రాక్షసి!
నీ పేరు రాజకీయమా?

—శ్రీశా

డాక్టర్!

ఊఁ...

సుధాకర్ పరిస్థితి ఎలా వుంది? అతనికి తిరిగి దృష్టివస్తుందా డాక్టర్

ఏమో...డెఫినిట్‌గా చెప్పలేం.

అలా అనకండి డాక్టర్ జరిగిందానికి నేనెంతగానో విచారిస్తున్నాను.

నువ్విలా విచారించినంత మాత్రాన పోయినకళ్ళు తిరిగొస్తాయా యింత అనర్థం జరక్కముందే ఆ విచారం వుండాల్సింది అంతా జరిగిందిగాక కల్లిబొల్లి కబుర్లు చెప్తే నాకు చిరాకేస్తుంది.

డక్టర్...!

పోఁ...! మీవల్ల అమాయకుడైన సుధాకర్ జీవితం అన్యాయంగా నాశనమైంది. అతనిమీదే కొండంత ఆశపెట్టుకొన్న తల్లి, తమ్ముళ్ళు, చెల్లెళ్ళున్నారు వాళ్ళగతేంటి చెప్పు శ్రీధర్! భగవంతుని దయవలన కళ్ళొస్తే మంచిదే... రాకపోతే కళ్ళులేని కొడుకుని ముందెట్టుకొని విలపించే ఆ తల్లి దుఃఖాన్ని నువ్వుపోగొట్ట గలవా? సుధాకర్ కుటుంబాన్ని నువ్వు పోషిస్తావా!...చెప్పు శ్రీధర్.

ఆపండి డాక్టర్! వేదనతో రగిలి కుమిలి కృశించి పోతోన్న నాహృదయాన్ని యిలాంటి మాటలని ప్రక్కలు వేయకండి డాక్టర్! నన్ను నమ్మండి. అతనికోసం నేనేమైన చేస్తాను

ఖరీదైన మందులు వాడైనా సరే నయం చేద్దామనుకోటానికి యిది మామూలు డబ్బుకాదు కళ్ళకు సంబంధించిన సమస్య యిందులో మీరేమీ చేయలేరు మిస్టర్. ఫలితం అతని అదృష్టానికి వదిలేయాల్సిందే.

అయితే మీ ప్రయత్నం...

అది వుంటుంది. ఆ ప్రయత్నం ఫలించటం కూడా అతని అదృష్టం మీదే ఆధార పడి వుంది. అయినాంట్ సే...

డాక్టర్! మీరు అలా వేదాంతం ఎలా. అందులో eye specialist కూడాను చూడు శ్రీధర్! నేనొక మాట అడుగుతాను మీరు కాలేజీలకొచ్చేది దేనికోసం? విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించు కోరదుకా, యిలా ఎలక్షన్ల పేరిట తలలు పగలగొట్టుకొని, హంతకులుగా మారేటందుకా...?

......

ఎందుకొచ్చారో మీకే తెలీదు మీలో ఏ మాత్రం విచక్షణాజ్ఞానం మానవత్వం వుండి వున్నా ఈ సంఘటన జరిగేది కాదు పోటీ అన్న తర్వాత ఒకరు గెలిచి, మరొకరు ఓడిపోటం సహజం అవునా!

అవును డాక్టర్.

తెలిసే యింత గొడవ జరగనిచ్చారా?... మీరంతే స్థితి పరులు చదువులేకున్నా మీ జీవితాలు హాయిగా గడుస్తాయి. కానీ, సుధాకర్ లాంటి వాళ్ళ జీవితాలు అలా కాదే అహోరాత్రులు కష్టపడి చదివితే, చివరకు ఏ యల్. డి. సి గానో జీవితంలో స్థిరపడి పోతారు అసలు ఎలక్షన్ ప్రవేశ పెట్టడంలో వుద్దేశ్యం ఏమిటో తెల్సా?...

......

