పాలు, కొద్దిగా అన్నంమాత్రమే ఆహారంగా ఇవ్వటం జరుగుతున్నదని నాలంచనా ఆహారంలో ఆకుకూరలు గాని, పండ్లుగాని ఎక్కువగా వాడండి. విరేచనాలకి తరచునా మందులు వాడటం అంత మంచిదికాదు.

ఎ వి. – నిడుబ్రోలు

గుండె జబ్బు లక్షణాలేమిటి ? ఇ. సి. జి.పరీక్ష చేయించుకోకుండానే గుండె జబ్బు నిర్ణయించ వచ్చునా ?

ఏమైనా మనస్సుకి అశాంతి కలిగించే విష యాలు, మనిషిని పీడిస్తున్న సమయాలు, పరా కాష్ఠనందుకుంటే, ఛాతీ నెప్పి, ఆయాసం, మైకం కమ్మటం, ఒళ్ళంతా చెమటలు పోయటం, చేతులు పీక్కుపోతున్నట్లుండటం "హార్ట్ ఎటాక్" అనే రోగం అంటే మీరు ఉదహరించిన వ్యవహారిక పదం—"గుండెజబ్బు" లక్షణాలు.

అన్నిచోట్లా, ఈ విలువైన "ఇ. సి. జి." యంత్రం ఉండటం, ప్రస్తుతం జరుగని పని కాబట్టి, వైద్యులు, కేవలం రోగిని పరీక్షించి మాత్రమే, దీని సహాయం లేకుండానే ఈ రోగా లను కనుగొనటం, చికిత్స చేయటం, మన దేశంలో నూటికి 80 శాతం జరుగుతున్నదే!

ఎం. చిర్రికూరపాడు

నా వయసు 22 సం.లు. 5, 6 నెలలుగాగొంతు నసగా వుంటోంది. ఎప్పుడూ జలుబు చేసినట్లుం టుంది. "ఆంబిస్ట్రిన్" యింజక్షన్లు 30 వాడాను. ప్రయోజనంలేదు.

గొంతులో "నస"గా ఉండటం— 5, 6 నెల లుగా ఉంటే— దానికి అంటే గొంతు— దానికి సం బంధించిన భాగాలలో ఏదో మార్పుని తెలియ చేస్తుం దని, చాలా సులభంగానే అందరికీ తెలిసే విషయమే కదా ! ఇ. ఎన్. టి శాఖకు చెందిన వైద్యుల సలహా పొంది తర్వాత వైద్యం మొదలుపెట్టితే త్వరగా నయ మయ్యే అవకాశం ఉన్నది. అలాగాకుండా, "ఆంబి స్ట్రిన్" ఇంజక్షన్లు రోగనిర్ధారణ గాకుండానే వాడ టం, రోగికి చాలా మటుకు చెడుపు చేకూర్చగలదని, 30 యింజక్షన్లు వాడినా ఫలితం లేదంటే ఆ ఇంజ క్షన్‌లు పనిచేయటంలేదని తెలుస్తున్నదికదా!

జె. యస్. ఆర్. – జోహన్‌పురం

నా కాలులో తెల్లని పురుగు ఒకటి కొంచము బయటికి వచ్చి కాలు వాచింది. చాలానొప్పిగా వున్నది. దీనికి ఏమందు వాడవలెను.

ఈ పురుగుని "గినీవర్మ్" అంటారు. నీళ్లలో ఈ పురుగు యొక్క గుడ్లను మింగిన నత్తలు మొదలయిన చిన్న జంతువులను, నీటిని బాగా శుభ్రం చేయకుండా (కనీసం వడికట్టకుండా) వాడితే ఈ గుడ్లు మనశరీరంలోని కండరాలలో అమరి చాలా పొడుగు పెరుగుతాయి. ఈరోగం ఉన్నవారు, క్రమంగా ఈ పురుగుని పుల్లతో చుట్టుకొంటూ రావాలి. ఈ సమయంలో కాలు నీళ్లలో ఉండాలి. బలవంతాన మొత్తం ఒకేసారి లాగెద్దామని అని ప్రయత్నిస్తే కొంతంతా వాచి [illegible]ంది ఇతర లక్షణాలకు యాంటీబయాటిక్‌లు [illegible]ాలి. ●

ప్రాప్తం

మల్లాది వెంకట కృష్ణమూర్తి

నెలాఖరులో నాగమణికి రెండు రూపాయలు అవసరం అయ్యాయి.

