బసు కామ్రేడ్ డాంగే మల్లెపూలంతో

వెలుగొందారు. - టి. వెంకట్రావ్

ఈ వారం కథ

స్నేహ బాంధవి

పి.వి.రమణ

తూర్పు దిక్కున సూర్యుడు మేఘాల చాటునుండి ప్రపంచాన్ని చూడబోతున్నాడు. పక్షుల కిల కిలలు వింటూ పంటచేలపై నుండి వచ్చే చిరు చలిగాలి స్పర్శను అనుభవిస్తూ నెమ్మ దిగా సైకిల్ తొక్కుతూ వస్తున్న కావ్య నోట్లోంచి లీలగా వినిపిస్తున్న ఈల పాటకు స్పందిస్తూ బాటకిరుపక్కలా కోయటానికి సిద్ధంగావున్న వరిచేలు అల వోకగా తలలు కదుపుతున్నాయి.

ఈ మధ్యనే ప్రయివేటుగా డిగ్రీకి ప్రిపేరవుతున్న "కావ్య" తనఊరికి మైలు దూరంలోవున్న పక్కూరిలో ఉన్న రిటైర్డ్ లెక్చరర్ దగ్గర ట్యూషన్ కెళ్ళి వస్తుంది ప్రతిరోజూ. రెండు గ్రామా లకూ మధ్య "రైలు మార్గం".

రైలు గేట్లు వేసి ఉండటంతో సైకిల్ దిగి నడిపించుకుంటూ గేట్లు దాటింది. దూరంగా రైలు వస్తున్న సూచనగా కూత వినిపించింది. నెమ్మదిగా సైకి లెక్కబోతూ యథాలాపంగా రైలు పట్టా లవైపు చూసిన కావ్యకు, వడివడిగా రైలు పట్టాల వైపువస్తున్న వ్యక్తిని చూసి అనుమానం కలిగింది. చూస్తుండగానే ఇటు వైపు నుండి రైలు వచ్చేసింది. అటువైపు ఆ వ్యక్తి పట్టాలకు సమీపంగా వచ్చేశాడు. ఇంక ఆలోచించలేదు కావ్య. ఇవతలి వైపున పొలాలు వరి కోసిన చేలు కావ డంతో ఆమె సైకిల్ ఆ వ్యక్తివైపు దూసు కుపోయింది. ఆమె అక్కడికి చేరుకునే టప్పటికే రైలు వాళ్ళున్న ప్రదేశానికి వచ్చేసింది. అతను అప్పటికే పట్టాలపైకి వెళ్ళి పోయాడు.

శక్తినంతా సైకిల్పై ఉపయోగించి అతన్ని చేరుకుంది కావ్య. వెనగ్గా వెళ్ళి రెండు చేతుల్తో అతన్నడుము బిగించి పట్టుకుని అతివేగంగా పట్టాల ఇవతలికి డైవ్ చేసింది.

హఠాత్తుగా తన ప్రయత్నానికి అడ్డు తగిలిన కావ్యపై మండిపడుతూ ఈడ్చి ఆమె చెంపపై కొట్టాడతను. "స్తంభించి పోయింది కావ్య." మరుక్షణం రైలు వైపు దూసుకు పోయాడతను. రైలు పెట్టెల కింద తలను ఇరికించే అతని ప్రయ త్నాన్ని ఊహించి నిలబడ్డ చోటు నుండి జంప్ చేసి జుట్టు పట్టి బలంగా ఇవతలికి లాగటంతో బ్యాలన్స్ తప్పి కిందకి దొర్లి పోయారిద్దరూ. కిందపడిపోయినా కావ్య అతన్ని వదల్లేదు. వదిలించుకోవటానికి అతను పెనుగులాడుతున్నాడు. రైలు ఆ ప్రదేశాన్ని దాటింది. అది గ్రహించి రిలీఫ్‌గా నిట్టూర్చి అతన్ని వదిలేసింది కావ్య. వెళ్ళి పోతున్న రైలుని చూసి ఆగ్రహంతో ఆమె వైపు తిరిగాడతను. అతని కళ్ళలో కసి.

'నీ కెందుకే నేను చస్తే! నిన్ను ఏం చేస్తానో చూడు' అంటూ తనవైపుకు వస్తోన్న ఆ వ్యక్తి చూపి రానున్న ప్రమా దాన్ని గ్రహించింది కావ్య. కరాటే వచ్చిన కావ్య క్షణంలో 'షాట్'యిచ్చింది. అతను నిశ్చేష్టుడయ్యాడు.