ఇదే తెలిస్తే సుధాకర్‌కి కళ్ళు పోయేవే కావు. మనదేశం ప్రజాస్వామ్యం అంటే—నీలాంటి, నాలాంటి వాళ్ళ దేశాన్ని పరిపాలించే ప్రజానాయకులు అందుగ్గాను విద్యార్థి దశలోనే రాజ్యాంగ విధానంపమిటో తెలిపేందుకే హైస్కూళ్ళల్లో, కాలేజీలల్లో విద్యార్థులకు తర్ఫీదివ్వటం. అంతేకాని, ఇప్పట్నుంచే నీపార్టీ నాపార్టీ అంటూ పరస్పర వైషమ్యాల్ని పెంచుకొంటూ, విజయానికి అడ్డు పడిన వాళ్ళని శారీరకంగా, మానసికంగానూ చిత్ర వధ చేసేందుక్కాదు. ఎలక్షన్స్‌ని యిలా ప్రవేశ పెట్టడంలోగల అసలు వుద్దేశ్యం ఏమిటో విడిచిపెట్టి, మీలాంటి వాళ్ళు పేరుకోసం, నల్గురిలో గొప్పకోసం, పదవి కోసం, ఎలక్షన్స్‌లో పాల్గొంటూ...మధ్య సుధాకర్ లాంటి జీవితాల్ని బలి తీసికొంటూంటారు.

(తరువాయి 20వ పేజీలో)

రాక్షసి !

నీ పేరు రాజకీయమా?

[8వ పుట నుండి]

అందునా ఈ రోజుల్లో స్టూడెంట్స్‌కి ఆవేశం ఎక్కువ ఆలోచన తక్కువ దాని ఫలితాలు యిలాగే వుంటై.

మీరు చెప్పింది నిజం డాక్టర్! మాతో ఆవేశం ఎక్కువ ఆలోచన తక్కువ. నేను మెడికల్ స్టూడెంట్‌నని చెప్పుకోండికి సిగ్గుపడ్తున్నాను. అసలు కాలేజీల్లో ఎలక్షన్స్‌ని ఎందుకు ప్రవేశ పెట్టారో గమనించక, యిప్పట్నుంచే పదవీ వ్యామోహంతో, మంచి మనస్సుల్ని కలుషితం చేసికొంటున్నారు మానవత్వాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. ఈ రాజకీయ రాక్షసి మనుషుల్ని కిరాతకులుగా మార్చేస్తోంది. ఈ రాజకీయాలు యింత ప్రమాదమైనవని యిప్పుడిప్పుడే తెల్సి వస్తోంది

అలా ఎందుకనుకోవాలి? దేశ సేవ చేయాలన్న పవిత్రమైన ఆశయంతో పాటు ఆత్మ విశ్వాసం, ఉత్కంఠతో రాజకీయల్లో అడుగు పెడితే తప్పులేదు కానీ...పదవీ వ్యామోహం, ధనార్జనా కాంక్ష యిలాంటి ఆశయాలతో, స్వార్థం కరుడు గట్టిన హృదయాలతో రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశిస్తేనే మారణ హోమాలు జరిగి, ప్రజలలో దేశం పట్ల విశ్వాసం పోయేది.

నిజం డాక్టర్!

రాజకీయాలు నివురు గప్పిన నిప్పులాంటిది. చేత్తో తాకినప్పుడే గాని, దాని అసలు రంగు బయట పడి, అదెంత భయంకరమైనవో, ప్రమాదికరమైనవో తెల్సి వచ్చేది రాజకీయాల నీడ పడితేచాలు. మనిషిగా మసలక అమానుష కృత్యాలు చేస్తుంటాడు.

డాక్టర్! నాదో మనవి. తప్పంతా మాదేనని ఒప్పుకొంటున్నాను కానీ మాకారణంగా, సుధాకర్ జీవితం నాశనం కాకుండా చూడండి సుధాకర్ కివిలాగైనా కళ్ళొచ్చేలా చేయండి డబ్బుకు వెనకాడకండి.

అలాగే నా శక్తివంచనలేకుండా ప్రయత్నిస్తాను.

వెళ్తున్నా డాక్టర్!

శ్రీధర్ వెళ్ళగానే, డాక్టర్ సుధాకర్ వున్న వార్డ్‌కెళ్ళాడు

సుధాకర్ మెళుకువగానే వున్నాడు కాబోలు, అడుగుల సవ్వడి విని ఎవరూ? అన్నాడు.

నేను...

డాక్టర్ గారా! రండి

హౌ వ్వార్యూ?

ఐయామ్ ఆల్‌రైట్ డాక్టర్.

దట్స్ గుడ్! తల గాయాలు ఏవంటున్నాయ్!

డాక్టర్! నాకు కళ్ళు రావాలి డాక్టర్!

తప్పకుండ వస్తై మిస్టర్! బి బోల్డ్.

