



# ఎక్కువ పాలు! ఎక్కువ వనస్పతి!

ప్రతి వ్యక్తి సంపూర్ణమైన పోషణ పొందాలంటే యితర ఆహారమునకు పైగా రోజూ కనీసము 280 గ్రాముల పాలు త్రాగాలని ఆహార పోషణ విషయముల పితారుచేస్తారు. ప్రోటీనులు, ఖనిజ లవణములు, విటమినులు మరియు జిడ్డు పదార్థములు అన్నీ కలిగిన పాలు సంపూర్ణమైన ఆహారము. కాకాహారులకు ఎంతో అవసరమైన జంతు సంబంధమైన ప్రోటీనులు ఒక్క పాలనుండి లభించాలి. దురదృష్టవశాత్తు, మన దేశములో త్రాగుటకూ, పాల తయారులను చేయుటకూ తల ఒక్కొంటికి రోజుకు మొత్తము 140 గ్రాముల పాలు మాత్రమే లభిస్తున్నాయి. మూడవ ప్రపాళిక ఆఖరుకు కూడ 145 గ్రాముల పాలు మాత్రమే లభిస్తాయి.

తన ఆ పోషకములు పెరుగుట వలన మరియు హెచ్చు ఆధునిక డెయిరీలు ఏర్పడుట వలన త్రాగుటకు ఎక్కువ పాలు



లభిస్తాయి. ఇది జనులకే కాకుండా పాల తరఫారచేపేవారికి కూడ మంచిది. ఎందుకంటే, పాల తయారులను ఆమ్లీకరణం పాలను ఆమ్లం వారికి ఎక్కువ లాభపాటియైనది.

అయినా, పాలను ఎక్కువగా త్రాగడము మొదలుపెడితే నెయ్యి ఉత్పత్తి తక్కువ అవుతుంది. ప్రపంచమంతటా అభివృద్ధిగాంచిన దేశములలోవలె మన దేశములోకూడ నెయ్యివంటి పేర్కొన్న జిడ్డు పదార్థమునకు ఎక్కువ అవుతున్న గిరాకీని క్రమంగా వనస్పతి తీరుస్తుంది. డెయిరీ పరిశ్రమలు బాగుగా నిర్వహించబడుతున్న వెన్న పమ్మడిగాల దెన్నార్క-

మరియు హోలెండులలోకూడ వనస్పతివంటి పేర్కొన్న కాక జిడ్డు పదార్థమే ఎక్కువగా వాడబడుతోంది. విటమినులు కలిగిన వనస్పతి జుద్దమైన పాల జిడ్డు పదార్థములగు వెన్న, నెయ్యివలె పరివహనముగా పోషక మైనది. అంకేశాకుండా, మంభముగా లభించే కాకనూనెల మండి తయారుచేయబడుతున్నది కనుక వనస్పతి ఎంతో పొదుపైనవి కూడా.

**వనస్పతి మరియు అటువంటి జిడ్డు పదార్థములు ప్రపంచమంతటా వాడబడుతున్నాయి!**

ఇంకా వివరములకు యీ ఎడ్రనుకు వ్రాయండి :  
డి వనస్పతి మ్యాన్యుఫేక్చరర్స్  
అపోసిసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా  
ఇండియా హౌస్, భోక్ల స్ట్రీట్,  
కొంబాయి-1

గుం చేస్తారు ? నీ బొమ్మలను నా భవిష్యత్తుని కల్పిస్తున్నది. ఇక్కడ పచ్చని మామూలుబతున్నారో మీకు తెలియ? అమ్మా నావ్వుల భారం తోలగించారనుకున్నారా ? నాకు విముక్తి ప్రసాదించండి." ఇది పార్వతి ఉత్తరంతోనే సారాంశం. ఇది మొదటి ఉత్తరం. ఎంత బాధపడుతున్నదో పార్వతి అనుకున్నాను.

మామూలుగారింటికి తీరికలేక ఈ అయిదేళ్ళ పుంచి వెళ్ళలేదు ఎక్కువగా. ఈ మామూలుగా ఆనలు వెళ్ళలేలేదేమో. వెళ్ళలేనేను పూర్తిచేయలేని ఒక ప్రవృత్తి ఆ కుటుంబంలోని ఆందరి యుభాలో ఉదయిస్తుంది.