"రేయ్ ఫూల్, సమస్యకు పరి ష్కారం చావు కాదు! చూస్తే నీకింకా గడ్డాలూ మీసాలు వచ్చినట్లు లేవు. చావంటే సరదా అనుకుంటున్నావా! సమస్యలొస్తే సావధానంగా ఆలోచించు కోవాలి. ప్రతిసమస్యకూ ఒక పరిష్కారం ఉంటుంది. జీవితం అంటే ఏమిటను కున్నావు కష్టాలయినా సుఖాలయినా ప్రకృతి నుండి పిలుపు వచ్చే వరకూ జీవించాలి. ప్రతిప్రాణికి మరణం వుంది. నీ కర్తవ్యం నువ్వు నెరవేర్చి నీకు టైమ్ వచ్చినప్పుడు నువ్వు చావు. నీకెవ్వడూ అడ్డుపడడు అంటూ తన సైకిల్ కేసి వేగంగా నడిచింది. అతనలా చూస్తుం డగానే సాగిపోయిందామె సైకిల్. వెళ్ళి పోతున్న ఆమెవైపు ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ ఎవరీమె? అన్న ఆలోచన తన ప్రాణం విషయంలో ఆమె చేసిన సాహసాన్ని మననం చేసుకుంటూ యింటిదారి పట్టాడు తిలక్.

* * *

మెత్తటి డబల్‌కాట్ బెడ్‌పై పడు కున్న తిలక్‌కు అసహనంగా వుంది. ముళ్ళపై పడుకున్నట్లు అనిపిస్తోంది.

ఆ అమ్మాయెవరు అంత పట్టు దలగా తన ప్రయత్నం విఫలం చేసింది. ఒక ఆడపిల్లకున్న ఆత్మవిశ్వాసం తనకు లేకపోయిందేమిటి? ఆలోచనలతో అతనికి నిద్ర పట్టటం లేదు. ఆమె పైన కోపం క్రమంగా తగ్గి ఆలోచనగా మారింది. అందుకే మళ్ళీ కావ్యను చూడాలను కుంటున్నాడు.

అవును! ఈ రోజు వచ్చిన టైమ్‌కి రేపు కూడ వస్తుందేమో ప్రయత్నించాలి అనుకుంటూ ఆ రాత్రంతా కలత నిద్ర తో గడిపాడు.

ఎప్పటిలా ఈలపాట పాడుకుంటూ సైకిల్ పై వస్తున్న కావ్యకు రైలు గేటు దగ్గర తన కోసమే వెయిట్ చేస్తున్న ట్లున్న తిలక్‌ని చూడగానే గంభీరంగా మారిందామె మొహం. తనను పట్టించు కోకుండా వెళ్ళి పోతున్న సైకిల్ బ్రేక్ నొక్కేసి ఆపాడు.

ఐయామ్ వెరీ వెరీ సారీ మేడమ్.

కోపంలో మీపట్ల చాలా మూర్ఖంగా ప్రవర్తించాను.

నన్ను క్షమించండి అన్నాడు తల వంచుకుని.

"ఓకె. ఇట్సాల్ రైట్ నన్ను వెళ్ళనీ" అంది బ్రేక్ మీదున్న అతని చేతిని చూస్తూ.

తిలక్ ఆమెనే చూస్తూ "నా చావు నుండి నన్ను దూరం చేశారు. ఎందుకు చచ్చిపోవాలనుకున్నానో ... కారణం తెలుసుకోవాలనిలేదా మీకు" అని అన్నాడు.

* * *

నేను మినిస్టర్ రామనాథంగారి మన వణ్ణి అని చెప్పగానే ఆశ్చర్యంతో చూసిం దతని వంక.

అవునండీ. మా అమ్మా నాన్నలది ప్రేమ పెళ్ళి. ప్రేమించి పెళ్ళి చేసు కున్న నాన్న అమ్మకు న్యాయం చెయ్యటం మర్చిపోయాడు. నాన్న ప్రేమ శాశ్వతం అన్న పిచ్చి భ్రమలో ఉండగానే నేనూ, అన్నయ్య పుట్టాం. అప్పటికే నాన్న మరో ఆమెతో సంబం ధం పెట్టుకుని అమ్మను నిర్లక్ష్యం చేస్తు న్నాడు. విషయం తెల్సి ఎంతో ప్రాధే యపడింది తనకన్యాయం చేయవద్దని. వినిపించుకోని నాన్న అమ్మను మమ్మ ల్ని వదిలేసి పూర్తిగా ఆమెతోనే స్థిర పడ్డాడు.

