

అల్పవయస్కులకు అనుకూలమైన ఆహారము

సా యంకాలం. ప్రశాంత వాతావరణం. అప్పుడే వానకురిసి వెలిసింది. కూర్చుంటున్న చాటునుంచి తప్పించుకొని తన కాంతి కిరణాలను భూమిమీద ప్రసరింపజేస్తున్నాడు. అది ప్రయాణీకులబంగళా. చుట్టూ పెద్దకాంపాండు. అన్ని వైపులారకరకాల వృక్షాలు ఏవుగా పెరిగి బంగళాకు శోభ కూర్చున్నాయి. బంగళాకు తూర్పువేపు కాంపాండులో విశాలమైన ఖాళీస్థలముంది. అక్కడ వలయాకృతిలో పెద్దపెద్ద బల్లలు, కుర్చీలు పెర్చబడివున్నాయి. బల్లలమీద రకరకాల ఆర్టికల్తో కూడిన అందమైన గుళ్లలు పరచబడివున్నాయి.

ఆ సాయంకాలం బంగళా అంతా చాలా సందడిగా వున్నది నౌకర్లు హడావుడిగా అటూ ఇటూ తిరుగుతున్నారు. కొంతమంది

నీటుగా ముస్తాచై, నౌకరకు పనులు పురమాయిచుతూ అధికారం చేస్తున్నారు. తైము అయిదు గంటలు కొవ్వున్నది. బంగళా గేబుదగ్గర ఇచ్చు వృక్షాలు, ఫోవతి, కోటు, తిలగుళ్లతోను నీటుగా ముస్తాచై, లోనికి వచ్చే అతిథులను ఆహ్వానిస్తున్నారు చాలామంది ప్రజలు, వుద్యోగులు జంటలు జంటలుగా రావటం మొదలు పెట్టారు. అతిథులకోసం వేయబడిన కుర్చీలు చాలావరకు నిండాాయి. సరిగా ఆయిదున్నరక ఒకఆకుపచ్చని కాగు బంగళా గేబుదగ్గర ఆగింది. కాదులోనుంచి ఒక నలుబైమేళ్ళ వ్యక్తి - సుందరమైన ముఖం. పసిమివన్నె చాయ, బలిష్ఠమైన దేహం. ప్రసన్న వదనంతో దిగాడు. అతడు ధరించిన నూటు మంచి ఖరదైనది. నెత్తిన టోపీ వున్నది.

శ్రీ రాగి

గేబుదగ్గరవున్న ఉద్యోగులు అతనికి అట్టి వందనంచేసి లోనికి దారి చూపించారు. ఆయన లోనికి రాగానే, కుర్చీలలో కూర్చొన్నవారు గౌరవ పురస్కారంగా లేచి నిలబడ్డారు. వలయాకారంలో అమర్చబడిన ఆ కుర్చీల మధ్య, ఎత్తుగా అందమైన రోజ్ ఫుడ్ కుర్చీ ఒకటి వేయబడివుంది నూటు వేసుకొన్న వ్యక్తి దానిలో ఆసీనుడై నాడు. ఆయనతో పాటు అందరు తమ తమ స్థానాలలో కూర్చొన్నారు.

అయిదునిమిషాలలో అతిథులందరికీ ఫలహారాలు, పండ్లు, టీ, కిలీలు, సిగరెట్లు పంచబడ్డాయి. అందులో ఎవరో "యింక కానివ్వండి" అన్నాడు. అతిథులందరూ, చిరునవ్వుముఖాలతో ఫలహారాలు సేవించటము మొదలు పెట్టారు. నూటు వేసుకున్న వ్యక్తి ప్రక్కన కూర్చొన్న వరక ప్రముఖుడు రమణారావు ఆయనను ఏదో సంభాషణలో దివి నవ్విస్తున్నాడు.