"బాబుగారు, గది శుభ్రం చేసినాను" అన్నాడు సీను; క్షారణి తీసుకుని వెళ్ళబోతూ.

తలూపి, గదిలోకి పోయాను.

కిటికీదగ్గర నిలబడి బయటకు చూశాను. శిథిలమవుతున్న కాంపౌండు గోడమీన ఎవరో బొమ్మలో ఒక స్త్రీ బొమ్మ వేశారు. దాన్ని చూస్తుంటే నా గుండెల్లో ఎవరో నేనుపెట్టి తెలిసినట్లయింది.

మరివిపోదామనుకున్న పార్వతి ఆ బొమ్మను చూడగానే మనస్సులో నెదిరింది. భిక్షాపాత్ర వట్టుకుని నిలబడిన ఆ నల్లటి బొమ్మకి పార్వతికి భేదం కనిపించలేదు నాకు. పార్వతి కూడా నా ప్రేమ భిక్షనే కోరుతున్నది. ఎవరు గీతాలో ఆ బొమ్మ ? ఎవరి మనస్సు బద్ధమైతే వదలబోయింది ఈ చిత్రం గీయించిందో ? నా తెండుతో భరించలేని నీరసం ఆవరించినట్లయింది. తలెత్తి సూటిగా ఆ నల్లటి బొమ్మవంక చూడలేకపోయాను. ప్రాణంలేని ఆ బొమ్మ నోసంగా నా పొద్దయ్యాంత రాకాల్లో ఆవేదనను వ్యక్తం చేస్తున్నది. పార్వతి మోసానికి ప్రతిభ్యునిగా ఈ చిత్రం నిలిచింది.

కాలం స్థంభించిపోయినట్లు అనుభూతి పొందాను. గడియారంలో కాలం చిక్కుకుపోయినట్లుంది. పార్వతి అదృశ్యంగా ఇక్కడకు వచ్చి, తన మనస్సును కుంచెను చేసి తన కప్పిటిలో ఆ కుంచెను ముంచి ఈ చిత్రం చేసిందేమో ?

ఎప్పుడో నంవత్తురాల క్రితం ఏకాగ్రతలో ఊహించుకున్న దాంపత్యాన్ని తిరిగి ఈ అన్ననలు నవజాగృత చేతనలను కూడదీసింది.

ఆ బొమ్మ నా దగ్గరగా వచ్చి నిలబడింది. ఆమె ఉచ్చాసనిశ్చాసాలతో భవిష్యత్తుపైనే అచంచలమైన విశ్వాసం కనిపించింది నాకు. ఆమె అనజీవితాన్ని వర్తమానంలోన్నా భవిష్యత్తులోని మరొక కోణంలో చూసుకుంటోంది.

మామూలు, పార్వతిని నా కిస్తాననే ధైర్యంతో ఇతర సంబంధాలు చూడటం, బాబానూ పైసోటిగా సంబంధాలు తెనటం, నా పేర్కొన్న ఒక ట్రాకటిగా కనులముందు మెదిలినయే.

నాకు తెలికుండానే ఉద్రేకం వచ్చింది.

"పాతా ...." అని పిల్చాను. ఆ బొమ్మ

చూసంగా తన స్థానంలో నిలబడింది.

తెలివితెచ్చుకుని చుట్టూ చూశాను. ఎవరూలేదు నల్లని యోగనూయలాలి చికటి అలుప



“రా మావా మన తిండువుగాని” అంటున్నది ఎంకి.

వెంకన్న రక్కా అప్పడే పెట్టి లోపలికి వెళ్లి పోయాడు. వారి సంభాషణ వీళ్ళిద్దరి వాతావరణాన్ని దూసుకుపోవచ్చి వాకు స్పష్టంగా వినిపించింది. అప్రయత్నంగా నిలబడిపోయాను.