స్వాభిమానంగలఅమ్మ అతన్నుండి ఏమీ ఆశించలేదు. ఏదో చిన్న ఉద్యోగం చేస్తూ మమ్మల్ని పెంచసాగింది. విష యం తెల్సిన తాతయ్య అమ్మను భయ పెట్టి మా యిద్దర్నీ తన దగ్గరకు తెచ్చు కున్నాడు.

మాకు అమ్మకావాలని చెప్పినా ఎవరూ వినిపించుకోలేదు. అమ్మను మర్చిపోలేక మాలో మేము ఎంతగానో ఏడ్చేవాళ్ళం. అమ్మ ఎలా వుందో అన్న బాధ. నేను ఏడిస్తే అన్నయ్య ఏడు స్తాడు. నాకోసం అన్నయ్య, అన్నయ్య కోసం నేను, బాధలేనట్లు నటిస్తూ పెరిగాం.

అన్నయ్య చదువు కోసం దూరంగా వెళ్ళాడు. నేను ఒంటరివాణ్ణయ్యాను. డబ్బుతో కూడిన ఆడంబరాలు నాకు మనశ్శాంతినివ్వట్లేదు. ఇంటినిండా పని వాళ్ళున్నా అమ్మ లేని లోటు నాకు దూరం కాలేదు. అమ్మనెలాగయినా యిక్కడికి రప్పించాలి అనుకునే వాణ్ణి. నాన్నతో అమ్మను తీసుకురమ్మని గొడవ పెట్టుకున్నాను. ఆయనెదిరించటంతో ఇష్టంవచ్చినట్లు నన్ను కొట్టి తన విషయంలో జోక్యం చేసుకోవద్దని చెప్పాడు.

మీరు చెప్పండి యింత ఆస్తి అంత స్తులుండి అమ్మ కష్టపడి బ్రతకటం నేను సహించలేకపోతున్నాను. అమ్మ దగ్గరకు వెళ్దామంటే వెళ్ళనివ్వరు.నాకు గట్టి కాపలా. ఈ ఖైదీ లాంటి జీవితం నాకొద్దు అనిపించి చచ్చిపోవాలనుకున్నాను. మీరు నా ప్రయత్నం విఫలం చేశారు. అతని కళ్ళ వెంట కన్నీరు జలజలా రాలు తున్నాయి. "ఇంతకీ మీ పేరు చెప్ప లేదు" అంది ఓదార్పుగా.

నా పేరు తిలక్. "తిలక్ నువ్వు చాలా దుర్మార్గుడివి" అంది అతని కళ్ళ లోకి చూస్తూ. ఆ మాటకు తిలక్ మొహం పాలిపోయింది.

"అవును తిలక్ మీ నాన్న న్యాయం చేయలేకపోయాడు నీ తల్లికి. నిజమే. మరి నువ్వు చేస్తున్నదేమిటి?

"భర్తచేసిన అన్యాయానికే ఆమె తల్లి డిల్లిపోతుంటే నువ్వూ మరణించి ఆమెకు కడుపు శోకం కల్గించాలను కున్నావు. ఎక్కడో ఒక చోట తన బిడ్డలు వున్నారని మనశ్శాంతితో బ్రతు కుతున్న నీ తల్లి హృదయానికి నువ్వు కూడా చిచ్చుపెట్టాలని చూశావు కదూ?"

ఆ ప్రశ్న తిలక్ హృదయంలోకి దూసుకుపోయి అతని మనసు అట్ట డుగు పొరల్ని స్పర్శించింది. "చూడు తిలక్ జీవితం అందరికీ వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఇంకా చాలా మంది అనుభవించే చాలా సమస్యలు నీకు లేవు. వడ్డించిన విస్తరి ముందు కూచుని తినడం గొప్ప కాదు. అన్నీ సమకూర్చుకోవటం గొప్ప".

