మా సావిడంతా పచ్చ కర్పూరం వాసనతో ఘుమ ఘుమలాడిపోతోంది.

"ఏదో, ఎప్పుడో, ఎక్కడో తెలిసిన వాసనలావుందే, ఏవిటిది?" అంటూ బైటనించి వచ్చారు మావారు.

"హేమ చూపించమంటే వక్కపొడి కొట్టాను" అన్నాడు.

"ఓహో అదా సంగతి, హేమా! మీ అమ్మమ్మకి ఇంకా చాలా విద్యలు వచ్చు. నేర్చుకునే వాళ్ళు లేక తదనంతరం అవన్నీ కాలగర్భంలో కలిసిపోతాయని బెంగ ఆవిడకి ఇన్నాళ్ళూ, ఇప్పుడు నువ్వొచ్చావు నిశ్చింత".

నిజమో, పరిహాసమో తెలీక మా ఇద్దరి మొహాల వంకా చూసి నవ్వింది హేమ. నెమ్మదిగా అన్నది.

"తమలపాకు చిలకలు చుట్టడం కూడా నేర్పుతానంది అమ్మమ్మ. నిన్న సున్నిపిండితో అమ్మవారి బొమ్మ చేసి చూపించింది. ఎంత బావుందో."

"నువ్వలా సంబరపడుతుంటే మీగడ చిలికి వెన్న చెయ్యడం, కొబ్బరి కాయలనించి నూనె తియ్యడం, కాగితాలు రుబ్బి కళాఖండాలు సృష్టించడం ఈ విద్యలతో నీకు ఊపిరాడనివ్వదు. కొత్తగా పెళ్లైన పిల్లవి పార్టీలు, పిక్నిక్‌లు, సినిమాలు, సరదాలు, షికార్లు, టూర్లు. నీ రూట్ అటు తెలిసిందా! ఈ చాదస్తపు ముసలమ్మని అసింటా పెట్టు."

హేమ తల అడ్డంగా వూపింది.

"నో, నో, తాతగారూ అమ్మమ్మకి కొంచెం కూడా చాదస్తం లేదు. షి ఈజె మోడల్ హౌస్ వైఫ్, ఐడియల్ మదరిన్లా, స్వీట్ అండ్ లవ్లీ అమ్మమ్మా, ఐ ఎడ్మైర్ హర్, లవ్ హర్" అంటూ నా బుగ్గ మీద ముద్దు పెట్టింది.

హేమ నా మేనల్లుడి కూతురు. మా ఇంట్లో మూడో తరం ఆడబడుచు. దాని మేనత్తకి మేనత్తని నేను. అయినా మేనత్తలకంటే, నాయనమ్మ కంటే నేనే ఎక్కువ దానికి. ఈ మధ్యనే పెళ్ళైంది.

భర్తకీ ఊళ్ళోనే

కోవెల నోచని దేవతలు

అనూరాధ

ఉద్యోగం. మా అమ్మాయిలూ, కోడళ్ళూ విసిరేసినట్టు దేశం తలో మూలా వున్నారు. అయినా వాళ్ళు కూడా ఎవరంతటి వాళ్ళు వాళ్ళు. ఈ వయసులో నా అనుభవాలూ, జ్ఞాపకాలూ పంచుకుందుకు, నేనిచ్చే సూచనలూ, సలహాలూ పాటించేందుకు నా రక్తంలో రక్తం తటస్థపడటం నాకు మురిపెంగానూ తృప్తిగానూ వుంది.

మా వాళ్లందరి సంగతులూ, అప్పటి పెళ్ళిళ్ళూ, ఆచార వ్యవహారాలూ, చదువులూ, ఉద్యోగాలూ, కుటుంబాల్లో రాజకీయాలూ, మగవాళ్ళ అహంకారాలూ, ఆడవాళ్ళ అగచాట్లు, కష్టసుఖాలూ అడిగి చెప్పించుకుని ఎంతో ఆసక్తిగా వింటుంది.

కొన్ని కొన్ని విషయాలు నేను ఎంత ఎమోషనల్‌గా చెప్తానో అంతకన్నా కైండ్‌గా రిసీవ్ చేసుకుంటుంది.

"ఎందుకే నీకీ ముసలమ్మ ముచ్చట్లన్నీ, మా తాత ఇలాగా, మీ మామ్మ అలాగా అంటూ" అంటే ఒప్పుకోదు. "యివన్నీ కాలక్షేపం కబుర్లు, జస్ట్ టైమ్ పాస్ మేటర్ అనుకోకు. ఇవాళ్టి మన ఫామిలీ పొజిషన్ ప్రీవియస్ జనరేషన్ కన్నా బెటర్‌మెంట్ ఆర్ డిటీరియరేషన్. చదువులు, ఉద్యోగాలు, సోషల్ స్టేటస్ పెరిగిందా, తగ్గిందా అని రివ్యూ చేసుకోవద్దూ. అమ్మమ్మా, నువు ప్రిజుడిస్, పార్షియాలిటీ, ఫాల్స్ ప్రిస్టేజి లేకుండా వుంటావు కదా అందుకని నిన్నడగడం.

అది సరే, నువ్వే పని చేసినా, మా పెద్దత్తయ్య ఇలా చేసింది. మా పిన్ని అలా మాట్లాడేది. వాళ్ళు ఇంత అవస్థపడ్డారు అని ఏదో ఒక సందర్భంలో యానిస్టర్స్‌ని, తలుచుకుంటూ వుంటావు కదా వై?"

