు:— 1. పుల్లనిపళ్ళు 2. పంచదార, 3. సికంజిబీను.

## రేగుపండు

రేగుపళ్ళలో గంగరేగుపళ్ళు, మామూలు రేగుపళ్ళు అని రకాలున్నాయి.

గంగరేగుపండు తియ్యగా, కొంచెం పుల్లగా, స్వాదుగా ఉంటుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది. శ్లేష్మాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

మామూలు రేగుపళ్ళు కాస్త పులుపుగా, రుచిగా, జిగటుగా ఉంటాయి. ఇవి చలవచేసి ఆర్పుతాయి. వాతం, మేహం, మూలవ్యాధిగల వారికివి మేలు చేస్తాయి, శుభ్రమయిన రక్తాన్ని పుట్టిస్తాయి. శరీరానికి కాంతిని బలాన్ని యిస్తాయి.

ఇవి కాస్త ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి. విరేచన బద్ధం చేస్తాయి. గొంతుకను బొంగురు పరుస్తాయి. కఫాన్ని, పైత్యాన్ని హెచ్చిస్తాయి. మరీ పుల్లటిపళ్లు అధికంగా తింటే జలుబు చేస్తుంది.

ఈ పళ్ళయొక్క దుర్గుణాలకు విరుగుళ్ళు: 1. అరటిపండు, 2. పంచదార, 3. వేడినీళ్ళు 4. గులకందు.

**సేకరణ: జకుండి నారాయణమూర్తి**

## మూగహృదయాలు

నన్నెందుకిలా చేసేవు ? దేవుడేం చెప్తాడు దీనికి ?! కోపం పోగొట్టుకోడానికి నేను కొంచెం శ్రమపడితే దానంతటదే పోతుంది.

రాధకి చెపితే 'నన్ను క్షమించమ'ని. మై గాడ్! ఏడిచేస్తుంది. రాధకి నేనంటే ఎంతిష్టమో! నేనేం చేస్తున్నాను రాధ కోసం? నాకు జీవితంలో రాధ తప్ప యింకేమీ లేదని, రాధ లేకపోతే నేను బ్రతకలేనని తనకి తెలుసా?

ఆ రోజు తను వాళ్ళ పేరెంట్సుని చూడాలని ఉందని, కొన్నిరోజులు పుట్టింటికి వెడతానని అనగానే, ఎందుకో తెలియదు నాకు చిరాకు వచ్చింది. 'వెళ్ళు! నాకివ్వాళ్ళనంత మాత్రాన నేనుండలేనా? కొన్ని రోజులేం కావల్సినన్ని నెలలుండు. ఎవరొద్దన్నారు' అన్నాను. నేను కాలేజీలో చేరి, హాస్టలుకి వెళ్ళిన కొత్తలో అమ్మనీ, నాన్ననీ తలచుకుని ఎంత ఏడిచేవాడ్నో. రాధ వాళ్ళ అమ్మనీ, నాన్ననీ చూడాలనుకోడంలో తప్పేముంది? కాని రాధ లేకుండా నేనొంటరిగా ఉండలేను, ఇలాగ అని ఉక్రోషం, చిరాకు వచ్చేయి నాకు. చిరాకంతా పోయి ఎంత జాలేసిందో. రాధ అప్పుడే నన్ను ఎందుకు తిట్టదు— 'మీరలా అనుకుంటారేమిటి? మీకు బుర్ర లేదు.' అంటే ఎంత బావుంటుంది. అలా అన్నట్టు ఊహించుకుంటేనే ఎంత మధురంగా ఉంది. రాధకి నామీద అధికారం ఎప్పుడూ ఉంది. కాని అలా అనదు. నాకెంత బాధగా ఉంటుందో అందుకే

రాధప్పుడు వాళ్ళ పేరెంట్సు దగ్గరికెళ్ళిక రాసింది. నేను లేకపోతే ఉండలేక పోతున్నట్టు, ఏం తోచడం లేదని, ఇంకెక్కడికెళ్ళినా మనిద్దరం కలిసే వెడదామని — ఎంత ఏడిచానో ఆ ఉత్తరం చదివి. నేను తనతో విసుగ్గా ఉన్నా, కోపంగా ఉన్నా నన్నెంత లైక్ చేస్తుంది అని.