నాగమణి ప్రక్కభాగంలో అద్దెకున్నావిడ ఓ మంచి తెలుగు సినిమాకు వెళ్తూ 'మీరూ వస్తారా?' అని పిల్చింది నాగమణిని.

"ఆయన డబ్బు యిచ్చి వెళ్లలేదు ఎల్లుం డయితే వస్తాను. రేపు జీతాలందుతాయి" చెప్పింది నాగమణి.

మనసులో నాగమణికికూడా ఎలాగయినా ఆ సినిమా చూడాలని వుంది. కాని రెండు రూపాయలే లేవు. నాగమణి కొంచెంసేపాగి అన్నది మళ్లా ఆవిడతో.

"పోనీ మీరో రెండు సర్దారంటే, రేపు సాయంత్రం జీతం రాగానే ఇచ్చేస్తాను."

నాగమణిని సినిమాకి పిల్చినావిడ అన్నది

"నాదగ్గర సరిగ్గా నాలుగు[illegible]యున్నా[illegible] నిజం చెప్పద్దూ. నాకు నిన్ను తీసువెళ్లాలనే వుంది. వారు నన్ను రెండు [illegible] కొనమని పైన రెండూ ఇచ్చి వెళ్లారు సాయంత్రం యింటికి వచ్చాక కొ[illegible]లేదంటే పెద్ద రాద్ధాంతం చేస్తారు [illegible] ముంది ఆయన [illegible]

నా[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]లుసు

కాబట్టి వారు మాట్లాడలేదు.

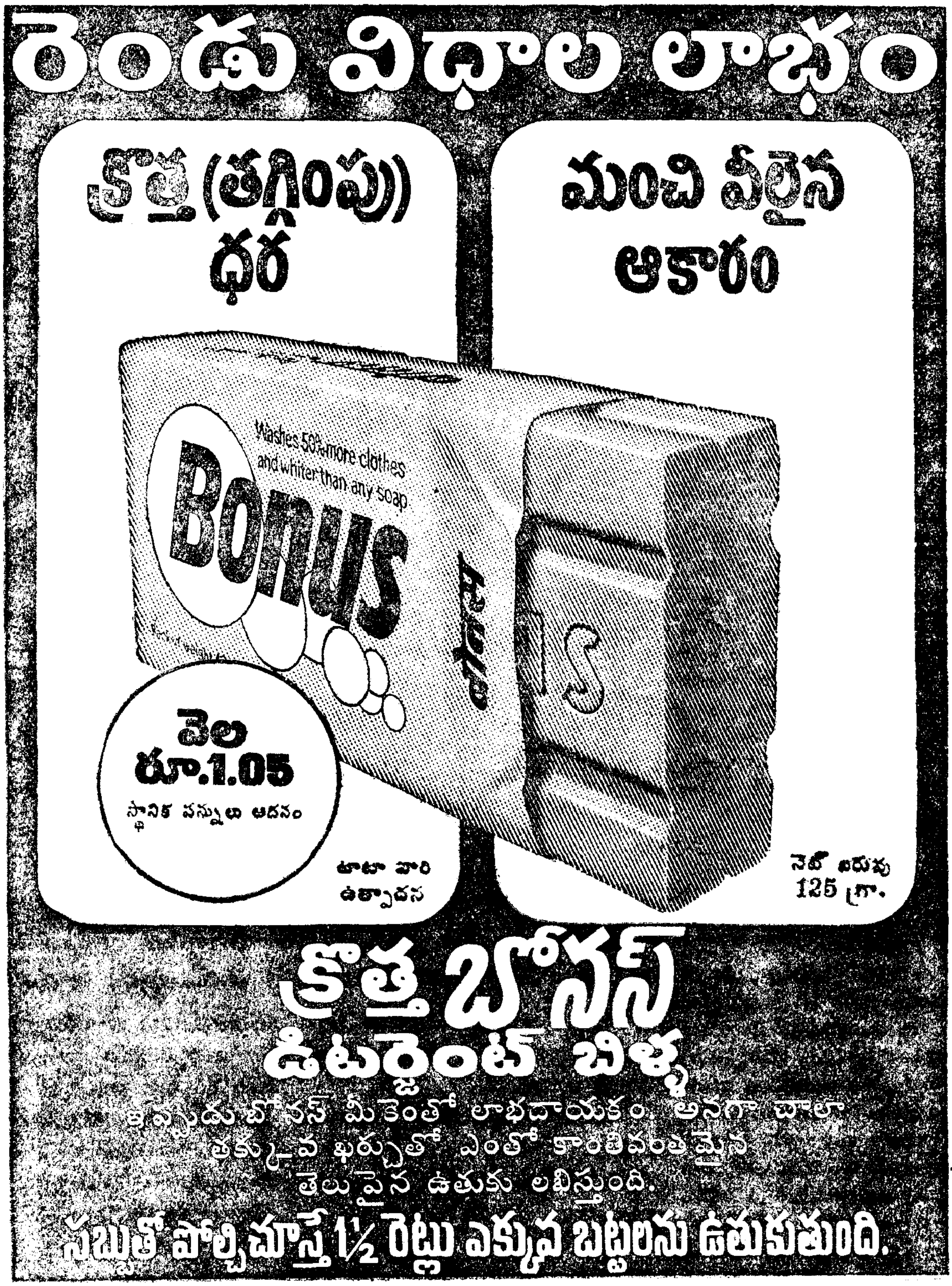
"సరిగ్గా ఒకటిన్నరకి బయలుదేరుతాను. రాగలిగితే ఎక్కడైనా సంపాదించి రామ్మా. ప్లీడర్‌గారి భార్య నడిగితే ఇస్తుందేమో చూడు" సలహాచెప్పి వెళ్లిపోయిందావిడ.