"ఎందుకేవిటే, అభిమానం, పోయినవాళ్ళ పేరుతో ట్రస్టులు, మెమోరియల్సూ పెట్టేటంత తాహతులేదు. మగవాళ్ళైతే ముక్కుతూ, మూలుగుతూ తద్దినాలన్నా పెడతారు. అద్దైనా కర్తవ్యం వాళ్ళది, కష్టనష్టాలు మనవీను. అంచేత తలుచుకోవడం తప్ప మనమేం చెయ్యగలం?"

❋ ❋ ❋

నాకు ఊహ తెలిసినప్పటినించీ మా చిన్న మేనత్త నెరుగుదును. మా అమ్మకి అనారోగ్యం, పిల్లలెక్కువ కావడంతో తరుచూ మా ఇంట్లోనే ఉండాల్సి వచ్చేది. మా అత్తయ్యది కోకిల కంఠం. గొంతు విప్పితే రాళ్ళు కరిగేవి. చిన్నప్పుడు శ్రద్ధగా సంగీతం చెప్పిద్దామన్న ధ్యాసే లేకపోయిందిట ఇంట్లో ఎవరికీను. అందుకని ఆవిడ ప్రతిభ జోలపాటలు, లాలిపాటలూ మేలుకొలుపు పాటల దగ్గరే ఆగిపోయింది.

'బుద్ధ' సినిమాలో ఐశ్వర్యారాయ్!

భారీ ఖర్చుతో శేఖర్ కపూర్ నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'బుద్ధ'లో బుద్ధుడి భార్యగా ఐశ్వర్యారాయ్ నటిస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందుకుగాను ఐశ్వర్యారాయ్ రెండు సినిమాలను వదులుకోవాల్సి వచ్చిందట. 2006 బుద్ధ పౌర్ణమికి ఈ సినిమా విడుదల చేయాలన్నది శేఖర్ కపూర్ కోరిక. వంద కోట్లతో చిత్ర నిర్మాణం జరుపబోతున్నట్లు బోగట్టా! శేఖర్ కపూర్ సినిమా కావడంతో ఈ సినిమాపై భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి!

అన్నం తినేటప్పుడు, రాత్రి పడుకునేటప్పుడు, మధ్యాహ్నం మంచి ఎండ వేళ నిద్రపట్టక దొర్లుతున్నప్పుడు, ముసురు పట్టి, ఇల్లు కదలలేక ఏంతోచనప్పుడు, ఎన్ని కథలు చెప్పేదో, ఎంత బాగా చెప్పేదో, కాశీ మజిలీ కథల్లో అదృష్టదీపుడి కథ, సహస్ర శిరచ్ఛేద అపూర్వ చింతామణి కథ, బాల నాగమ్మ కథ. ఇలా చెప్పిన కథ చెప్ప కుండా చెప్పేది.

ఆవిడ ఏ పని చేసినా ఎంతో పొందిగ్గా, అందంగా, అలవోకగా చేసినట్టుండేది. పక్కలు వేసినా కూరలు తరిగినా, వంటిల్లు అలికినా, వాకిట్లో ముగ్గువేసినా, ఆఖరికి కత్తిపీటతో కొబ్బరికాయ వొలిచినా సరే. ఆవిడ చేతుల్లో ఏ పనికైనా అందం నిండు వచ్చేవి. ఇలా గుర్తు వచ్చినప్పుడల్లా ఏదో ఒకటి ఆవిడ గురించి చెప్తూ వుండేదాన్ని. ఓసారి ఇలాగే చెప్తుంటే అమ్మమ్మా, ఆవిడ ఫోటో ఒక్కటి కూడా లేదా మనింట్లో అని అడిగింది హేమ.

"ఫోటోనే కాదే ఆవిడ జ్ఞాపకంగా ఒక్క వస్తువు కూడా లేదు. రోళ్ళూ, రోకళ్ళూ, తిరగళ్ళూ, గుండిగలూ తప్ప".

"ఆవిడ ఎలా వుండేది అమ్మమ్మా, అందంగా వుండేదా?" ఆవిడ వాడిన వస్తువులు జ్ఞాపకానికన్నా ఒక్కటీ లేకపోవడమేమిటి?"

వాటిని అపురూపంగా దాచుకుందుకు ఎవరున్నారమ్మా. కట్టుకున్నవాడా? కడుపున పుట్టిన పిల్లలా? అన్నీ వుంటేనే అన్నదమ్ములూ, అక్కచెల్లెళ్ళూ, వాళ్ళకి భయమే ఈ బరువు ఎక్కడ వచ్చి నెత్తిన పడుతుందోనని.

❋ ❋ ❋

"అరిగిపోయిన మంచి గంధం చెక్కలా, కళలు తరిగిన చంద్రబింబంలా వుండేది మా అత్తయ్య. చిరునవ్వు తప్ప చిన్న మెత్తు బంగారం వుండేది కాదు వంటి మీద.