జీవితాన్ని ఓర్పుగా నేర్పుగా మలచు కోవటం మన చేతుల్లోనే ఉంది. నువ్వే అలా అనుకుంటే నాలాంటి నిర్భాగ్యులు ఏమనుకోవాలి" ఆ మాటలకు సందే హంగా చూశాడు. "అవును" ఒక్క తమ్ముడుతప్ప నాకెవరూ లేరు తమ్ముడు పుట్టగానే అమ్మ చచ్చి పోయింది. అమ్మకూడ తనే అయి కష్ట పడి పెంచాడు నాన్న మమ్మల్ని. రెండు సంవత్సరాల క్రితం ఆరోగ్యం దెబ్బతిని నాన్న కూడా కాలం చేశాడు. తమ్ముడు, నేను అనాథలమయ్యాము. నాన్న పోయేటప్పటికి నేను పదవ తరగతిలో ఉన్నాను. బ్రతకటంకోసం పొలం పనులు నేర్చుకున్నాను. నేను చదువు మానేసినా తమ్ముణ్ణి మాన్పించలేదు. కష్టపడి వాణ్ణి చదివిస్తూ, ఈ మధ్యనే నేనూ ప్రైవేటుగా డిగ్రీకి కట్టాను. ఇదిగో ఇపుడెళ్ళి వంటా వార్పు చేసుకుని మళ్ళీ కూలి పనికి వెళ్ళటం నా జీవితం. ఇపుడు చెప్పండి తిలక్ మరి నేనేమయిపోవాలి. నేనూ చచ్చిపోవాలా?

* * *

"మెడిసిన్‌లో సీటొచ్చింది, హైదరా బాద్ వెళ్ళాలి".

"హాయ్" సంతోషంగా వెళ్ళక ఎం దుకలా దిగులుగా మొహం పెట్టావు."

నిన్ను విడిచి వెళ్ళాలంటే దిగులు గాను, భయంగానూ ఉంది కావ్యా. "మంచి స్నేహితులు ఎక్కడయినా ఉంటారు తిలక్, ధైర్యంగా వెళ్ళి జాగ్రత్తగా చదువుకో" అతనికి చెపుతోందే కానీ కావ్యకూ కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరిగాయి. కష్ట పడి బ్రతికే తన దైనందిన జీవితానికి నిష్కల్మషమైన మనసుతో తనకో ఆత్మీయుడై పోయాడు. మనసులో బాధ సుడులు తిరుగుతుంటే మౌనంగా ఉండిపోయారిద్దరూ.

"కావ్యా లెటర్సు వ్రాస్తుండు! నన్ను మర్చిపోకేం" అమాయకంగా అడుగు తున్న అతన్ని చూసి."

అలాగే నువ్వూ ఎప్పటికప్పుడు నీ గురించి వ్రాస్తుండు. ఒంటరిగా ఉండకు మంచి స్నేహితుల్ని పరిచయం చేసు కుని వాళ్ళతో కల్సి చదువుకో. నువ్వో మంచి డాక్టరువవ్వాలని కోరుకుం టున్నాను.

* * *

కాలం కొన్ని సంవత్సరాల్ని తనలో

ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రలను మాత్రమే. ప్రపంచ

నన్ను వెళ్ళని"
చేతిని
"నా చావు
రు. ఎందుకు
కారణం
ుకు" అని

ఖంగారి మన
ంలో మాసం

నాన్నంది
పెళ్ళి చేసు
న్యాయం
ు. నాన్న
భ్రమలో
ు పుట్టాం.
లో సంబం
క్ష్యం చేస్తు
లో ప్రాథే
చేయవద్దని.
ను మమ్మ
లోనే స్థిర

తన్నుండి
ఉద్యోగం
ంది. విష
ను భయ
కు తెమ్ప

చెప్పినా
అమ్మను
ంతగానో
లో అన్న
య్య ఏడు
అన్నయ్య
నటిస్తూ

దూరంగా
య్యాను.
లు నాకు
ండా పని
టు నాకు
లాగయినా
నే వాణ్ణి.
కురమ్మని
న్నెదిరిం
ప్ప కొట్టి
లకపద్దని

స్తే అంత
ం నేను
దగ్గరకు
గట్టి
నాకొద్దు
న్నాను.
వేశాడు.
లా రాలు

చెప్ప

నువ్వు
ని కళ్ళ
తిలక్

వ్యయం
నిజమే.

మరి నువ్వు చేస్తున్నదేమిటి?