నా కోసం కాదు. మా వాళ్ళ కోసం నేను బ్రతకాలి.

మర్చిపోయాను. యింతకుముందే శ్రీధర్ వచ్చి వెళ్ళాడు.

అతన్నేమీ అనకండి. అతన్నిహాకాలేజీమానేసి నాకోసం రావద్దని చెప్పండి.

దట్సాల్‌రైట్ అనవసరంగా భయపడి, ఏదో ఆలోచిస్తూ నిద్రపాడు చేసుకోవద్దు మరినే వెళ్తాను.

సుధాకర్‌కి ధైర్యం చెప్పి, ఆరాటపడే మనసుకు శాంతిని చేకూర్చి డాక్టర్ వెళ్ళి పోయాడు. సుధాకర్ నిరాశగానవ్వుకొన్నాడు

డాక్టర్ తనకెంతో ధైర్యం చెప్తున్నాడు. రోగికి కావల్సిన మందు కంటే మహత్తరమైన గుణాన్నిచ్చే శక్తి డాక్టర్‌లో వుంది. కానీ యిది జబ్బు కాదుగా. కళ్ళల్లో బలంగా గాజుపెంకులు గుచ్చుకున్నై కళ్ళు పోక యింకా వుంటాయా? తనకింక ఈ ప్రపంచాన్ని చూడ గలిగే భాగ్యం వుందో లేదో డాక్టర్ చెప్పాడు. తనకి తప్పకుండా దృష్టొస్తుందని నిజమేనా? ఏమో?...డాక్టర్లంతా అలాగే అంటూంటారు నీకు దృష్టి వస్తుందనక రాదు పొమ్మంటారేమిటి, తిరిగి తనకు మాపొచ్చే వరకూ అనుమానమే...నానొసటన ఎలా రాసి వుందో?...తన మీదే ఆశలు పెట్టుకొన్న అమ్మ వాళ్ళ గతేంకానుందో?

డాక్టర్ మాత్రం సుధాకర్! నీకేం భయంలేదు భగవంతుడు నీకు తప్పకుండ దృష్టిని ప్రసాదిస్తాడు ఈ అణుయుగంలో మానవుడు ఎన్నో అద్భుతమైన వాటిని అవలీలగా సాధిస్తున్నాడు సైన్స్ కూడా ఎంతగా అభివృద్ధి చెందిందో నీకు తెలీంది కాదు నిన్ను మామూలు మనిషిగా చేసి మీ వాళ్ళకు అప్పగించే బాధ్యత నాది ధైర్యంగావుండు అంటాడు ఆత్మీయుడిలా ఏం జరుగుతుందో చూడాలి

(సశేషం)

రాక్షసీ!
నీ పేరు రాజకీయమా?

[గత సంచిక తరువాయి]

2

సిరిసంపదలతో తులతూగే కుటుంబంలో పెద్ద కొడుకుగా పుట్టాడు రాజశేఖరం అంటే అందరికీ తెలుసు. అప్పట్లో అతనికందరూ ఆప్తులే స్నేహితులే. రాజశేఖరంకి ఆస్తితోపాటు ఒకరి కష్టాలకు జాలిపడి సానుభూతి చూపే దయార్ద్ర హృదయం కూడా వుంది. ఎందరో పేద విద్యార్థులు అతని నీడని చేరి పైకొచ్చారు మరెందరో అతని దయతో జీవితాల్లో స్థిరపడి పెద్ద పెద్ద హోదాల్లో వున్నారు అతని సాయంతో కొంతమంది యిప్పుడు ఉన్నతాధికారులయ్యారు ఎన్నో పాఠశాలలకు వేలకు వేలు విరాళాలిచ్చాడు. పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకొన్నాడు.

కానీ, కాలం ఎప్పుడు ఒకే రీతిగా వుండదు కాలంతో పాటు మనుష్యుల స్థితులూ మారుతుంటై. ఓడలు బండ్లు అవుతై. బండ్లు ఓడలవుతై.

దానాలు చేయటంలో స్థిరాస్థి మెల మెల్లగా కరిగిపోతున్న విషయాన్ని అతను గమనించలేదు విధి వక్రించింది. దేవుడు చిన్న చూపు చూశాడు, రెండు బట్టల మిల్లులు, బోలెడంత నష్టంతో మూతబడ్డయి. పొగాకు వ్యాపారంలో లక్షన్నరకు నష్టమొచ్చింది. అన్నీ కలసి ఆస్తికి హారతి పట్టినై. వెనుదిరిగి చూసే లోపలే వున్నదంతా శూన్యమై పోయింది మిగిలింది భార్యా పిల్లలు, వున్న యిలు మనోవ్యధతో రాజశేఖరం కన్ను మూశాడు.