కాపరానికి వెళ్ళి ఏడాది తిరక్కుండానే భర్త పోయాడని తప్ప మిగతా వివరాలేం తెలీవు. పుట్టింట్లోనే వుండేది అప్పట్నించీ. పుట్టిల్లని ఏవిటిలే ఎవరికి అవసరమైతే వాళ్లింటికి వెళ్లేది. అందరికీ అన్నీ అవసరాలే. ఆవిడకి మాత్రం అన్న వస్త్రాలు తప్ప ఇంకో అవసరం లేదు. ఉన్న చోటే తప్ప వేరే ఇల్లు లేదు."

"అదేవిటి అమ్మమ్మా! పుట్టింట్లో ఉండేదన్నావుగా వాళ్ళు కేర్ తీసుకోరా!"

దాని అమాయకత్వానికి నాకు నవ్వొచ్చింది.

"పుట్టిల్లూ ఆ అండా, ఆసరా, భోగం, దర్జా అవన్నీ ఎవరికనుకున్నావు. ఘనంగా కట్నాలూ, చీరె, సారెతో అత్తారింటికి వెళ్ళి అక్కడ చక్రం తిప్పుతూ పురుళ్ళనీ, పండగలనీ, పెళ్ళిళ్ళనీ పిలిపించుకుని మరీ వచ్చేవాళ్ళకి అంతే కానీ తలదాచుకునే నీడకోసం, గుప్పెడు మెతుకులకోసం ఇల్లు పట్టిన వాళ్ళకి మకాం తప్ప ఇల్లుండదు. అలాంటి నిర్భాగ్యులు ఇంచుమించు ప్రతి ఇంటా వుంటూనే వుండేవారు.

నేను చెప్పేది దానికి నమ్మశక్యంగా లేదు.

"పోనీ ఆ రోజుల్లో ఆడపిల్లలకి చదువులూ, ఉద్యోగాలూ, మళ్ళీ పెళ్ళిళ్ళూ చాలా రేర్ అండ్ అడ్వెంచరస్ అనుకో, వాళ్ళ పిల్లలే కదా లైవ్లీహుడ్‌కి ఏర్పాటు చేసి కంఫర్టబుల్‌గా బతికేలా చూడాలికానీ ఎవరు పడితే వాళ్ళు చాకిరీ చేయించుకోవడమేమిటి, బార్బేరియస్!" అన్నది. "ఆడదానికి అందులో పదిహేను పదహారేళ్ళ దానికి స్వతంత్ర జీవనమేమిటి? రిడిక్యులస్" అన్నాను. "దెన్ గార్డియన్‌లా వుండాలి. అంతేకానీ అంత క్రూయల్టీనా? ఆడ పడచు శ్రీమహాలక్ష్మి ఇంటికి సిరి లాంఛనాలు శాస్త్రోక్తంగా చెయ్యాలి, శుభకార్యాలకి ఆడ పడుచుకే పెద్దపీట వెయ్యాలి. ఇది మన సంప్రదాయం అని శ్రీరంగనీతులు చెప్తారుగా, అంటే ఆడపడుచు వైభోగం మొగుడితో ముడిపడి వుందన్న మాట" అంటూ విరుచుకుపడింది.

❁ ❁ ❁

"అమ్మమ్మా, ఆవిడపోయి ఎన్నాళ్లైంది? అప్పటికింకా నేను పుట్టలేదా?" అని అడిగింది హేమ. "పుట్టకపోవడమేం. అయిదారేళ్ళ పిల్లవి. పదహారు, పదిహేడేళ్ళు అవుతుంది మా అత్తయ్య పోయి, మీరప్పుడు నార్త్‌లో వుండేవాళ్ళు. అందుకని మీకు తెలీదుకానీ, మా పిల్లలు బాగా చేరిక ఆవిడకి.

పెద్ద పెద్ద స్థలాల్లో పూర్వకాలం పాత ఇళ్ళున్న వాళ్ళు అపార్ట్‌మెంట్స్‌కి ఇచ్చేస్తున్నారు కదా లాభంగా వుంటోందని. ఈవిడ ధూళిపాళ వారి ఇల్లు పోయింది, పీసపాటి వారి ఇల్లు పోయింది. తంగిరాల వారి ఇల్లు పోయింది అని బాధ పడుతుంటే చూస్తే తెలుస్తుందని "అత్తయ్యా వారణాసి వారి ఇల్లు చూపిస్తానురా, నలుగురు కొడుకులకీ ముగ్గురు కూతుళ్ళకీ తలో ఇల్లూ రాగా, ఇంకా ఇరవై కాపరాలున్నాయి. ఎన్నిళ్ళు కట్టారో చూడు" అని చూపించాను.

అంతా బాగానే ఉంది కానీ అరుగులేని ఇల్లూ, అంచులేని చీరా ఏమందమే? ఏ పరదేశి బ్రాహ్మడన్నా ఎక్కడ కూచుంటాడు? ఎక్కడ నడుం వాలుస్తాడు? కాలక్షేపానికి వచ్చిన వాళ్లెక్కడ కూచుంటారు? నా బోటి ముసలీ ముతకా ఏ పంచనుంటారు? చుట్టం, పక్కం ఎక్కడ సర్దుకుంటారు? చిన్న పిల్లలు ఎక్కడ ఆడుకుంటారు? ఓ రైతనీ పనివాడనీ, పాలేరనీ, బెడ్‌రూం, బెడ్‌రూం అంటూ ఎవరొచ్చినా మంచాల మీదికి వేంచేయడమేనా? ఎదురుగుండా సావిట్లో భోజనాలూ" అంటూ ఒక్క దెబ్బతో తీసిపారేసింది. మళ్ళీ తనే పొట్ట చేత్తో పట్టుకుని బస్తీకి వచ్చిన వాళ్ళకి ఈ కావిటవంతా ఎందుకు? దానికి తగ్గట్టే వున్నాయిలే ఇళ్ళు" అని సమాధానపడింది.