"భర్తచేసిన అన్యాయానికే ఆమె తల్లి డిల్లిపోతుంటే నువ్వూ మరణించి ఆమెకు కడుపు శోకం కల్గించాలనుకున్నావు. ఎక్కడో ఒక చోట తన బిడ్డలు వున్నారని మనఃశ్శాంతితో బ్రతుకుతున్న నీ తల్లి హృదయానికి నువ్వు కూడా చిమ్చుపెట్టాలని చూశావు కదూ?"

ఆ ప్రశ్న తిలక్ హృదయంలోకి దూసుకుపోయి అతని మనసు అట్టడుగు పొరల్ని స్పృశించింది. "చూడు తిలక్ జీవితం అందరికీ వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఇంకా చాలా మంది అనుభవించే చాలా సమస్యలు నీకు లేవు. వడ్డించిన విస్తరి ముందు కూచుని తినడం గొప్ప కాదు. అన్నీ సమకూర్చుకోవటం గొప్ప".

జీవితాన్ని ఓర్పుగా నేర్పుగా మలచుకోవటం మన చేతుల్లోనే ఉంది. నువ్వే అలా అనుకుంటే నాలాంటి నిర్భాగ్యులు ఏమనుకోవాలి" ఆ మాటలకు సందేహంగా చూశాడు. "అవును" ఒక్క తమ్ముడుతప్ప నాకెవరూ లేరు తమ్ముడు పుట్టగానే అమ్మ చచ్చిపోయింది. అమ్మకూడ తనే అయి కష్టపడి పెంచాడు నాన్న మమ్మల్ని. రెండు సంవత్సరాల క్రితం ఆరోగ్యం దెబ్బతిని నాన్న కూడా కాలం చేశాడు. తమ్ముడు, నేను అనాథలమయ్యాము. నాన్న పోయేటప్పటికి నేను పదవ తరగతిలో ఉన్నాను. బ్రతకటంకోసం పొలం పనులు నేర్చుకున్నాను. నేను చదువు మానేసినా తమ్ముణ్ని మాన్పించలేదు. కష్టపడి వాణ్ని చదివిస్తూ, ఈ మధ్యనే నేనూ ప్రైవేటుగా డిగ్రీకి కట్టాను. ఇదిగో ఇపుడెళ్ళి వంటా వార్పు చేసుకుని మళ్ళీ కూలి పనికి వెళ్ళటం నా జీవితం. ఇపుడు చెప్పండి తిలక్ మరి నేనేమయిపోవాలి. నేనూ చచ్చిపోవాలా?

* * *

"మెడిసిన్‌లో సీటొచ్చింది. హైదరాబాద్ వెళ్ళాలి".

"హాయ్" సంతోషంగా వెళ్ళక ఎందుకలా దిగులుగా మొహం పెట్టావు."

నిన్ను విడిచి వెళ్ళాలంటే దిగులుగాను, భయంగానూ ఉంది కావ్యా. "మంచి స్నేహితులు ఎక్కడయినా ఉంటారు తిలక్, ధైర్యంగా వెళ్ళి జాగ్రత్తగా చదువుకో" అతనికి చెపుతోందే కానీ కావ్యకూ కళ్ళల్లో నీళ్లు తిరిగాయి. కష్టపడి బ్రతికే తన దైనందిన జీవితానికి నిష్కల్మషమైన మనసుతో తనకో ఆత్మీయుడై పోయాడు. మనసులో బాధ సుడులు తిరుగుతుంటే మౌనంగా ఉండిపోయారిద్దరూ.

"కావ్యా లెటర్సు వ్రాస్తుండు! నన్ను మర్చిపోకేం" అమాయకంగా అడుగుతున్న అతన్ని చూసి."

అలాగే నువ్వూ ఎప్పటికప్పుడు నీ గురించి వ్రాస్తుండు. ఒంటరిగా ఉండకు మంచి స్నేహితుల్ని పరిచయం చేసుకుని వాళ్ళతో కల్సి చదువుకో నువ్వో మంచి డాక్టరువవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను.

* * *

కాలం కొన్ని సంవత్సరాల్ని తనలో లీనం చేసుకుంది. డాక్టరయి ఆ ఊర్లోనే నర్సింగ్ హోమ్ కట్టించాడు తిలక్.