ఏమిటీ అనుబంధం ? ఏమిటీ విచిత్రమైన ఆలోచనలు ? రాధకోసం బాధ పడడంలోనే ఎంత ఆనందం ఉంది. ఎంత హాయిగా ఉంది జీవితం...

**విజయ :**

ఏమిటీ జీవితం? ఇలా నిస్సారంగా, పేలవంగా ఉంది. నేను చేస్తున్న తప్పేమిటో అర్థం కావడంలేదు. ఆయన నా నుంచి అలా దూరంగా ఎందుకు తిరుగుతున్నారు? నేనంటే అసహ్యం వచ్చిందా? నేనేం చెయ్యను దానికి? ఆయన తన ప్రవర్తన మార్చుకోడానికి ఎందుకు ప్రయత్నించరు? ఇంతకీ నేను చేసినదేమిటి? అర్థం కావడంలేదు.

ఆరోజు వెధవ సినిమాగురించి కూడా రాద్ధాంతమే. 'సినిమాకి వెడదాం విజయా' అన్నారు. 'ఏ సినిమాకి వెడదాం' అనడిగితే 'ప్రేమనగర్'కి వెడదామని నేనంటే 'ఛీ వెధవ సినిమా. 'తాసిల్దారుగారమ్మాయి'కి వెడదాం' అనడం. నా కిష్టమయిన సినిమాకి వెళ్ళకూడదా? పైగా 'ఛీ వెధవ సినిమా' అనడం. నా పేస్తు చెత్త పేస్తు అయినట్లు. అలాంటి మాటలని ఎందుకు బాధ పెట్టాలి? నేను 'సినిమా వద్దు, ఏం వద్దు' అని కూర్చుంటే 'నామూడ్ అంతా పాడుచేశావు విజయా' అనడం. నా మూడ్ తను పాడుచెయ్యలేదా? నేనంటే నిజంగా ప్రేమే ఉంటే తనకిష్టం లేకపోయినా, నా కిష్టమయినది చెయ్యకూడదా? ఏమిటో, అంతా నాలాగే ఉంటారనుకోడం నా బుద్ధి తక్కువ. ఎవళ్ళకెంత రాసిపెట్టి ఉంటే అంతే జరుగుతుందేమో. రాధ మొగుడితో ఎంత హాయిగా ఉందో. నా జీవితాన్ని చూసుకుంటే నాకేడుపొస్తుంది. ఇందులో నా తప్పుకూడా ఉంది మరి. తను అన్నమాటన్నిటికీ అవుననకపోవడమే నా తప్పు. ఇటు పైనించి కుక్కలా 'అలాగే' అంటే సరి. అంతకీ చాలాసార్లు తను చెప్పిన ట్లే చేస్తాను కదా! ఏమిటో ఈయన బాధ అర్థంకాదు.

ఆరోజు పెళ్ళయిన కొత్తల్లో మా అమ్మ జ్ఞాపకంవచ్చి ఏడుస్తుంటే 'ఏమిటా ఏడుపు! పెళ్ళయిన వాళ్ళందరూ వాళ్ళ పేరెంట్సుని తల్చుకొని ఇలాగే ఏడుస్తున్నారా? ఇక్కడ నీకేమిటి తక్కువ' అని కసరడం. నా మనసు అర్థంచేసుకోలేని ఆ మనిషితో ఎలా మాట్లాడడం, ఏం మాట్లాడడం! అసలీ మగాళ్ళంతా ఇంతేనేమో. ఆరోజు రాధని దాని బర్త్ డే పార్టీకి వెళ్ళొద్దు నన్నలేదని కోప్పడడం. ఆడ

వాళ్ళుకూడా మనుష్యులేననీ, మొగవాళ్ళ లాగ కొన్ని తప్పులు చేయవచ్చని ఎందుకు అనుకోరో?

నాకు తనంటే ప్రేమనీ, నేను జీవితాంతమూ తనతోనే ఉండాలికదా అనీ గర్వమూ ఈయనకి. తన ప్రవర్తనవల్ల ఏమైనా బాధపడుతున్నానని ఒక్కసారి ఆలోచిస్తారా అసలు ఈయన. ఒకసారి


మహాభృంగరాజ్
శిరస్సును చల్లగా వుంచేందుకు
సాటిలేని గుణములను కలిగివున్నది.

భృంగాల్

మహాభృంగరాజ్ హెయిర్ ఆయిల్
కలకత్తా కెమికల్‌వారి నవీన
కర్మాగారంలో నిఖార్సయిన
ఆయుర్వేద ఫార్ములా ప్రకారం
తయారుచేయబడింది.