ప్రాప్తం

నాగమణికి ప్లీడర్‌గారి భార్య నడగడం ఏమాత్రం ఇష్టంలేదు. ఓ ఆలోచన తళుక్కుమంది మనసులో. అప్పుడు. అలాచేస్తే ఏం? అనుకుంది. తన ఆలోచనను వెంటనేఆవిడతో చెప్పి ఆవిడ అంగీకారం కూడా పొందింది.

*　　　　*

లాటరీ ఫలితాలు ముద్రించిన కాగితం కొనుక్కొచ్చాడు నాగమణి భర్త 14వతారీఖు



CMTB-17-203 TL

పుదయం. తనుకొన్న రెండు లాటరీటిక్కెట్లు టేబిల్ డ్రాయర్‌లోంచి తీసి చూశాడు. ఈసారి కూడా రెండు సిరీస్‌లలో ఒక్క దాంట్లో నయినా కనీసం యాభై రూపాయల ప్రయిజ్ అయినా రాలేదు.

ప్రక్కింటాయన నాగమణి మొగుడు దగ్గిర ఆ కాగితం అడిగి తీసుకుని తనభార్య కొన్న రెండు లాటరీ టిక్కెట్లు తీసి చూశాడు.

"వచ్చింది. వచ్చింది" అని అరిచాడు సంతోషంగా. గట్టిగా.

"ఎంత?" అడిగాడు నాగమణి మొగుడు ఆదుర్దాగా.

"రెండవ బహుమతి. ఇరవై వేలు. ఇదిగో నంబరు. 53/192. అబ్బ. ఎన్నాళ్ళకి భాగ్యలక్ష్మికి నామీద దయకలిగింది."

"కంగ్రాచ్యులేషన్స్ గురూగారు." అన్నాడు నాగమణి భర్త కొద్దిగా ఆనందంగా, బాగా ఈర్ష్యగా.

నాగమణి భర్త ఇంట్లోకి వెళ్లి, వంట చేసుకుంటున్న నాగమణితో అన్నాడు.

"ఆ ప్రక్కింటాయన ఎంత అదృష్టవంతుడో. లాటరీలో సెకండ్ ప్రయిజ్ కొట్టేశాడు. మనమూ వున్నాం ఎందుకూ?"

'ఎంత?' అడిగింది నాగమణివిస్మయంగా.