ఆరగంబులో అతిథులంతా ఘనహారాలు ముగించి, టీ త్రాగి, కిలీలు నములుతూ, భూమిపానం మొదలు పెట్టారు. రమణారావు లేచి గొంతు నవరించుకొని యేనో చెప్పటం ప్రారంభించాడు. అతిథులు తమతమసంభాషణలను ఆపివేసి, అతడు చెప్పే మాటలను ఆసక్తితో వినటానికి సంసిద్ధులయినారు.

"మహాశయిలారా! - మనం ఈ రోజున ఇక్కడ ఎందుకు సమావేశమైనామో చెప్పినవసరం లేదనుకుంటాను ఈరోజు మనకు చాలా విచారకరమైన దినం. ఎందుకంటే మన జిల్లా ఆఫీసు గారైన రమేశం గారు

ఇంకో జిల్లాకు బదిలీ చేయబడిన సందర్భంలో వారికి వీడ్కోలు ఇవ్వటానికి మనం ఇక్కడ సమావేశమైనాము. వారిని మనం వగులు కోటం అంటే యెంత విషాదకరమైన విషయమో మీ అందరికీ తెలుసు, వారు ఇతిర ఆఫీసు వంటివారు కాదు. వారు తమ వుద్యోగ భర్తాలను 'తు, చ.' తప్పకుండా అనుసరిస్తారు. తమ ఉద్యోగ నిర్వహణలో ఎటువంటి ఆటంకాలు వచ్చినా ఒకరు. ఇలాంటి ఆఫీసుల్లో మనకు ఈ రోజులో దొరకరంటే అతివేయో కిగాను. వీరిని యీ జిల్లానుంచి ఇంత త్వరగానే బదిలీ చేయటం మన దురదృష్టం వీరి పరిపాలన కొన్నాళ్లు మనం చరితూ చివరకైతే మరచిపోవటం కష్టం. వీరికి భగవంతుడు ఆయురారోగ్య విశ్వ ర్యాలు ప్రసాదించాలని ప్రార్థిస్తున్నాను" అని ముగించి శ్రేష్ఠి గారు తమ స్థానంలో కూర్చున్నారు.

అతిథులలోనుంచి కరతాళ ధ్వనులు మిమ్ము ముట్టాయి. ఆఫీసు గారి ముఖంలో చిరునవ్వు తాండవించింది.

ఇంకొక తలపాగా ఆయన లేచి చెప్పటం మొదలు పెట్టాడు.

"మన ఆఫీసు గారిని సరించి రమణారావు గారు చెప్పించిన మాటలు చాలా వాస్తవమైనవి ఆరలు వారిని మన జిల్లాకు వేసినపుడే మన మెంతో అన్యక్షణం కులమని అనుకొన్నాను. వారు యిక్కడ పనిచేసిన రంతు సంవత్సరాలలోనే ఆ విషయం

నారసింహ తేహ్యము



బంగారుతో చేసినది. మేహము నిర్మూలక, విస్తృతమైన మొదలగు వాటిని హరించి అలమును రక్షిస్తుంది అని గ్రహించును. 20 కు|| ద్రవ్యము రె-4 పోస్టిక ఆ 15

వి.సి.వి. అండ్ కో, "ఆయుర్వేద సమాజం" చెరిచేటి నెల్లూరు జిల్లా

కలవర పడు స్త్రీలు!



క్రమం 20 రోజుల మధ్యకంది మీ ఆరోగ్యం రక్షించును నింతలవరం

సెం (సాదా) రు. 3/-
(మెన్) 5/-
(వికసా మెన్) 8/-
పోస్టికల్ ఆర్డర్ ప్రత్యేకం

Mrs P Deves (P. A.) Calcutta 40.
ఈ కిందిచోట దొరకును.
INDO MEDICAL SUPPLIES
29, Vaidyanatha Madal Street, T. Madras-1