"అత్తయ్యా, ఒక్క నాలుగు రోజులు నా దగ్గర వుండు" అని వేడుకుంటే "ఎందుకమ్మా మడీ, దడీ నీకిబ్బంది. అలవాటు లేదు. అలుక్కుపోతున్నావు" అన్నది.

"ఏం ఫర్వాలేదు, నాలుగు రోజులు నీ కోసం శ్రమపడకూడదా? నాకేం కష్టం కాదు" అన్నాను.

"భేషైన మాటన్నావు. నేనేకాదు ఎవరైనా అదే గుర్తు పెట్టుకో. నన్ను మాత్రం పంపెయ్యి. నా తల్లివి కాదూ" అని గడ్డం పుచ్చుకుంది.

మా పెదనాన్నలూ, బాబాయిలూ ఎవరికి ఏ అవసరం వచ్చినా వెళ్ళి వండి పెట్టేది. ఎవరైనా ఆస్పత్రిలో వుంటే వెళ్ళేది. పురుళ్ళు వస్తే వెళ్ళేది. జ్వరాలొచ్చినా, చుట్టాలొచ్చినా, ఆపద వచ్చినా, ఆనందం వచ్చినా కొండంత అండ. జబ్బు పడ్డవాళ్ళకి ఆవిడి చేసే సేవ ప్రాణం పోసేది. ఓపిగ్గా, ప్రేమగా కళ్ళల్లో వత్తులు వేసుకున్నట్టు కనిపెట్టుకుని ఉండేది. విసుగూ, చిరాకూ ఎరగదు. ఎవరి ఆర్థిక స్థితికి, అవసరాలకి తగ్గట్టు పొందిగ్గా వాళ్ళకి చేసి పెట్టేది. ఎన్నడూ పొల్లు మాట అనేది కాదు.

మా దొడ్లో జామచెట్లూ, సపోటా చెట్లూ వుండేవి. చిలకలూ, పిట్టలూ, కోతులూ, పళ్ళన్నీ కొట్టిపోసేస్తూ వుండేవి. మా అమ్మ వాటిని తరుముతుండేది.

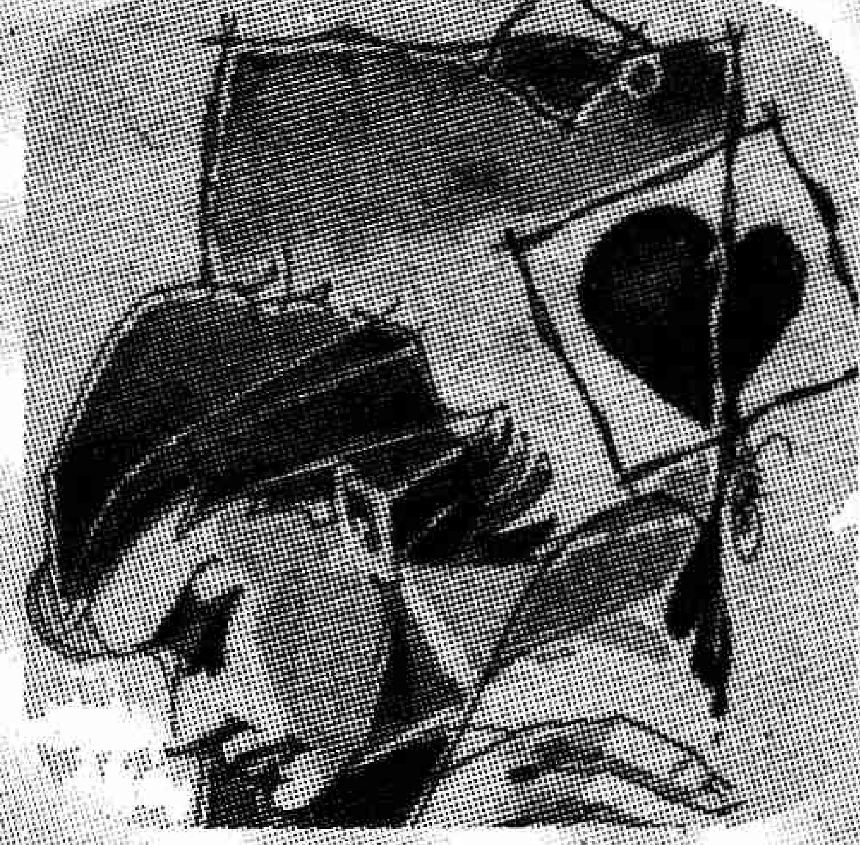
మా అత్తయ్య చూస్తే ఊరుకునేది కాదు. "తిననీయవమ్మా వదినా, అలా బెదరగొట్టకు. పన్ను కట్టినట్టే వాటి వాటా చెల్లించాలి. నన్ను పోషించడం లేదూ, అలాగే వాటి వల్ల కూడా ఏదో ఉపయోగం వుంటుంది. పురుగులని చేరనివ్వవు" అనేది. మా అమ్మ నొచ్చుకునేది. "అలా వాటితో పోల్చుకోకు, అలాంటి మాటలు మాట్లాడకు" అని బతిమాలింది.