“ఇయ్యాల కొనా డబ్బు లోచ్చినయ్యే ఎంకి. పీకు గాజలు తెచ్చివా—”

“వాకు గాజు లెండుకు మావా ! నీకు పంచలు లేవుగా—” అనారో

# గోడమీద బొకబ్బు

“పంచలకలెద్దూ, కొనా వత్తయి—” అన్నాడు వెంకన్న నిప్పుతూ.

తేను నిల్వోలేక పోయాను. ఎంకి ఎలా ఉంటుందో వాకు తెలుసు. వెంకన్న ఎలా ఉంటాడో తెలుసు. కాని వా రిద్దరిలో ఒకరిపైనే ఒకరికి ఎంతో ప్రేమ ఉన్నది. ఏమిటి దీనిక్కారణం ?

ప్రక్కవీధి తిరిగాను. నా ముందు మరో జంట పడుచువారు. ఇది కావాలి నీటిని తుర్రాతి

వాముండు ప్రవేశం లేదా ?

“నిజమే నుట్టు అన్నాడు మావల్ల మాటిని నిన్ను నిలుక పోయిట్లు యిలా పోదినా నా పనుండేది నూడు—”

“ఎందుకు మావా ఆ మాటలన్నీ—”

చాళ్ళెవరో తాను. సుబ్బులు, దాని భర్తాను. వాడు సుబ్బులుంటే అధికంకే ఎలాంటి వ్యాధి కుంటుంటా.

“ఎందుకేటి ? నేనెవరో ఇప్పుడు మంటల్లో వారు నూత్నాకు ? అన్నా వారో నేనూరు ?”

## 3 నయాపైసలకే రెండు కప్పుల తేనీరు ?

—బోను మున్నాటికి!

### ముడిస్ జనతా తేయాకు పొడి వాడితే సాధ్యం

ముడిస్ జనతా తేయాకు పొడితో తేనీరు తయారుచేస్తే కప్పు ఒకటికి 1 1/2 నయాపైసాకే తేలుతుంది. కొంచెం చక్కెర, పాణి చేరిస్తే అతి చిక్కని రుచికరమైన ఇంగారువన్నె తేనీరు తయారు అవుతుంది. మడుగుతున్న మంచి నీటిలో చెంచాడు. జనతా తేయాకు పొడి వేస్తే రెండు కప్పుల మంచి బీ అవుతుంది. 500 గ్రాముల పొట్లము 100 చెంచాల జనతా తేయాకు పొడి వుంటుంది. మంచి తేయాకు పొడులు అన్నింటిలోనికీ ముడిస్ జనతా అతి చొక - అయినా అది వాడితే కప్పులో మట్టి తేరుకోదు. కాగా వ్యర్థంగా పోయేది ఏమీ వుండదు. వేదే ముడిస్ జనతా తేయాకు పొడితో ఒక కప్పు మంచి తేనీరు తయారుచేసుకొని త్రాగండి. అప్పుడే మీరు పెట్టిన డబ్బుకు సరియైన విలువగల దానిని కొన్నట్లు కాగలడు!

ముడిస్ తేయాకు రకాలు  
ఇతరం మాత్రా బహు మేల్లెనవి కంఘై:  
నూపర్ పైస్

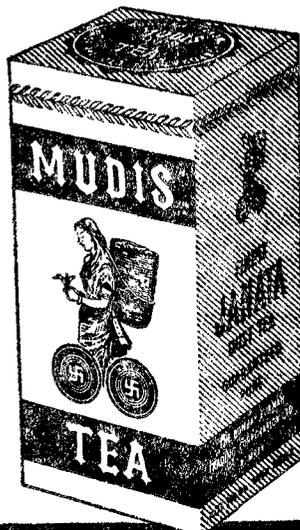
చిక్కగా వుండి, బహు రుచికరంగా వుండే మేలికం తేయాకులతో తయారుచేసిన పొడి.

బెస్ట్ ముడిస్ బ్లెండ్

అనన్య పోమాన్యమైన నువాసన కొరకై ప్రత్యేకంగా వీరిన - నేయాకులతో తయారుచేసినట్లది.

క్లీన్

ముడిస్ జనతా తేయాకు పొడితో 200 కప్పుల బీ తయారుచేయవచ్చు!