స్వప్నమయింది. వారు నేవాధర్మంలో దేనిని లెక్కజేయరంటే అతిశయోక్తి గాదు. వారి పరిపాలనలో ప్రజలకు గానీ, వారి క్రిందపని చేసే ఉద్యోగులకు గానీ అన్యాయం బరిగింది ఎవరన్నా అంటే, అది వారంటే కిట్టని వాళ్లు చేసే ప్రచారమని మనం వెంటనే నమ్మవచ్చు. వారి హయాంలో వారి క్రింద ఉద్యోగులలో ఋజువర్తనం అభివృద్ధి అయిందని గట్టిగా చెప్పవచ్చును. ఇంత త్వరలో వీరు ఇక్కడనుంచి బదిలీకావటం చాలా విచారకరం. వీరిని ప్రభుత్వమువారు ఇక్కడనే కొన్నాళ్లు వుంచితే బాగా వుండేదని నా అభిప్రాయం. భగవంతుడు వీరికి ఆయురారోగ్యములు ప్రసాదించు గాత!" అని చెప్పి తన సీటులో ఆసీను డయ్యారు.

విద్యువు ఫ్యాక్టరీ యజమాని పాపారావు, సినిమా ప్రాప్రయిటరు వినోదారావు, అచ్చా ఫీసు ప్రాప్రయిటరు రాజారావు, సైద చెప్పినవారి అభిప్రాయాలను బలపరచుతూ ఉపన్యసించారు. ఆ ఆఫీసరు గారు అంత త్వరలో బదిలీ కావటం దురదృష్టమే నన్నారు.

అందరిలోకి చివరగా కుక్కోన్న ఒక నూనా కాబోలు లేచి ఇలా అన్నాడు. ".....మన ఆఫీసరు గారు బదిలీ అయినారని వినగానే అడరి మితంగా దుఃఖించిన వాళ్ళల్లో నే నొకణ్ణి వారి హయాంలో మనం ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకొన్నాం. ప్రజలెవ్వరూ గూడా, ఏ పనికైనా, నాబోటి చిన్న ఉద్యోగుల దగ్గరికి రావలసిన అగత్యం లేకుండా చేశారు మన ఆఫీసరు గారు. అనే మనకు ఎన్నో గణ పాఠాలు నేర్పింది. కాఫీ, సిగరెట్లు మొదలైన దురలవాట్లు మానుకొన్నాం. సినిమాల జోలికి అసలే పోవటం లేదు. గాంధీ గారిలాగ కక్కవడబ్బుతో సంసారం సాగించటం నేర్చుకొన్నాం. సావా దుస్తులే ధరిస్తు

ర సా య న్ బి థ్ లు
(GOLD & PEARL)
మీకు ఆకలిని కలిగించి, ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని కలుపు లింగలేజంకో విమోక్షం లేకుండా యిస్తుంది. ట్యాబ్లెట్ వెయిట్ 4. (ది పి అదనం) రసాయన ఆయిల్ (With Musk) ప్రాచీన మహాద్దమ.

అన్ని రకాల బంహనకంప ఫోగొణులలో పేట అన్నాడు. పీసీ వెం ద. 6/- (ది. పి. అదనం)
Mrs. P. Deves, F. D. S. (A P) Calcutta-40,
స్టాక్స్: ఇందో మెడికల్ సప్లయ్స్,
29, వైద్యనాథ మొదలి వీధి; మద్రాసు - 1.

న్నాం. వక్రువంచి పనిచేస్తున్నాం. ఇలా చేస్తుకు పోతుం చేమనం ఈ స్వల్ప కాలంలో నేర్చుకొన్న గుణాలు ఓ పిది పుస్తకంగా వ్రాయవచ్చు. అజీర్తకోగ కారణంగా డాక్టరు బిల్లు చెల్లించుకొనే అవసరం ఏమాత్రం మనకివ్వకులేదు. ఇది ఎంతగానో సంతోషించవలసిన విషయంగా నేను భావిస్తున్నాను.

మన జీతాలు చాలా తక్కువకావటం వల్ల వీరి హయాంలో మనలో కొంతమంది అకారణంగా అసంతృప్తి చెందియుండవచ్చు. అందుకు ఆఫీసరు గారు బాధ్యులు గారు. జీతాలు ఎక్కువచెయ్యాలనే వారికి వుండవచ్చును. కాని అది వారిచేతిలో పని కాదుగదా! మనం ఎంతో శ్రమచేస్తేగాని

అబ్బని గుణాల్ని ఈ ఆఫీసరు గారి హయాంలో మనం ఇంత తేలికగా అలవరచుకొన్నామంటే అది అంతా మన ఆఫీసరు గారి చలవే.