అప్పటికి సుధాకర్ హైస్కూల్లో జాయినయ్యాడు తక్కినవారంతా చిన్నవాళ్ళు భార్య శాంతకు అంతా అంధకారమే కన్పించింది. భర్త జీవించినన్నాళ్ళూ ఆత్మీయులా మెలిగిన వారంతా మంత్రించినట్లు మాయమయ్యారు ఎక్కడ పల్కరిసే తమింటిమీద కొచ్చి పడ్తారోనని అయిన వాళ్ళు భయపడ్డారు ఎవర్నీ అడిగినా లాభం లేదని శాంతమ్మ గ్రహించింది

వుంటోన్న యిలు నమ్మేసి. అప్పులు తీర్చి, మిగిలిన డబ్బుతో హైద్రాబాద్ కొచ్చి అన్న పంచన చేరింది అన్నా, వదిన చులకనగా చూచి. ఈసడింపుగ మాట్లాడంతో వేరే వచ్చేసింది. డబ్బును బ్యాంక్‌లో వేసింది తింటూ కూర్చుంటే కొండలకు కొండలే తిరిగిపోతై. అందుకని విస్తళ్ళు కుట్టి అమ్మేది చిన్న పిల్లలు ఓ పది మందికి ట్యూషన్ చెప్పి డబ్బు సంపాదించేది పిల్లల ఫీజులకు మాత్రమే బ్యాంక్‌లోని డబ్బును వాడుకొంటూ రోజుల్ని వెళ్ళదీస్తోంది.

సుధాకర్ కూడా తల్లిపడే కష్టాల్ని గమనిస్తూ, కష్టపడి చదివేవాడు తల్లి కోరిక ప్రకారం మెడిసన్‌లో జాయినయ్యాడు. ఫైనలియర్‌లోకొచ్చాడు

కాలేజీలో ఎలక్షన్లు ప్రారంభించారు ఎలక్షన్లంటే ఏమిటో, లీడరంటే ఎవరో తెలీకపోయినా, దీని మూలంగా తన్నులాటలు, తలలు బద్దలు కొట్టుకోడాలు, ఆవేశాలు, కావేషాలూ ప్రదర్శించుకోడం మాత్రం జరగక మానవు.

'ప్రెసిడెంట్' పదవికి యిద్దరు పోటీచేశారు శ్రీధర్, శ్రీకాంత్ యిద్దరూ స్థితిపరులే. యిరుపక్షాల వారు తమకే ఓటేయండంటూ ప్రచారం చేసికొన్నారు అంతటితో ఆగితే బాగానే వుండేది. అలా కాకుండ, మేం గొప్ప అంటే మేం గొప్ప అనుకొని ఒకరిమీదొకరు దుష్ప్రచారం చేయటం సాగించారు యిద్దరూ ఒకరి తప్పుల్ని మరొకరు ఎత్తి చూపించుకొన్నారు. చిలికి చిలికి గాలి వానైంది పరిస్థితి. కాలేజీ వాతావరణం పూర్తిగా మారిపోయింది కాలేజీ వాతావరణం పూర్తిగా మారిపోయింది కాలేజీ మొత్తం రెండు వర్గాలుగా చీలిపోయారు. యిరువురి మధ్యా ద్వేషం పెరిగిపోతోంది ఒకళ్ళ నొకళ్లు ద్వేషించుకొని, ఒకొరి అంతు మరొకరు చూస్తామంటూ సవాళ్లు చేశారు శ్రీధర్. శ్రీకాంత్, ఒకళ్ళంటే మరొకరు భగ్గున మండపోతున్నారు. ఏవో చిన్న సాకులతో రెండుపార్టీల వాళ్ళు కొట్టుకొంటున్నారు.

(తరువాయి 21వ పేజీ)

రాక్షసి! నీ పేరు రాజకీయమా?