"పశుపక్ష్యాదులకన్నా నేనే విధంగా ఎక్కువ? నిద్రాహారాలు వాటికీ నాకు సమానమే. మిగిలిన రెండూ వాటికున్నాయి. నాకు అవీ లేవు రాయిని" అన్నది.

అయ్యో, తోడబుట్టిన దాని జీవితం ఇలా మోడువారి పోయిందే అని అక్క చెల్లెళ్ళు కళ్ళనీళ్ళు పెట్టుకున్నా ఈవిడ మాత్రం బింకంగానే వుండేదిట.

"తీపి, పులుపూ మాత్రమే నా రుచులు,

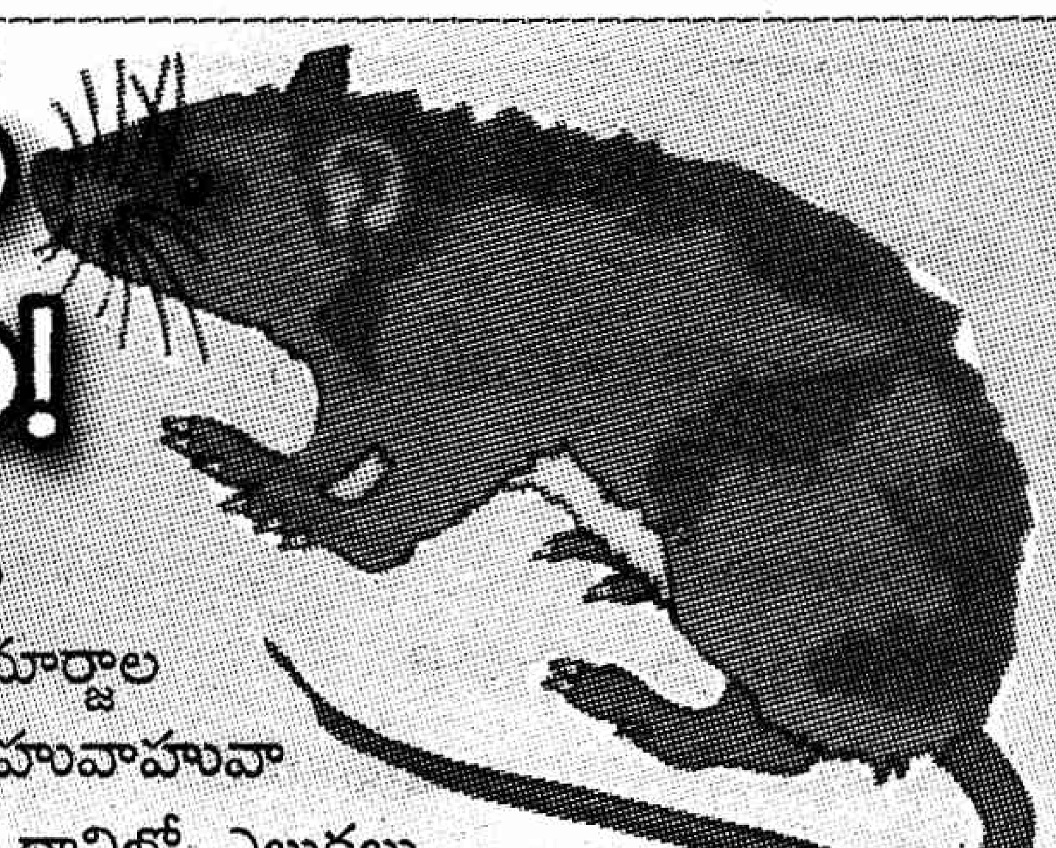
నిజమే



ఈ మెట్టు
ఊడుతుందో జారుతుందో
తెలియదు
ఊడినా జారినా
చేరుకొనేది నీ ఒడిలోకే
ఇది ఆఖరుదో ఇంకా వున్నాయో
నాకేం ఎరుక?
నీ ఒడి నాకయిష్టం కాదు
అక్కడే కదా
నేను కొత్త జీవితాన్ని
వెదుక్కుంటాను
అదేకదా నా పునరపి జననానికి
నాంది
నీ ఒడి
వెన్నెల గూడు నిశ్చల మానసం
కాంతి జలపాతం
తేటతీయని నీటి చెలమలాంటి నీ
ఒడి కోసం
ఎంతో దప్పికతో వస్తున్నాను
ఒక్కో మెట్టు ఎక్కుతూ
నీ ఒడిలో వాలిపోవాలన్న
తపనావేశం
మమకారాల ఇనుప ముడులు
అనుబంధాల ఉక్కు సంకెళ్ళు
భౌతిక సుఖస్వర్ణ పరిష్వంగాలు
అడుగడుగునా అవరోధాలు
ఈ మెట్టు
ఊడినా జారినా నీ ఒడి చేరడం
తథ్యం
అది నా క్రొన్నెత్తురు జీవితానికి
తొలిమెట్టు కావడం అదృష్టం

– మునిసుందరం

మూషికవాహనా రక్షమాం!రక్షమాం!