## ఐటెక్స్

వింది  
కుంకుమ చాదు  
అనేక అకర్మణ్య రంగాలలో అభిరుచును. శాస్త్రీయరీతిగా చేయబడిన మనవగల కుంకుమ తిలకం.  
అ ర విండ్ లే బ లే ట రీస్  
పి. టి. నెం. 1415.  
మద్రాసు-17



తెలంగాణ అప్పారావు స్టూడియో ద్వారా పునరుత్పాదించిన  
అంధ్రప్రదేశ్ కు విజయవాడ :-  
ప్రగతి ఫిజిస్సిస్, విజయవాడ-1.

## పెప్స్ గెంతు మరియు



గుండె బిట్లెను మీరు

పేపిం చేయడం మీ దగు త్వరితంగా పోషణ పెప్స్ తయారించి, పొప్పిలి వివారించే త్వరితం అభివృద్ధి అందరి శుభకర అనియమం ఆస్కారింబండి, ఆవి గొంతు పొప్పి, తొమ్మి వడకెము, దగు లేక జలుబునుగలిగించే శ్రమ అను రంపెను. పెప్స్ తక్షణ వివారణను గతి గించి క్రమంను వివారించును.



ఇందులో పోషక ఓషధులు లేవు నిల్వకు, మరచితంగా ఇవ్వవచ్చును. రొమ్ము పడికెములూ గొంతు నొప్పి, వడికెము, అధిక కఫము జలుబులూ, దగులను త్వరితంగా వివారించును మంచి వ్యాపారం దరివర్త అమ్మరుడున్నా

పి. జి. ఫుల్ ఫార్మర్ (ఇండియా) ప్రైవేట్ లి.  
87-55-17  
చిత్ర విలువలు దాదాపు కంపెనీ, ఇది నేను వాడటానికి ఏది ఏదైనా

అన్నాడు వాడు.

వాడి గొంతులో బీగ వలికింది  
"ఊయకో మావా, వాడు మప్పు, నీకు నేను  
ఉండా: ఏదో ఇట్లా గడిచిపోసి" అంది వాడి  
కళ్ళనీళ్ళు తుడుస్తూ నువ్వులు  
దాని అత్మవిశ్వాసానికి వాకు అశ్చర్యమేసింది.  
వాలో లేనిది ఏ రిద్దరిలో ఏదో ఉన్నది అది బావ్య  
పొందర్యాని కఠినమైంది పూదడు దౌర్భాగ్యపు  
గట్ల కుతలగా ఉంది వారికి తెలికుండానే వారి  
పూదాయాంతరాళాల్లో వెల్లివిరిసే ప్రేమను,  
దైర్ఘ్యాన్ని, అత్మవిశ్వాసాన్ని ఈ పీకటిలో వేసే  
దర్శించాను. ఏదో మహత్తర సత్యాన్ని కనుక్కు-  
వ్వంత ఆనందం కలిగింది వాకు

ఈ దర్శనంయొక్క ప్రభావం తీవ్రమైనది.  
ఈ సత్యం మనస్సులో మెదలగానే కార్యరూపం  
ధరించింది ఈ ఒక్క రాత్రిలో నాకింత దైర్ఘ్య  
వెల వచ్చిందో నాకే తెలియదు

మరునాడు లక్ష్మణరావు నా గదికి వచ్చాడు.  
వా అన్నేషణని గురించి వాడితో చెప్పాను.

"అవును బ్రదర్, సువ్యవస్థి పార్వతిని  
తీసుకురావటమే మంచిది. వెళ్లిరా!" అన్నాడు  
నా భుజం చరుస్తూ. ఒక్క క్షణం పాత బం-  
సీసత వచ్చాననిచింది మళ్ళీ.

"కానీ ...."

"కానీ లేదు, అర్థం లేదు—చూడు మూర్ఖీ,  
నువ్వెంతో త్యాగం చేశావు. నీ అదర్బాన్ని చేతల్లో  
చూపెట్టావు. కాని ప్రయోజన మేమిటి? నీ  
త్యాగానికి ఫలిత మేమిటి? ఒక స్త్రీ పూద  
యంలో నీవు దుఃఖాన్ని సృష్టించావు. అంటేనా!  
ఎవరికీ బడినీ నీ త్యాగానికి హద్దు లేరనను  
కుంటావా? అది బలహీనత—" అన్నాడు.