భృంగాల్

హెయిర్ ఆయిల్ భృంగరాజ్ ఆకుల
సారం, నువ్వుల నూనె మరియు
12 ఇతర ఆయుర్వేద దినుసులతో
కూడినది. ఇవన్నీ శిరస్సును చల్లగా
వుంచుతాయి. విూ శిరోజాలకు నూతన
సత్తువను చేకూర్చుతాయి.

నిశ్చితమైన ఆయుర్వేద ఫార్ములా
ప్రకారం తయారుచేయబడింది.
భృంగాల్
సువాసనలీనే
మహాభృంగరాజ్
హెయిర్ ఆయిల్

CTC-15 TEL

## మహాగ్రహోదయాలు

అదే అడిగితే ఎంత చిరాకుపడ్డారని. 'నా ప్రవర్తన మార్చుకోనేముందు, నీ ప్రవర్తనలో లోపాలేమైనా ఉన్నాయేమో ఒక్కసారి ఆలోచించు' అనడం. నాకు తప్ప, తనకి లేవా మార్చుకోవలసిన అలవాట్లు. అసలు తనంతట తను ఎందుకు ఆలోచించరు — నేను చెప్పవలసిన అవసరం ఏమిటి అసలు. పైగా చెపితే కోపం కూడాను. ఎలా ఈయనతో?

సరే అతిగా ఆలోచించి బుర్ర పాడు చేసుకోడం అనవసరమేమో! జరిగేది జరగక మానదు. ఎవరిఖర్మ ఎలా ఉంటే అలాగే జరుగుతుంది. ఒకరోజు ఆయన నన్నడిగినది తల్చుకుంటే ఇప్పటికీ బాధగా ఉంటుంది. నెక్లెసు చేయించి తీసుకొచ్చి కళ్ళు మూసుకోమని నా మెడలో పెట్టారు. నాకు నెక్లెసు చూడగానే ఎంత ఆనందం వేసిందో. అద్దంముందు నిలబడి చూసుకుంటుంటే అన్నారు. 'నిన్నిలా ఆనందంగా చూస్తుంటే నాకెంత బావుందో' అని. నేను చాలసేపు మాట్లాడకపోతే అదోలా అడిగేరు. 'సీతా, పెళ్ళవగానే నగలుచేయించు కోగలిగిన ఆడవాళ్ళు ఎంతమందోవుండరని తెలుసా? యుఆర్ లక్కీ' అని. అదోలా అనిపించింది. ఏదో వెలితిగా అనిపించింది. ఏమిటో అర్థంకాలేదు. తరవాత కూర్చుని ఆలోచిస్తే అనిపించింది. తను నెక్లెసు తెచ్చియిచ్చినందుకు, నేను కృతజ్ఞత వెల్లడించుకోలేదని బాధనిపించిందేమో ఆయనకి. నా కృతజ్ఞతకోసం తెచ్చేరా, నా మీద ప్రేమఉండి తెచ్చారా అని క్షణంసేపు మనసు కొట్టుకుంది. ఏమిటో నెక్లెసు వేసుకున్న ఆనందం అంతా ఎగిరిపోయింది. ఊళ్ళో వాళ్ళు అనడం 'బావుందమ్మా! అదృష్టవంతురాలివి, పెళ్ళవగానే నగలు చేయించు కుంటున్నాడ'ని. వాళ్ళకేం తెలుసు ఈ నగలిచ్చే మనసు వెనకఉన్న ఆలోచనలు. నాకు కావలసినది నగలుకాదని. ప్రేమని ఈయనకి ఎప్పుడు తెలుస్తుంది.

సుధ!

విజయనించి నేనాశించినది దొరకడం లేదనిపిస్తోంది. ఎంతకృషిచేసాను నేను. తనంటే నాకు అమితమైన ప్రేమ అని విజయకి నేనంటే అలుసేమో అనిపిస్తుంది అప్పుడప్పుడు: నేను నెక్లెసు ఇచ్చినప్పుడు ఒక్కమాట అనచ్చుగా 'మీరెంత మంచివారండీ' అని; నేనేం తనకి చెప్పుకోలేదే, నేనా నెక్లెసు కొనడానికెంత కష్టపడాల్సి వచ్చిందో! ఎప్పుడూ లేనిది లంచంకూడా తీసుకున్నాను తనకోసం. నేనుచేసిన దానికి విజయనించి కృతజ్ఞత కోరుకోడంలేదు. కాని ఒక్కసారి తను అనచ్చుగా. తనకి నిజంగా ఆనందం ఉంటే ఆ మాట అంటే నేనెంత ఆనందపడతాను. అది గ్రహించలేదా విజయ? లేకపోతే గ్రహించినా చెప్పడంలేదా! 'పెళ్ళి చేసుకున్నాక సుఖపెట్టక ఏంచేస్తాడు ఇంత కట్నం తీసుకుని' అనుకుంటోందా? ఏమిటిలా ఉంది