"ఇరవై వేలు."

పది, పదిహేను క్షణాల తర్వాత అరిచింది నాగమణి గట్టిగా, అప్పుడే గుర్తొచ్చినదానిలా.

"అయ్యో! అవి మన టిక్కెట్లేనండీ"

నాగమణి భర్త అయోమయంగా చూసాడు భార్య మొహంలోకి.

"అవును. క్రిందటి నెలాఖరున సినిమా కెళ్దాం అంది ఆవిడ. నా దగ్గర రెండు రూపాయలు లేక, మీరు కొన్న రెండు టిక్కెట్లూ ఆవిడకి అమ్మి, ఆ డబ్బుతో ఆవిడతో సినిమా కెళ్లాను."

"మరి మనింట్లో డ్రాయర్‌లోని టిక్కెట్లెక్కడివి?" అడిగాడు నాగమణి భర్త. అప్పటికే కళ్లెర్ర చేసాడాయన.

"మరీ జీతం ఇవ్వగానే రెండు లాటరీ టిక్కెట్లు మళ్లీ కొని వాటిని డ్రాయర్‌లో పెట్టాను. మీకు చెప్దామనుకుంటూనే మర్చిపోయాను. ఓరి దేముడోయ్. నాచేత ఎందుకిలా చేయించావ్‌రా"

నాగమణి కళ్లవెంబడి బొటబొట కన్నీళ్లు కారుతున్నాయ్.

ప్రశ్నావళి

కె. రామలక్ష్మి

పి. ఎన్. ఎమ్. కొట్టాలపల్లి

.... మీ ముఖం చూడాకే అంత ఘోరంగా కన్పిస్తుంటే మరి మీ శ్రీవారు ఈ భీభత్సాన్ని ఎలా ఓర్చుకొంటున్నారో?

ఆయన గరళం మింగకల్గిన కాలకంఠులు. గంగిని నెత్తిమీద ధరించుకోగల—శక్తిసంపన్నులు పైగా లావలచినది రంభ అని తన కళ్లతో చూడకల్గిన సహృదయులు' అంచేత ఓర్చుకుంటున్నారు.

ఎం. ఎస్. ఆర్. తిరుపతి

మహిళా సంవత్సరం యొక్క ఆశయాలు....

చాలా ఉన్నాయి. కాని మనవాళ్లు ప్రతి ప్రత్యేక సంవత్సరాలలాగా దీన్ని తిరునాళ్లలా వాడేసి అసలు సమస్యలు దాటేస్తున్నారు. ఉపన్యాసాలు, సెమినార్లు, ప్రమాణాలు, ఓదార్పులు, మొసలి కన్నీళ్లు కావు కావలసినవి. ఈ సంఘంలో అన్ని రంగాలలో. స్త్రీపురుష సమానత్వం ప్రతిపదికగా ఉండాలన్న మహదాశయం ఆచరణలోకి తేవాలనే పాపం దీన్ని మహిళా సంవత్సరంగా ప్రకటించారు గాని, 'మీరింత దిగజారి ఉన్నారని పదే పదే జ్ఞాపకం చేసి కాలక్షేపం చేయడానికే తమ తమ ఆశ్రితులకు అవకాశాలు కల్పించి ప్రభుత్వపు ఖర్చుమీద అటూ యిటూ తిరగడానికీ కాదు. అదీ సంఘ సేవికలు, సంఘ సంస్కర్తలమని చాటుకొనే పెద్దమనుషులు—గుర్తిస్తే ఎంతో బాగుండును. అంతేకాదు. చట్టం చేస్తే చాలదు— పని కూడా ప్రారంభించాలని కూడా తలపెట్టాలి.

ఎస్. ఆర్. ఎస్. విజయవాడ

అవకాశాలు ఎప్పుడు ఎలా వస్తాయో ఎలా తెలుసుకోవడం?

అవకాశం చాలా బలపత్తరమయినది అందుకే గాలం వేసి ఉంచాలి. ఎదురు చూడని చోటనే చేపలు పడతాయి!

పి. వి. ఆర్. ఎమ్. కొల్లాపూరు

పెళ్లాం పిల్లలని వాళ్ల దారిన వాళ్లని వదలివేసి తమ జల్సాలలో మునిగితేలే మగవాళ్లను ఏమనాలి?