విటార్టాను.

"ఎంతో అందమైన దేవాలయంలో దేవుని  
నిగ్రహం లేకపోతే దేవాలయంగా దానికి ఎంత  
విలువ ఉంటుందో, నీ జీవితంలో ఆమె లేకపోతే  
అంతే విలువ ఉంటుంది మూర్ఖీ! ఆమె లేనిది  
నీ కస్తిత్వమే లేదు. సమీక్షనైన మంత్రాలు  
మీ ఇద్దరి జీవితాలను కలిపి ముడివేసినయి. దాన్ని  
ఎవరూ ఎప్పుడూ. ఒకే బాటమీద మీ రిద్దరూ  
ప్రయాణం చెయ్యాలి! ఇది ఒక అన్నేషణ!  
అరాధన. విజానికి ఆరాధించబడటంలోకన్నా ఆరా-  
ధించటంలో గొప్పతనమంది మూర్ఖీ! సువ్యవస్థ  
యితని. ఏవో రాస్తావు. కాని ఆ భావాలలో  
కొన్నిటివైవా చేతలలో చూపించు—" అన్నాడు  
వాడు వా బుజం తడుతూ.

నేను అప్పటికప్పుడే పంచి సరేనుకున్నాను.  
నా ఈ ప్రయాణం ఎవరికీ తెలియదు. శివు పాడిగించ  
మని ఆఫీసర్ తో చెప్పి బయలుదేరాను.

"వెళ్లిరా మూర్ఖీ! నీవు వచ్చేసరికి మా ఇంటి  
ఏడురుగావున్న పార్వతి మాట్లాడివుంచుతాను." అన్నాడు  
శ్వేషను ప్లాటుపారంపై నిల్చుని. నేను  
తలూపాను దైర్ఘ్యంగా. వాకిప్పుడుఎంతో సంతోషంగా  
వుంది. నేను ఒక మంచినీ చేస్తున్నాను.

\* \* \*

నా రాక వార్తినట్లై ఎంత అశ్చర్యం కలిగించిందో  
నేను చెప్పలేను.

పార్వతిని తీసుకువెళ్ టానికి వచ్చానని చెప్పేసరికి  
వాళ్ళకి ఆనందం కలిగింది.

"దానకున్నాను." అంది ఏడుస్తూ పార్వతి.

"ఏండుకు రాను" అన్నాను.

"ఈ అభాగ్యులాలిమిద ఇప్పటికైవా దయ  
కలిగింది." అంది ఏడుస్తూనే.

ఆమె నెలా వదారాలో నా కర్మంకాలేదు. స్త్రీని  
దుఃఖంనుంచి విముక్తిరాలి నెలా చేయాలో నాకు  
చదువుల్లో చెప్పలేదు.

"ఊరుకో పార్వతి, ఇది ఆనందించవలసిన సమ-  
యం! నే నెప్పుడూ నీవాడనే. నీకు వచ్చిన భయం  
లేదు." అన్నాను.

మండువేసివో మలయానిలాన్ని, మలయా  
నిలంలో మండువేసిని—ఈ రెండింటిని స్త్రీ  
పూదయంలో దేవుడు పదిలపరిచాడనిసింది.

వారుగురోజుల తర్వాత పార్వతిలో బయలు  
దేరాను.

"పాద్యమైనంత త్వరలో ఆ డబ్బు అందేట్లు  
చూస్తాను నాయనా! ఎంత ప్రయత్నించినా ఇప్పుడు  
దొరకలేదు." అన్నాడు మామయ్య దీపంగా నిల్చుని.

పెళ్ళివాటి ఉత్సాహం ఈ రోజు పార్వతిముఖంలో  
వెలిగింది.

నేను నవ్వి ఊరుకున్నాను. మూల మాన్వ  
రుగా ఈ సంసారాన్ని ఈడుతూ ఎన్నియుగాలు  
కూడబడితే నాలుగువేల అవుతుంది?