## ల్యూకోడెర్మా - కొన్ని నిజాలు

— పి. రమేష్ నారాయణ —

కొందరు వ్యక్తుల శరీరంపై అక్కడక్కడ వర్ణరహితంగా మచ్చలగపడుతుంటాయి. ఇలాంటివి ఎక్కువగ చేతులు, కాళ్ళు, మెడ, ముఖం లాంటి ప్రాంతాల్లో వ్యక్తమవుతూ వారికి అందవికారాన్ని కలిగిస్తుంటాయి. 'ల్యూకోడెర్మా' లేక 'విటిలిగో' అని శాస్త్రీయంగా పిలువబడే ఈ వ్యాధి తొలిదశల్లో చర్మంపై చిన్నచిన్న మచ్చలుగ ప్రారంభమవుతుంది. తర్వాతగ ఈ మచ్చలు పెద్దవవుతాయి. కాని ఇతర చర్మవ్యాధుల్లాగ దురద, బాధ, జ్వరము లాంటి రోగలక్షణములంటూ ఏవీ వారిలో కనపడవు.

ఈ వ్యాధి రావటానికి గల కారణాలను గూర్చి కొందరు కొన్ని సిద్ధాంతాలను లేవదీసినా అవి వీగిపోయాయి. పేగుల్లో నివసించే నులిపాములు, నర్వస్ షాక్, అమీబియాసిస్‌ల వల్ల ఈ వ్యాధి రావచ్చు. కొందరిలో వంశపారంపర్యంగానయినా వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. కాని వీటన్నింటికి సరయిన శాస్త్రీయ సమాధానాలు తృప్తికరంగా ఇంకా లభించటం లేదు.

పై కారణాల వల్ల వస్తుందని భావింపబడే ఈ వ్యాధిరకాలు ఇలా వుంటాయి. (1) సాధారణంగా శరీరంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఈ మచ్చలేర్పడవచ్చు. దీన్ని 'కామన్ టైప్' అంటారు. (2) కొందరికి పెదవులు, కనుబొమలు, చెవులు, చేతులు, కాళ్ళలాంటి భాగాల్లో మాత్రమే సోకితే దీన్ని 'మెలంగ్ టైప్' అంటారు. (3) అలాకాక దేహంలో ఒకవైపు మాత్రమే ఇది వ్యక్తమయితే 'జోస్టరిఫారం టైప్' అనబడుతుంది (4) లేదా ఈ విటలాగే ఆనువంశికంగా వస్తే దాన్ని 'హెరిడిటరీ టైప్' అని పిలువబడుతుంది.

సాధారణ మానవుల్లో చర్మపురంగు 'మెలనిన్' అన్న వర్ణపదార్థానికి సంబంధించిన కణాలవల్ల వస్తుంది. చర్మంలో ఈ మెలనిన్ ఏర్పడాలంటే జీవరసాయనికంగా టైరోసినేస్, టైరోసీను, సల్ఫ్ హైడ్రిక్ గ్రూపులు, కాపర్ అంశాలమధ్య సమతాస్థితి ఏర్పడాలి. ఈ బేలన్స్ దెబ్బతిన్న పరిస్థితుల్లో చర్మభాగాలు మెలనిన్ లోపానికి దారితీస్తాయి. ల్యూకోడెర్మావ్యాధిగ్రస్తుల చర్మంలో సరిగ్గా ఇదేస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానం ఆధారంగా ఇంతవరకు ఈ వ్యాధి నివారణకు సరయిన వైద్యమంటూ తెలలేదు. ఈ రంగంలో ప్రయోగాలింకా రోగులపై కొనసాగుతూనే యున్నాయి. కాపర్ సల్ఫేటు, విటమిన్ 'బి' 12 వగైరాలు టాబ్లెట్లరూపంలోనూ, గోల్డ్, మర్కురీ [illegible] ఇంజెక్షన్లుగను రోగిదేహంలో ప్రయుక్తించబడ్డాయి. అతినీలలోహిత కిరణ ప్రసారంకూడా ఈ వ్యాధి సోకిన చర్మభాగాలపై ప్రయుక్తించబడింది. ఈ మధ్యే మనదేశంలో లక్నోకుచెందిన సెంట్రల్ డ్రగ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ విభాగం వారు కనిపెట్టిన 'సొరాలెన్' అన్న ఔషధాన్ని అతినీలలోహిత కిరణ ప్రసారంతో పాటుగ ప్రయోగిస్తున్నారు. ఇది కొంతవరకు రోగులపై తృప్తికరమయిన ఫలితాల నిస్తున్నదనే అనవచ్చు.