ఆ ఊరిలో మూషిక సైన్యం పెరిగిపోతోంది. మరి వాటి గర్భశత్రువు మార్జాల సైన్యానికి పని పడింది. ఉత్తర మెక్సికోలో చిహువాహువా ఒక రాష్ట్రం. దానిలో అదే పేరుతో నగరం, దానిలో ఎలుకలు లక్షల సంఖ్యను మించిపోతున్నాయి. తారాహుమారా పర్వతశ్రేణుల్లో అటాస్కడిరో ఒక పల్లె. ఆ ప్రాంతంలో 50 లక్షల ఎలుకలున్నాయని అంచనా. వాటిమీద దాడికి 700 పిల్లుల సైన్యాన్ని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

చిహువాహువాలో సమీకరిస్తున్న ఈ పిల్లుల సైన్యానికి మొదట వాక్సినేషన్ ఇస్తారు. తరువాత ఇవి అటాస్కడిరోకి తరలిపోతాయి లారీల్లో. దానికి ముందు "పిల్లి దానాలకి" పత్రికా ప్రకటనలను ఇస్తున్నారు. అటాస్కడెరోలో 3000 మంది ఉన్నారు. వారికి ఈ పిల్లులను అందజేస్తారు. కనీసం 200 పిల్లులు సమకూరుతాయని ఆశిస్తున్నారు. అక్కడ ఈ ఎలుకల దాడి తీవ్రత ఎంత ఉందంటే పెంపుడు జంతులు మీదకి కూడా దాడికి పూనుకుంటున్నాయి.

మొదట్లో ఎలుకలు పశువుల కొట్టాల్లో వేర్‌హౌస్‌లలో కొద్దికొద్దిగా ఉండేవి. అప్పుడు ఎలుక బోనులు, విషాహారాలు ప్రయోగం చేసేవారు. కానీ ఇది ఎదురుదెబ్బ కొట్టింది. ఎలుకలకి బదులు పిల్లులు చావడం మొదలైంది. ఆ ఎలుకలని తిని ఇవి చనిపోయాయి. ఇక ప్రస్తుతం పిల్లుల జనాభా తరిగిపోయింది. ఎలుకలు అంతకంతకూ పెరిగిపోయాయి. అంచనాల ప్రకారం ఒక్కొక్క ఇంటిలో సరాసరి 200 వరకు ఎలుకలు ఉన్నాయి.

జంతు సంరక్షణ సంఘాలు ఊరుకోవడం లేదు. ఎలుకల సంఖ్య తగ్గి పిల్లుల సంఖ్య పెరిగిపోతే ఏం చేస్తారు? పిల్లులకి సంతాన నిరోధక చర్యలు జరపడం లేదు కదా! వాటివల్ల సమస్య తీవ్రతరం అవుతుంది. మార్జాల విప్లవం ముంచుకొస్తుంది సుమండీ! అని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఆంగ్ల సాహిత్య చరిత్రలో PIED PIPER OF HAMELIN అనే పద్యం ఉంది. రాబర్ట్ బ్రౌనింగ్ 1842 లో రాశాడు. దానిలో ఒక వేణుమాధవుని ఫ్లూట్ సంగీతానికి మైమరచి ఎలుకలు వెంటబడ్డాయట. అలా ఆ ఎలుకలని ఎక్కడికో తీసుకొనిపోయే ఆధునిక వేణుమాధవుడు రావాలి మరి!

- జమ్మి కోనేటిరావు

చేదూ ఓ రుచే, నాబోటి వాళ్ళ కోసమే అది సృష్టించాడు అన్నదిట.

ఇలా ఏదో ఒకటి గుర్తు వచ్చినప్పుడల్లా నేను చెప్పేదాన్ని. అది వినేది.

❋ ❋ ❋

నాకు బి.పి ఎక్కువై అప్పుడప్పుడు తల తిరుగుతోంది. ఆ కాస్త వంటా కూడా చెయ్య లేకపోతున్నాను. ఎందుకొచ్చిన అవస్థ లేదా, పోదా అని వంటలు చేసే సూరమ్మగారికి కబురుపెట్టాను. ఆవిడ మనవరాలు పదహారేళ్ళ పిల్ల సైకిలు మీద వచ్చింది. మా వారి చేతికి ఏదో కాయితం పాంప్లెట్ లాంటిది ఇచ్చింది. అది చదివేసరికి ఆయన మొహం వికసించింది. "నిజమే" అన్నారు నమ్మలేనట్టు. "చూడు, చూడు తమాషాగా వుంది అని నా చేతికిచ్చారు.

బి.పి.షుగర్ పేషెంట్లకు శుభవార్త

ఉప్పు తగ్గించికానీ, అసలు లేకుండా కానీ మీ సూచనల ప్రకారం భోజనం తయారు చేయబడును.

డాక్టరు సలహానుసరించి సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ కానీ, గానుగ నూనె కానీ కొలత ప్రకా రము వాడి తాజాకూరలతో పథ్యము వండ బడును. రాత్రిపూట గోధుమ రవ్వ ఉప్మాకానీ, ఇడ్లీ కానీ, గోధుమ రొట్టెగానీ మీరు కోరినది తయారుచేయబడును. మజ్జిగ కలిపిన రాగి జావ లభించును. సన్నని పాత బియ్యపు అన్నము కొలత ప్రకారము పెట్టబడును. ఎక్స్‌ట్రా సొమ్ము చెల్లించిన ఇంటికి క్యారియరు పంపబడును. నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, పాత చింత కాయ మొదలగు పథ్యపు పచ్చడులు, కారప్పొడులు లభించును. నవ్వితే బావుండ దని "ఎప్పట్నించీ పెట్టారమ్మా" అని అడిగాను.