కావ్య ఓ బ్యాంక్‌లో ఉద్యోగం చేస్తోంది. ప్రశాంతంగా పర్ణశాలలావున్న కావ్య ఇంటి ముందాగిన కార్లోంచి వస్తున్న తిలక్‌ని సాదరంగా ఆహ్వానించింది కావ్య.

"కావ్యా!" వృత్తిలో స్థిరపడ్డాను. నేనసలు ఇక్కడ స్థిరపడింది నీ కోసమే నా జీవితానికి అర్థం చెప్పిన నువ్వు నాకు అర్ధాంగివి కావాలి! నువ్వు సరేనంటే ముహూర్తాలు పెట్టిస్తాను. అమ్మ గొడవ చేస్తోంది. త్వరగా పెళ్ళి చేసుకొమ్మని". మృదువుగా చెప్తున్న అతన్ని ఒక్క క్షణం చూసింది. గంభీరమైన ఆమె చూపులు తిలక్‌ని తికమక పెట్టాయి.

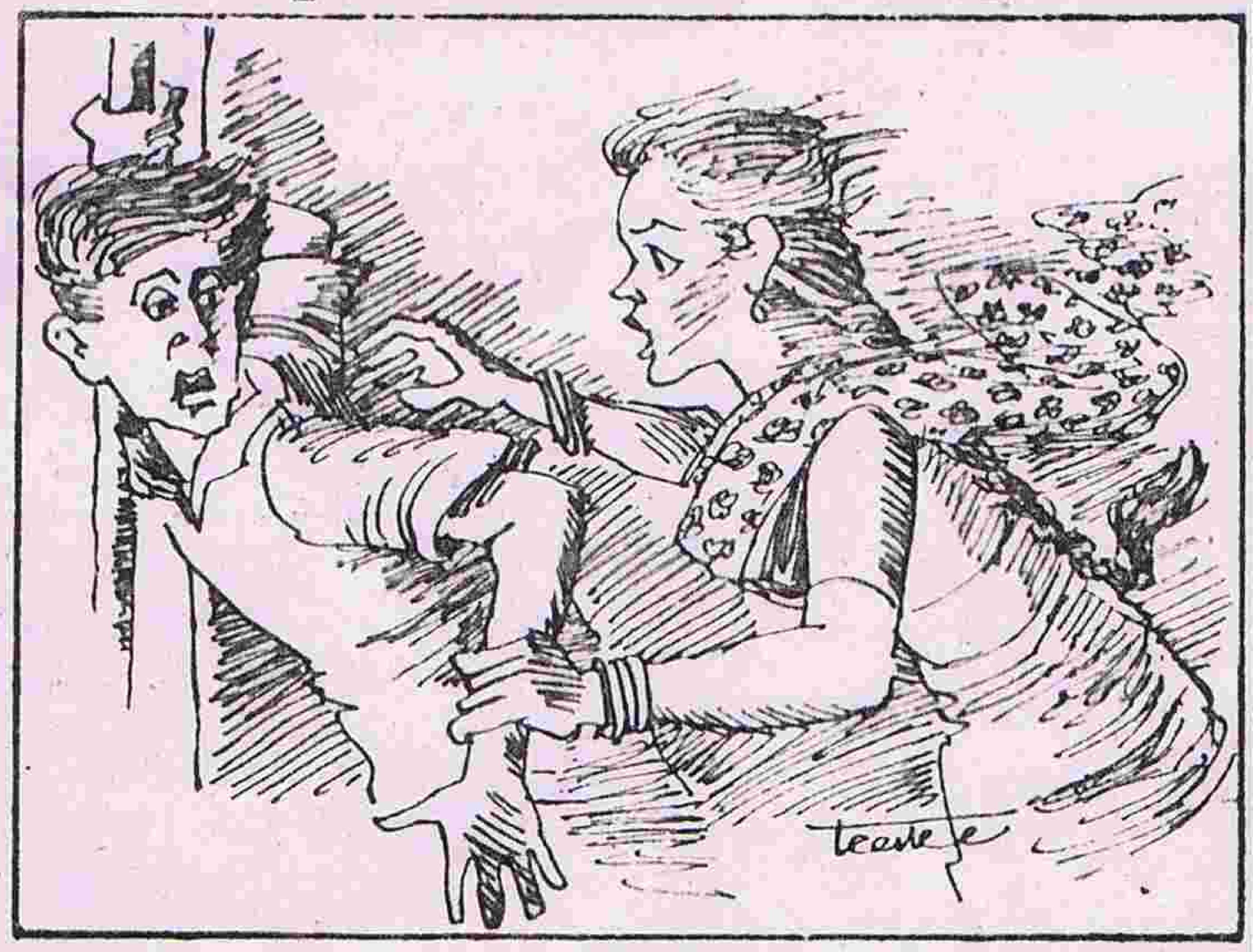
"కావచ్చు ఇప్పుడు మార్చుకో"

"సాధ్యమవుతుందా!"