ఈ రోగానికి చెందిన మరో ముఖ్య విషయం — మనం సమాజంలోని వ్యక్తులనసహ్యించుకొనే నాటికో నొకటయిన ఈ చర్మరోగం చాలమంది భావించే రీతిగ అంటువ్యాధి ఏమాత్రమూకాదు. ఈ వ్యాధిగలవారు చేపలు, పాలు లాంటివి పుచ్చుకోకూడదని, అలా చెయ్యటం వల్ల రోగం ఎక్కువవుతుందని భావించేవారున్నారు. కాని అది పొరబాటు. నిజానికి పదార్థాలకు ఆ రోగానికి ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు. ఇంతకూ చెప్పొచ్చేదేమిటంటే ఈ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులతో కలిసిమెలిసి హాయిగా తిరగటానికి, జీవించటానికి సమాజంలో మనమేమీ సంకోచించాల్సిన పనంటూ ఏమీలేదు.

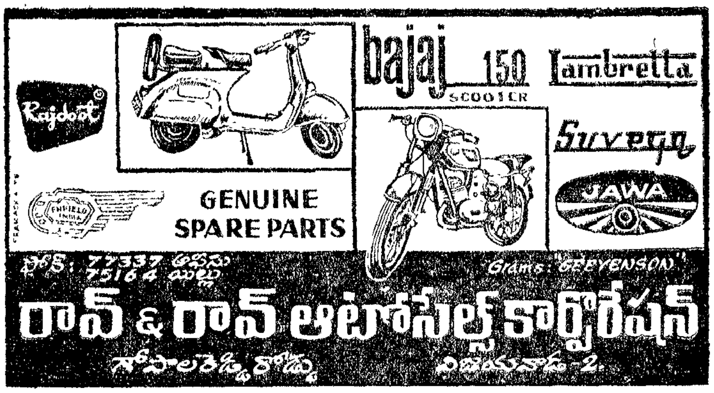
జీవితం ?

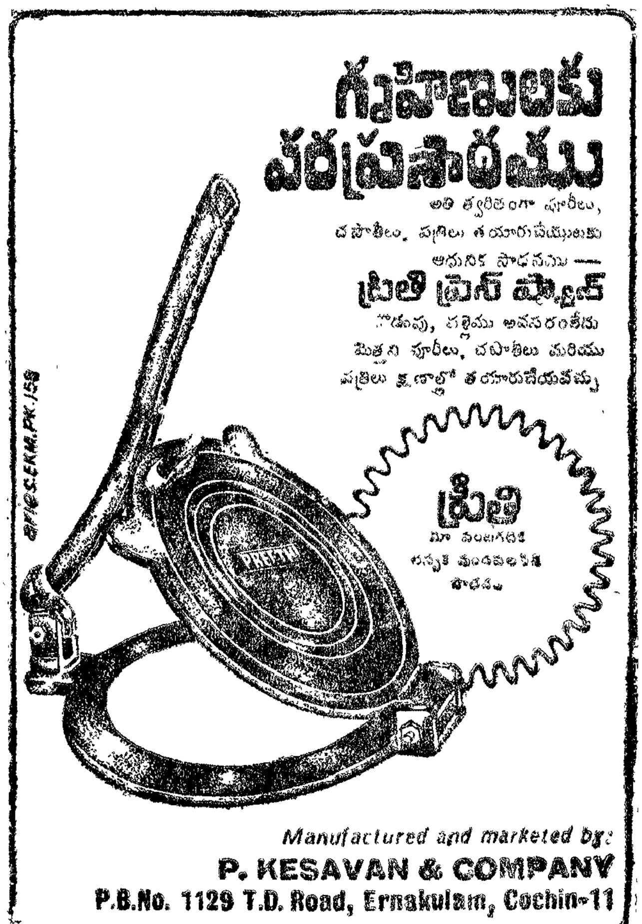
రాజాని చూస్తే నిజంగా అసూయగా ఉంటుంది నాకు. ఏ వగలూ, వ్రేలూ చేయించకపోయినా ఎప్పుడూ నవ్వుతూ, తృప్తిగా ఉంటారు ఆయనా, ఆతని భార్యాను. అది అతని అదృష్టం. అతనికి కంపెనీ ఉద్యోగం కాకుండిగా, అందుకని హాయిగా వుంటారు. నేనూ కొనేస్తాను కారు కొన్ని ఏళ్ళుపోయాక. కాని పదిసేను వేలే నా కావాలి దానికి ఎలా ?