కాబట్టి ఇటువంటి ఋజువర్తనం గల ఆఫీ సరు గారు బదిలీ అయిపోతున్నారంటే ఎవరికి విచారముండదు? వారిని ఇంకా కొంత కాలం ఇక్కడ వుంచనందుకు నా తరపున మీ అందరి తరపునా విచారం నెలిబుచ్చుతూ వారికి భగవంతుడు మేలుచేయుగాక అని కోరుతూ ఇం త టి తో విరమిస్తున్నాను" అంటూ ఆయన తనకుర్చీలో ఊకిలిబడ్డాడు.

తిరిగి కరతాళధ్వనులు చెలరేగాయి. తన విద్యోగులకు సమాధానం చెప్పటానికి ఆఫీసరు రమేశంగారు లేచారు.

మునుపు

"నా బట్టలు త్వరగా చిరుగుతుండెవి

ఇప్పుడు

నా బట్టలు పరిశుభ్రమైన వాష్ వెల్ బార్ సబ్బులను ఎక్కువ రెండు ఉపయోగించి ఉపయోగపడుతున్నాయి

వాష్ వెల్ బార్ సబ్బులోని నూటికి నూరుపాళ్లు పరిశుభ్రతైలములము బట్టలోని ఖాళీలలో ప్రవేశించి బాదటము, గుంజటము అక్కరలేకుండా నే కుభ్రముగా ఉతుకుటకు హామీ నిచ్చుచున్నది.

అందుచేత వాష్ వెల్ సబ్బు మీ బట్టలను చాలా బాగా ఉతకటమే కాక, అవి చాలకాలము పని చేయుటకు కూడా తోడ్పడును.

కేరళ వాష్ వెల్ బార్ సాప్

కేరళ సాప్ ఇన్ స్టిట్యూట్, కోటికోడ్.

మద్రాసు ప్రభుత్వ పారిశ్రామిక, వాణిజ్యశాఖలోని ఒక విభాగం

మీరినాడు నా యీ బదిలీ సంవర్షంలో రావుగారు, పాపారావుగారు, రమణారావు చేసిన గౌరవానికి ఎంతో కృతజ్ఞుడను. రాజు గారు యింకా యితర ప్రజా ప్రముఖులైన



మీరు బట్టను కొనునపుడు ఈ గుర్తును గమనించండి

— అప్పుడు మీ దుస్తులు చాలనట్లుగా ఎన్నటికీ క్రుంగవు

మీ దుస్తులు చాలనట్లుగా క్రుంగుతాయని మీకు మళ్ళీ ఎన్నటికీ భార ఉండదు! మీరు నూతనబట్ట కొని కట్టి తయారుగానున్న దుస్తులు కొని కొనునపుడు 'సాన్ఫోరైజ్డ్' (Sanforized) బ్రేడు మార్కును గమనిస్తే బాలును ఎన్నోసార్లు ఉతికినా కూడ మీ దుస్తులు హాయిగా పరిపోయేబట్టు ఉండుటకు యిది హామీ.

భారతదేశములో ముఖ్యమైన మిల్లులు యిప్పుడు 'సాన్ఫోరైజ్డ్' బట్టలను ఎన్నో జనప్రియమైన రకములు డ్రెస్సులు, షాఫ్టిసులు, నాజాకైన వర్తింగులు సహా తయారుచేస్తున్నారు. మీరు కొన్న ప్రతి నూతనబట్ట మీద 'సాన్ఫోరైజ్డ్' మార్కును గమనించండి!

ముఖ్య గమనిక
మీ దర్జీతో చెప్పండి:
"ఇది 'సాన్ఫోరైజ్డ్' బట్ట—
ఈ బ్రేడుముందు తడవవద్దు."