ఒక్క క్షణం అతన్ని సూటిగా చూసింది.

"కోరికలే కష్టాలకూ కన్నీళ్ళకు కారణం అన్నాడు బుద్ధుడు. క్షణికమైన సుఖాలకోసం నైతిక పతనం చెందుతున్నాడు మనిషి. చదువూ సంస్కారం తెల్సిన మనలాంటి వాళ్ళుకూడా ఆ ఆకర్షణలకు ఎందుకు లొంగాలి. మనసుని కంట్రోల్ చేసుకోగం ఆత్మ నిగ్రహంతో మనసుని తపోవనంగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడు ఏ ఆకర్షణవల్లా మనిషికి వికారం కలగదు".

"మనం మనకున్న జ్ఞానంతో కోరి



"మాట్లాడవేమిటి కావ్య"

సారీ తిలక్ నిన్ను నా తమ్ముడిగా చూసాను తమ్ముడిగానే ఓదార్చాను అంతేకాని నీపై నాకలాంటి అభిప్రాయం లేదు. ప్రేమంటే పెళ్ళి, ఆ తరువాత సెక్స్ కాదు. ప్రేమంటే పవిత్రమైన ఒక ఆరాధనా. భావన. మన మధ్య పవిత్రమైన అనురాగబంధాన్ని కోరుకుంటున్నానే తప్ప నాకెలాంటి ఆలోచనా లేదు."

ఆ మాటలు జీర్ణించుకోలేక పోతున్నాడు తిలక్.

"కావ్యా!" ఈ జవాబు నీనుంచి ఊహించలేదు.

కల్సి జయించలేమా? నీ మనసులో కాంక్ష అనే వికారాన్ని తొలగించి నిర్మలమైన నిష్కల్మషమైన ఆత్మీయుడిగా నాకు మిగిలిపో.....

ఆకర్షణలో కాంక్షను నింపుకుని మనసుకు కలిగే వికారాలకు ప్రేమ అని పేరు పెట్టుకుని ఒకరినొకరు అందంగా మోసంచేసుకుంటున్నారునేటి యువతీ యువకులు. కాబట్టి, ఈ సమాజంలో మనమైనా మన మధ్యవున్న ఈ అనురాగబంధాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుదాం.....!

ఆ ఇద్దరి కళ్ళలో వెన్నెలవంటి స్నేహకిరణాలు తళుక్కుమన్నాయి.

రికార్డ్...

(8వ పేజీ తరువాయి)

1982లో 1986 లో కూడా అర్జున్ ... ర్డును అందుకున్నట్లు పేర్కొన ... ఒకే వ్యక్తికి రెండుసార్లు అర్జున్‌అవా... ఇవ్వడం మన ప్రభుత్వం ఎ... ప్రారంభించింది? ఇదే విధంగా 19... 1982 లలో సత్పాల్‌ను కూడా రె... సార్లు అర్జున్ అవార్డు గ్రహీతగా పే... న్నారు. గత ముద్రణలన్నిటిలో ... సింగ్‌ను గ్రీకో-రోమన్ మల్లయోధు... పేర్కొన్నారు. ఈ పర్యాయం 19... ముద్రణలో అతనిని స్వతంత్ర శైలి... ధుడిగా నమోదు చేసారు.

• డ్రగ్ ఎబ్యూజ్ కింద మొ... అనర్హుడు శీర్షిక లో లిఫ్టర్ సుబ్రాత ... ను పేర్కొన్నారు. ఇది తప్పు. 19... లో సియోల్ ఆసియాడ్‌లో ముగ... లిఫ్టర్స్, ఒక బాక్సర్‌ను డ్రగ్ ఎబ్యూజ్ ... ణంలో అనర్హులుగా ప్రకటించడం ... గింది. 1990 కామన్వెల్త్ గేమ్స్‌లో పా... న్న పాల్ మొదటి అనర్హుడు కాడు.