నేనేమైనా అనేటప్పటికి అలా విరుచుకు పడుతుందేం విజయ? నాలో ఏం తప్పుంది? తనేమైనా తప్పుచేస్తే చెప్పే హక్కూ, అధికారం నాకులేవా? నేను తననింతగా ప్రేమిస్తుంటే తను నన్ను అందులో సగమైనా ప్రేమించలేదా? నన్నెందుకు అర్థం చేసుకోదు విజయ? తన మంచికోసమేకదా నేను చెప్పేది. సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ ఎప్పుడొస్తుంది విజయకి. 'మీ ప్రవర్తనవల్ల నేనెంతయినా బాధపడుతున్నానని మీరెప్పుడయినా ఆలోచించారా' అనడిగింది ఒకరోజు. నాకెంత బాధనిపించిందో. తను బాధపడడం నా కిష్టమా? తన ఆనందం కోసమేగా నే పడుతున్న కష్టమంతా! ఇంత స్వార్థంలో ఎందుకాలోచిస్తుంది విజయ? 'నా ప్రవర్తన వల్ల మీరేమయినా బాధపడుతున్నారా' అనకూడదూ? తనలో వున్న లోపాలని ముందు తెలుసుకుంటే మంచిది. ఛీ! అయినా ఇలా నేనంటే పట్టని వాళ్ళకోసం బుర్ర పాడుచేసుకోడం నా బుద్ధి పొరపాటు.

భార్యగా తను చేస్తున్నదేమిటి? అప్పుడప్పుడూ? అది వంట మనిషిని కుదుర్చుకున్నా చేస్తుంది. ఎందుకో విజయకంత స్వాతిశయం అర్థంకాదు. తను అందంగా వుంటాననే గర్వమా? అదే అయ్యుంటుంది. ఆరోజు తన ఫ్రెండ్ రాధ మా యింటికి వచ్చినప్పుడు నాముందే చెప్పింది: 'నన్ను చూడగానే- ఒప్పేసుకున్నారు ఈయన-నన్ను తప్ప ఇంకెవర్నీ పెళ్ళిచేసుకోనన్నారుట' అని తన అందాన్ని చూసి మోహించేనని అభిప్రాయమేమో! ఏమిటో ఆ అందం? నా తలకాయ అందం. మనసులో నిదో వెలితిగా ఉంది. భార్యాభర్తల మధ్య ఉండాల్సిన అనుబంధం ఇదిమాత్రం కాదనిపిస్తోంది. దీన్ని సరిచేసేమార్గం ఏమిటో తోచడం లేదు.

జీవితంలో మనిషిపొందే ఆనందం ఆత్మ విమర్శనమీద తనలోతనలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తనగురించి మర్చిపోయి ఎదుటివాళ్ళనే మరామత్తు చేద్దామని, వాళ్ళ తప్పులు వెతికి చూపించడానికి ఆరాటపడే విజయ, సుధాలాంటి మనుష్యులకి ఏనాటి కాపురంలో కలుపుతూనే అనువవడానికి ఉంటూ, ఆత్మవిమర్శచేసుకుంటూ కొన్నిటిన్ని సంతోషించుకొనే రాధ, రాజా లాంటి వ్యక్తుల్ని ఎలాంటి కష్టాలైనా కదిలించలేవు. ఎలాంటి పరిస్థితులైనా వారి ఆనందాన్ని పోగొట్టలేవు. ●




● ● ●