సాన్ఫోరైజ్డ్ - కె - మెహూమాన్ :
మనోరంజకమైన ఈ హిందీ ప్రసారమును రేడియో సిల్వోతో ప్రతి మంగళవారము రాత్రి 7.30 గంటలకు 41 మీటర్లపై విసండి.

సాన్ఫోరైజ్డ్ సర్వీస్, 'పారిజాత్' సేకాజీ సుభాష్ రోడ్, మెట్రోపాలిటన్, బొంబాయి 2

మీరంతా ముఖ్యమైన మీపనులు మానుకుని ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నందుకు, నేను మీకు - అంటే ఈ జిల్లా ప్రజలకు చేసిన అత్యల్పమైన సేవను ఎంతోగొప్పగా పొగడుతూ ఆభినందించినందుకు, నాకు చాలా సంతోషంగావుంది. నేను నిర్వహించిన సేవా ధర్మాన్ని అర్థంచేసుకొని సహకరించినందుకు ఎంతో కృతజ్ఞుడను. మీరు చెప్పిన విషయాలన్నీ విన్న తర్వాత మీకు నాయంకు, ఎంతో భక్తి గౌరవాలన్నాయని విశేషమాతున్నది. తర్వాత నేను బదిలీ అయినందుకు మీరు చాలా విచారిస్తున్నట్లుగా కూడా తెలుస్తున్నది. అందుకే మీకో చిన్న సలహా ఇవ్వటానికి నేను సాహసిస్తున్నాను. నా కుటుంబ పరిస్థితులవల్ల నేను, మీరు చెప్పిన మాటలు విన్న తర్వాత నేను, ఈ జిల్లాలో ఇంకా కొంతకాలముండి మీ సేవ చెయ్యాలని కుతూహలంగా వుంది. అది ఆమకూలం చేసే వుపాయం మీ చేతుల్లోనే వుంది. మీరంతా కలిసి ఒక విజ్ఞాపన ప్రభుత్వానికి అందచేస్తే బహుశా నా బదిలీ ఆగిపోవచ్చు. అందుకు మీరు ముందుకు వస్తారని ఆశిస్తున్నాను" అంటూ ఆసీసరుగారు తమ కుర్చీలో ఆసీసులైనారు.

ఆసీసరుగారి ఉపన్యాసము అక్కడి ప్రజలలోనూ ఉద్యోగస్థులలోనూ కొంత కలకలం బయలుదేరితీసింది. రెండు చూడు నిమిషాల తర్వాత రమణారావు లేచి ఇలా అన్నాడు.

"ఈ రెండు సంవత్సరాలలోనూ, మీ పరిపాలనలో ఈ జిల్లా ప్రజలైన మేమూ— మీ క్రింది ఉద్యోగస్థులూ, ఎంతగానో సుఖించాము. బాగుపడ్డాము. మీరు నిజంగా ఇక్కడే కొంతకాలం వుండాలని మేము కోరుకున్నట్లుయితే మిమ్మల్ని 'స్వార్థ పరుల' క్రింద జమగడతారు. వైగా మీ కోస్వకు బదిలీ అయిన జిల్లా ప్రజలకు, అక్కడి ఉద్యోగులకు తీర్చలేనినష్టం కలగచేసిన వాళ్ళమవుతాం. కాబట్టి మీరు కొంతకాలం ఆ క్రొత్త జిల్లాలోనూ పనిచేసి, ఆ జిల్లా ప్రజలకు అక్కడి ఉద్యోగులకు మీ పరిపాలనా సామర్థ్యంవల్ల, మేలు కలగ చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను" అని రమణారావు కూర్చోన్నాడు.

అక్కడ సమావేశమైన ప్రజలూ, వుద్యోగులూ ఆయన చెప్పిన మాటలను బలపరుస్తున్నట్లుగా కరతాళ స్వరములు చేశారు.

ఆసీసరుగారి ముఖం కళ్ళే తిప్పింది. తరంగాలుగా వారి ముఖంలో అనేక భావాలు పాడకటి నాయి.