నే నింటికి పార్వతిలో వచ్చేసరికి లక్ష్మణరావు  
వీర్వాల్లచేశాడు. విజానికి వాడికి నే నెంతైవా  
కృతజ్ఞుణ్ణి. వాడి బుజం నేను తీర్చుకోలేను.

పార్వతిని తీసుకొచ్చినట్లు అమ్మకి ఉత్తరం  
వ్రాశాను.

ఆ సాయంకాలం అసీనునుంచి తిరిగిస్తూ గోడ  
వంక చూశాను. కాని ఆ గోడ కూలిపోయింది.

"బాబాగారు—" అంది నువ్వులు ఏడుస్తూ.

వెనక్కిదిరిగి చూసి "ఏమయింది? ఏండు  
కీడుస్తున్నావు?" అన్నాను.

"మా పీనుగాడు పోయిండు బాబు!" అంది  
పెద్దగా ఏడుస్తూ.

"నువ్వులు!" అరిచాను. నా మనస్సులో ఏదో  
బాధ తరుక్కున వెరిసింది.

"ఎలా పోయాడు?"

"ఈ గోడమీద బొమ్మేయబోయిండు. అది  
కూలింది—వాడు....."

ఈ మాటలు వింటుంటే నాకే గుండె తరుక్కు-  
పోయింది. కన్నీరు లగలేదు.

నువ్వులు ఏడుస్తూ వెళ్ళిపోయింది. దాన్ని నేను  
వోదార్చలేను!

వాడు ఏం బొమ్మ గిద్దామనుకున్నాడో ఏ బడ  
బాగ్నీ బ్యాలులు రగిలి వాడు ఆనల్లనిబొమ్మవేశాడో?  
ఇది శిషప్రశ్న. కాని ఆ బొమ్మే ఒక స్త్రీ కాపురం  
చక్కదిద్దింది. ఆ బొమ్మే ఒక మానవుని పూద  
యంలో సత్యాన్ని మేల్కొల్పింది. మానవత్వాన్ని  
నిందింది. ఆ బొమ్మకు ఏ బహుమతులు రావు.  
ఎవ్వరూ మెచ్చుకోరు ఆ బొమ్మను చూసి. ఆ బొమ్మ  
ఎవరూ వేశారనే ప్రశ్నకూడా రాదు. కాని  
ఆనల్లనిబొమ్మ తన గీతలలో ప్రాణవత్సవ్వి చేసి  
కుని వా దగ్గరగావచ్చి నిలబడింది. నేను పీనుకు  
శాశ్వతంగా బుజానడి వున్నాను. మలపులు తిరుగు  
తున్న తలపులతో వెళుతూ వెనక్కి తిరిగి చూశాను.  
శిథిలమై కూలిన కుడ్యంపై అస్పష్టంగా వెలుగు  
తున్న ఆ బొమ్మ తృప్తిగా వచ్చినట్లు నా కనిపించి  
నా గుండెలో కాశ్చితంగా ముద్రించుకుపోయింది.

**ఆదాయము కావాలంటే**



ఇంటింటా కుటుంబ సభ్యులను నేర్పి  
మా సొమ్ము ఆదా చేయండి.  
నేర్పు కొనుటకు ప్రత్యేక  
గ్రంథం—అందరు పై లెక్క  
రు. 5/- 266 పే. 180  
బొమ్మల, అందమైన పుర్  
కాలిక్ బైండు. బెటాయింపు రు. 3-50.  
కత్తిరింపులు రు. 1/- రహస్య బోధిని  
రు. 0-62. ఈ 4 తెలుగు. వి. పి. ఆదనము.  
జి. పున్నారావుచౌదరి, మామగ్రా, తెలూరి తా.

**కమంతప్తక వాడండి**

# నెమ్

**టూత్ పేస్ట్**

అదనిక దూర్  
పేస్టులో వాడబడి  
ఆవసరమైన బాధనము  
లన్నింటిలో కంటి, నేనరోవి  
శక్తివంతమైన బాగములన్నియు  
పొందియున్న ఒక  
ఒక దూర్ పేస్ట్



కంకల్  
కెమికల్  
కంకల్-28  
NTP-122-T51

దక్షిణ ఇండియా అఫీసు:  
5/149, బ్రాహ్మ్య, మద్రాసు-1.