• సైలెంట్ గేమ్స్‌లో అత్యధిక ... ఖ్యలో మెడల్స్ పొందిన వ్యక్తిగా సతీ... కుమార్‌ను పేర్కొన్నారు. సతీష్ వెం... కంచుపతకాలను రెండింటినీ సా... చాడు. 1991, 1993 లలో జరి... సైలెంట్ గేమ్స్‌లో రాజీవ్ బగ్గా ఆ... బంగారు పతకాలను గెలుచుకున్న వి... యం వాస్తవం.

వ్యాయామ, క్రీడారంగాలకు సంబ... ధించిన రికార్డుల జాబితాలోని అనేక అ... శాలలో కూడా దోషాలున్నాయి. ఉదా... హరణకు 1993 లో ప్రవీణ్‌కుమా... హామర్ విసరడంలో జె.ఎస్. వారాయి... కంటే కూడా రికార్డును సృష్టించినట్ట... నమోదు చేసారు. ఇది వాస్తవం కాదు... ఇదే ప్రకారంగా వుమెన్స్ షాట్‌పుట్ రిక... ర్డును నెలకొల్పింది భక్తవార్ కానేకాదు... అమన్ దీప్ కౌర్ సాధించింది. మారథా... రికార్డును 2 గంటల 11.59 నిమిషాల... లో నెలకొల్పగా, 1978 ముద్రణనాటి... నుండి ఈనాటి నూతన కూర్పు వరకు... ఆ విషయాన్ని స్పృశించలేదు. పేర్కొ... నలేదు.

ఇంటి మందులు-7

బాగా లావుగావున్నవారు కాయగూరలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే, సన్నబడతారు. పోషకలోపం రానివ్వకుండా, ఇవి శరీరంలోని అదనపు కొవ్వును తగ్గిస్తాయి.

• • •

కాయగూరలలోని పీచుపదార్థం కడుపులోని రోగకారక మలినాలను తొలగిస్తుంది. మలబద్ధకం రానివ్వదు. ఆహారం తొందరగా జీర్ణంకావడానికి తోడ్పడుతుంది.

• • •

నీరుల్లిముక్క 5 నిముషాలు నమిలితే, గొంతులో సూక్ష్మక్రిములు నశిస్తాయి. గొంతుక శుభ్రపడుతుంది. ఉల్లివాసన యాలకుకాయలు నమిలి పోగొట్టుకోవచ్చు.

• • •

గుంటకలగరాకు, మిరియాలు నూరి, కణతలకు రాస్తే, పార్శ్వనొప్పి (ఒంటి కణతనొప్పి) తగ్గుతుంది.

కందిరీగ కుడితే కుట్టిన చోట నీరుల్లిపాయ బద్ద వేసి రుద్దాలి.

• • •

తేలుకుట్టినచోట, వెంటనే కిరసనాయిలు రుద్దాలి. మంట తగ్గుతుంది. నీరుల్లిబద్దవాసన చూపించటంకూడా మంచిది.

• • •

జెర్రికుడితే కుట్టినచోట తమలపాకులలో వేసుకునే తడిసున్నం తెచ్చిరాయాలి. మంట తగ్గుతుంది.

• • •

అన్నం వార్చిన గంజిలో కొద్దిగా నీళ్ళుపోయాలి. ఆ గంజిని కుండలో పోయాలి. కుండమూతికి పంచటి గుడ్డకట్టి వుంచాలి. మర్నాటికి ఆ గంజి చక్కగా పులిసి వుంటుంది. ఎండాకాలంలో మజ్జిగకి బదులు, ఈ గంజి ఉప్పువేసి వాడుకోవచ్చు. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

• • •

అక్కలకర్ర పొడి, తేనెలో కలిపి తీసుకుంటే దాహం, నాలుక పిడచకట్టిపోవడం, గొంతు నొప్పి తగ్గిపోతాయి.

• • •

వేపాకులలో పసుపువేసి ముద్దగా నూరి ఆ ముద్దని మసూచి పొక్కులపై రాస్తే మానిపోతాయి.

• • •

రోజూ 10 తులసి ఆకులుతింటే, మానసిక ఆందోళనలు, ఉద్రిక్తతలు తగ్గుతాయని భారతీయ వైద్య పరిశోధనా