[7వ పుట నుండి]

విద్యార్థుల జీవితాన్ని సక్రమ మార్గంలో పెట్టేందుకు సర్వ విధాలా కృషిచేస్తూ, మమత, మానవత్వం, నిజాయితీలను పెంపొందించే పవిత్రమైన కాలేజీ కలుషిత వాతావరణంతో యుద్ధభూమిగ మారిపోయింది. ఒకర్నొకరు చంపుకొనేందుకు రౌడీలను పిలిపించటం వరకూ వచ్చింది.

ఆరోజు రానే వచ్చింది. యింక ఆరోజు జరిగిన గలాటా అంతా ఇంతా కాదు. డబ్బును అలా వెదజల్లారు ఆ సాయంత్రం నాలుగున్నర గంటలకు ప్రెసిడెంట్ ఎలక్షన్స్ ఫలితాలు ప్రకటించారు శ్రీధర్ గెల్చాడు. శ్రీకాంత్ ఓడిపోయాడు.

శ్రీధర్ పార్టీ ఆనందంఅంతా ఇంతా కాదు. కేకలేశారు. సంతోషాన్ని పట్టలేక పిచ్చిగా మారిపోయారు. ఓడిపోయిన పక్షం కోపంతో చెలరేగిపోయింది. కక్షతో ఆవేశంతో ప్రతి ఒక్కరూ వూగి పోతున్నారు. ప్రెసిడెంట్ శ్రీధర్ మెడలో పూలదండతో ఆనందం వెల్లు విరుస్తోన్న మొహంతో తన పార్టీతో బయటకొచ్చాడు తుక్కు తుక్కుగా తన్నాలన్న ఆవేశంతో, కోపంతో శ్రీకాంత్ ముఠాని మింగేసేటట్టు చూశారు. పళ్లు పట పట నూరేరు,

శ్రీధర్ యివేవీ పట్టించుకొనే స్థితిలో లేడు. హుందాగా ముందుకు నడిచి పోతున్నాడు. యింతలో వున్నట్టుండి ఓ సోడాబుడ్డి శ్రీధర్ పక్కగా వచ్చి పడింది. శ్రీధర్ ముఠావాళ్ళు పరిస్థితిని అర్థం చేసికొన్నారు యింతక్రితమే యిలాంటి గొడవలేవన్నా జరుగుతాయేమోనన్న ముందు చూపుతో వాళ్ళూ రెడీగానే వున్నారు అందుచేత వెంటనే శ్రీధర్ పార్టీ వాళ్ళు అందుకు సమాధానంగా తిరిగి సోడాబుడ్లు విసిరారు అంతవరకూ హుషారుగా వున్న వాతావరణం అకస్మాత్తుగా భయంకరంగా తయారైంది ఎదురు బదురుగా నిలబడి పోట్లాడుకొంటున్నారు చూస్తూండంగానే కాలేజీ ఆవరణ యుద్ధరంగంగా మారిపోయింది

పోయేందుకు దారిలేక, ధైర్యం చేసి ఆ గుంపులో జొరబడి పోలేక, ఓమూల నిలబడి చూస్తోన్న సుధాకర్, పరిస్థితిచాలా విషమించడంతో కంగారుగా రోడ్డు దాటబోయాడు అదే సమయంలో సరిగ్గా అతని నుదిటికి ఓ సోడాబుడ్డి తగిలింది అతను కెవ్వున కేకేసి, రెండు చేతులతో ముఖాన్ని కప్పుకొన్నాడు. గాజు ముక్కలు కళ్ళల్లో గుచ్చుకున్నాయి దాంతో అతను స్పృహ తప్పి రోడ్డుమీద పడిపోయాడు. ఆ తర్వాతేం జరిగిందో అతనికి తెలీదు.

ఈ విషయం తెల్సిన శాంతమ్మ గుండెలవిశేలా ఏడ్చింది కొడుకు దుస్థితిని తల్చుకొని కుమిలిపోయింది తన ఆశలన్నీ సుధాకర్ మీదే పెట్టుకొని, జీవితంమీద ఆశలేకున్నా పిల్లలకోసం బ్రతుకుతోంది. అలాంటిది యిన్నాళ్ళూ తను బడ్డశ్రమకు ఫలితమే లేదని తెలిస్తే ఆ ఆవేదన ఎంతగా మనిషిని కృంగదీస్తుందో చెప్పలేం.