వాళ్లనేం అనకూడదు. వాళ్లు శుద్ధ వేదాంతులని గ్రహించాలి మనం. పెళ్లాం గడపదాకానా, కొడుకు చితిదాకానా' తప్ప ఎవరూ కూడా రారని గ్రహించిన మహానుభావులు. కూడా రాని సిరి కోసం ఎందుకీ అర్థం లేని శ్రమ అని హాయిగా తమ జీవితాలు గడిపేస్తున్నారు.

ఎమ్. ఎమ్. ఆర్. బరంపురం

మగవాడు నైతికంగా పతనం అయితే తప్పుపట్టని ఈ సంఘం ఆడదాని పతనం పట్ల ఎందుకంత పాపభీతి! అని మీరు మీవాళ్లని సమర్థిస్తున్నారు కదా? 'ఒకరు గడ్డి తింటున్నారని మీరూ తింటారా?"

తినం— కాని మీరు దాన్ని గడ్డి తినడం అనడంలేదు. మా హక్కు. మా ఇష్టం. అంటున్నారే. అక్కడే వస్తుంది తంటా.

గణేశ్ కాశీబుగ్గ

12—15—22—5—9—19—2—12—9—14—4

25—15—21 20—8—9—19——13—1—4?

అబబ్బ! నాకిలాంటి లెక్కలంటే మహా విసుగు అయినా మీ సరదా నెందుకు కాదనాలి?

25—5—19, 1—14—4, 14—15

సరేనా?!

టి. వి. ఎస్. ఎమ్. బుచ్చిరెడ్డిపాలెం

ఉత్తమ స్త్రీకి ఉండవలసిన లక్షణాలేమిటి?

సుభద్రలాంటి ముగ్ధత్వం, రుక్మిణిలాంటి సాధ్వీత్వం, సత్యభామలాంటి తలపొగరు.

ఎమ్. వి. ఆర్. కొత్తగూడెం

కష్టాలు సుఖాలు అనే యీ రెండు పదాలలో ఏది ముందు?

ఏది ముందు? ఏది వెనుక అనే ప్రసక్తిలేదు. ఒకదాని వెంబడి ఒకటి చీకటి వెంట వెలుగుల్లాగా వస్తూనేఉంటాయి' అంచేత కష్టాలని ఊహించుకు బాధపడకూడదు. ఎందుకో తెలుసా? ... రెండు సార్లు బాధపడాల్సి ఉంటుంది— ఒకటి. కష్టాలు ఊహించుకున్నప్పుడు. రెండు : కష్టాలు అనుభవించవలసి వచ్చినప్పుడు!

ఎల్. వి. ఆర్. ఖమ్మం

పాపం భగ్నప్రేమికుల మీద అలా విరుచుకు పడతారెందుకు? అసలు ఓదార్చే శక్తి మీకు లేదంటాను ఒప్పుకుంటారా?

ప్రేమ భగ్నం కావడానికి కారణాలు వెంతకి. దమ్ముంటే ఎదుర్కోవాలి. ఏదో ఒకటి చెయ్యాలి. అంతేకాని దేవదాసు పోజు పెట్టి ప్రాణాలు తీస్తే ఎలా? ఇలాంటి వారిని ఓదారిస్తే— ఇంకా పిచ్చి చంపుతారు. కాస్త కసిరితేనైనా ఓ క్షణం ఆగి తమ పరిస్థితి గురించి— ఆలోచిస్తారని— కసురుతానంతే!

సి. ఎ. ఆర్, మారుట్ల

మీ జవాబుల్లో నిజం ఉండొచ్చుగాని చెప్పే విధానంలో పదిమందినీ ఆకట్టుకొనే రమ్యత లేదు. గయ్యాళితనం ఉంది.

నిజం నిప్పులా కాలుస్తుందేగాని దూదిలా, వెన్నపూసలా మృదువుగా ఉండదు... నాకు భజన కూటం అక్కరలేదు. అంచేత లావాక్రియునడి పదిమందినీ ఆకట్టుకొందుకని నిప్పుమీద నీళ్ళు చల్లను.