"మా మామ్మగారికి మోకాళ్ళ నెప్పులండి, ఇళ్ళకు వెళ్ళి పెద్ద పెద్ద వంటలూ, తద్దినం వంటలూ చెయ్యలేక పోతన్నారండి. ఖాళీగా కూచోడమెందుకని ఇలా పెట్టుకున్నారండి. సాయి వందనా అపార్ట్‌మెంట్స్‌లో పది ఖాతా లున్నాయండి. మిమ్మల్ని ఫోన్ చేసి ఏ మాటా చెప్పమన్నారండి. ఫోను మొన్ననే వచ్చిందండి. నెంబరు అందులో వుందండి" అని పాఠం ఒప్పచెప్పి "మా బాబాయిగారు ఇమ్మన్నారండి" అని ఇంకో కాగితం ఇచ్చింది.

ఆబ్దీకములు పెట్టబడును

మీరు 600 రూపాయిలు చెల్లించి తిథి తెలియజేసినచో భోక్తలు, మంత్రము చెప్పెడి వారు, సమస్త సంభారములు మేము ఏర్పాటు చేసెదము. మీ కుటుంబ సభ్యులు నలుగురితో మీరు వచ్చి విధి పూర్తి చేసి భోజనం చేసి వెళ్ళుట మాత్రమే. ఈ సువర్ణావకాశం వినియో గించుకొన ప్రార్థన.

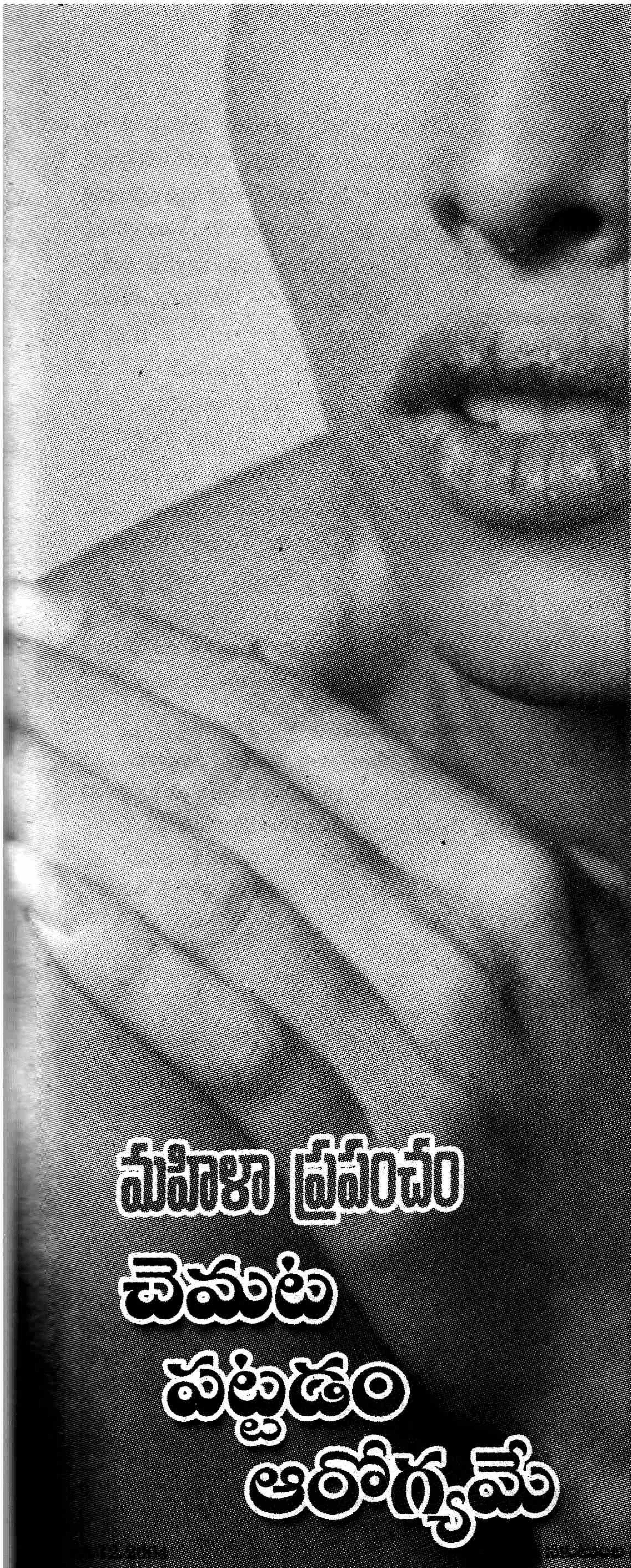
"తరతరాలుగా చాకిరీ చేసి, చేసి అరిగి పోయాం అని బాధపడతావుగా చూడు. ముసలి వాళ్ళకి, పిల్లలకి, రోగులకి, పితృదేవత లకి ఎవరూ సేవ చెయ్యక్కర్లేదు. అన్నీ డబ్బు పడేసి కొనుక్కోవడమే. అందుకని మీ సర్వ శక్తులూ ధన సంపాదనకే వినియోగించండి" ఇదీ నా సందేశం. "నడువెత్తకుండా పనిచేసిన మన అమ్మమ్మల్నీ, అత్తయ్యల్నీ, ఇక మరిచి పోండి. సుఖంగా బతకండి ఇది నా విష్" అన్నారు మావారు.

నాకు ఆవేశం పొంగింది చూడండి.

"మన అమ్మమ్మలూ, మామ్మలూ, వాళ్ళ అమ్మలగన్న అమ్మలూ వాళ్ళ వాళ్ళ సదాచా రాలూ, సంప్రదాయాలూ, సద్గుణాలూ కలిసి ఒక జీవజలధారై మన గుండెల్లో, రక్తనాళాల్లో, మన ఊపిరిలో అంతర్వాహినియై తరతరాల మన జీవయాత్ర సాగడానికి దోహదం చేస్తోందని మాత్రం మరిచిపోకూడదు మనం.

"నలుగురు కూచుని నవ్వే వేళన నా పేరొక పరితలవండే" అని కడుపు తరుక్కు పోయే కోరిక తరతరాలుగా తలదాల్చవలసిన కోరిక కోరింది పూర్ణమ్మ.

ఆ కోరిక నెరవేరుతున్నంత కాలం మన పెద్దలు చిరంజీవులే. ❋



మహిళా ప్రపంచం

చెమట పట్టడం ఆరోగ్యమే

శరీరం నుంచి స్వేదం స్రవించడం అన్నది వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి, వారు చేసే శ్రమను బట్టి ఉంటుంది. చెమట పోయడాన్ని అసౌకర్యంగాను, ఇబ్బందిగానూ అనుకోకుండా, శరీర ఆరోగ్యానికి చెమట పట్టడం అన్నది సహజ చర్యగా భావించవచ్చు. చెమటద్వారా బహిర్గతమయ్యేది స్వచ్ఛమైన నీరు. స్వేదగ్రంథులు నీటినే కాక, కొంత లవణాన్ని కూడా బయటకు పంపుతాయి. నీరు, లవణం శరీరం నుంచి అధికంగా తొలగిపోతే, తిరిగి ఆ నీటిని, లవణాన్ని భర్తీ చేయటానికి పరిశుభ్రమైన నీటిలో కొంత ఉప్పును కలిపి త్రాగడం అవసరం.

వేసవిలో స్వేదం అధికంగా స్రవిస్తుంది. అందుకు కారణం, శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం. పెరిగిన ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించే ప్రయత్నంగా స్వేదగ్రంథులు నీటిని చర్మం మీదకు పంపుతాయి. స్వేదం నీరు చర్మంమీద ఆవిరై, శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. స్వేదాన్ని బయటకు పంపే గ్రంథులను ఎక్రోక్రిన్ అంటారు. వాతావరణంలో తేమ అధికంగా ఉన్నప్పుడు చెమట నీరు ఆవిరవటంలో ఆలస్యం జరుగుతుంది. అప్పుడు చర్మం మీద లవణాలే కాక, వాతావరణంలోని దుమ్ము, ధూళి కూడా చర్మం మీద చెమట నీటిలో చేరుకుపోతాయి.

చర్మంలోని ఎపోక్రిన్ గ్రంథులు చిక్కటి ద్రవాన్ని స్రవించి బయటకు పంపుతాయి. చర్మం మీద చేరుకున్న మురికి ఆ ద్రవంలో కలవడం, చర్మం మీద ఉన్న బాక్టీరియా, ఆ ద్రవంతో చర్య జరపటంతో చెమట నీటికి దుర్వాసన ఏర్పడుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడి అధికమైనప్పుడు కూడా స్వేదగ్రంథులు నీటిని స్రవిస్తాయి. ఆరోగ్యవంతులకు చెమట ఎక్కువ పోస్తుంది. చెమట పడుతోందని చిరాకు పడవలసిన పని లేదు. శరీరారోగ్యం బాగుందని ఆనందించాలి. అయితే, చెమట పట్టడం వల్ల ఏర్పడిన దుర్వాసనను తొలగించడానికి చర్మాన్ని శుభ్రపరచాలి. అందుకే, రోజుకు రెండుసార్లు గోరువెచ్చని నీటితో చర్మాన్ని శుభ్రపరచాలి. ముఖ్యంగా, వేసవిలో చెమట పట్టే సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల, వేసవిలో రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం పరిశుభ్రమైన గోరు వెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసం గానీ, పరిమళాలు వెదజల్లే సుగంధ పుష్పాలను కానీ వేసుకొని స్నానం చేయడం వలన చర్మం చెమట వాసన లేకుండా సువాసనగా ఉంటుంది.

చెమట పట్టకపోవడాన్ని సమస్యగా భావించాలే కానీ, చెమట పోయటాన్ని సమస్యగా భావించకూడదు. శరీర ఉష్ణోగ్రతను చల్లబరిచే స్వేదగ్రంథుల ద్వారా నీరు చర్మం మీదకు చేరడం, చెమట నీరు ఆవిరై శరీరాన్ని చల్లబరచటం వల్ల చెమట పట్టడమన్నది ఆరోగ్య లక్షణమని గుర్తించాలి.

– కె. నిర్మల