ఎది ఏమైనా జరగరాని ఘోరం జరిగిపోయింది. ఎలక్షన్ల పేరుతో మారణహోమం జరిగింది. మారణహోమంలో ఓ సమిధైనాడు సుధాకర్ మరో అయిదు నిండు ప్రాణాలు బలైపోయినై. శ్రీధర్ విజయానికి చిహ్నంగా అరుగురి జీవితాల్ని వుపయోగించుకొన్నాడు.

3

గతం తల్చుకొని విషాదంగా నవ్వేడు సుధాకర్.

'సుధాకర్'!

'ఎవరూ!'

'నేను, శ్రీధర్‌ని' తన పేరు చెప్పుకొందుకే సిగ్గుపడ్తున్నట్టు సిగ్గుపడ్తున్నట్టు ఫీలవుతూ అన్నాడు.

'నువ్వా...! కాలేజీకి వెళ్ళ లేదా!

'లేదు' మెల్లిగా జవాబుచెప్పాడు శ్రీధర్.

'అదేం...?'

'అదంతే... నేను చదువు మానేశాను అదే యింత అరిష్టాన్ని కల్గజేసింది.'

'చదువేం చేసింది. చదువుకుంటే బుద్ధులు పెరుగుతై. ఆవేశంలో ఏదో జరిగిపోయింది. దానికంతకూ నువ్వే కారకుడవి కాదుగా. చాలా మంది నీతోపాటు పొరపాటు చేశారు. అందుగ్గాను నిన్ను నువ్విలా శిక్షించుకోడం ఏమీ బాగోలేదు.'

'అని నువ్వంటే సరిపోతుందా! చేసిన పొరపాటేమిటో నాకు తెల్సు నువ్వీస్థితిలో వుంటానికి కారణం నే కాదా?'

రాక్షసి !
నీ పేరు రాజకీయమా?

శ్రీధర్! మొదట్నుంచీ నీ ఆవేశమే నిన్ను నాశనం చేస్తోంది. చదువుకొన్న వాడివి నువ్వే యిలా తొందరపడి తెలివి తక్కువ నిర్ణయాలు చేసుకొంటే తర్వాత నువ్వే బాధపడ్తావు. ఆవేశం అన్ని అనర్థాలకు మూలమని నీకు తెలీదా?

ఈ రాజకీయ రాక్షసి నన్నావహించి ఏవీ ఆలోచించనీయకుండా చేసింది. నన్ను మన్నిస్తావు కదూ...?

శ్రీధర్! ఏవిటా మాటలు?

సుధాకర్! యిప్పుడు నేను అనుభవిస్తోన్న చిత్రహింసను ఎలా నీకు అర్థమయ్యేట్లు చెప్పను! ఆ బాధను ఎలా నేను గుండెల్లో దాచుకొన్నానో నీకెలా తెలుస్తుంది? నన్ను పట్టిన రాజకీయ రాక్షసి యిప్పుడొదిలింది ఆమత్తు దిగిపోయింది. కానీ జరగాల్సినదంతా జరిగి పోయింది దాన్ని నేనెలా మర్చిపోగల్ను?

శ్రీధర్! అనవసరంగా బాధ పడ్తున్నావ్!

లేదు. బాధపడ్డంలేదు జరిగిందానికి పశ్చాత్తాప్పడుతున్నాను. ఎదుటి మనిషిని ప్రేమించడమంటే ఏవిటో యిప్పుడే తెల్సింది. మానవత్వమంటే ఏమిటో అర్థమవుతోంది.

యిప్పటికైనా నిజాన్ని తెల్సుకొన్నావ్ నాకదే చాలు. నాగురుంచి నేను బాధపడ్డంలేదు. విద్యార్థులు ఆవేశానికిలోనై ఆలోచనా రహితంగా ప్రవర్తించి రక్తపాతాన్ని సృష్టిస్తున్నారే అని నా బాధ అంతే! కానీ నవ సమాజ నిర్మాతలు నిర్మాతలు నేటి విద్యార్థులే అని గుర్తుంచుకో. ప్రతి వొక్కరూ నీలా నిజాన్ని గ్రహించగల్గితే యికపై ఎలాంటి మారణహోమాలు జరిగేదుకు అవకాశమే వుండదు. నీలోని మార్పు నాకు చాల ఆనందంగా వుంది తృప్తిగా అన్నాడు సుధాకర్ ★

వ్యాయామంవల్ల ఆరోగ్యం

[8వ పుట నుండి]

వాతకాని మరణం సంభవించదు అని దీనికి కారణం స్త్రీకి ఆరోగ్యరీత్యా పురుషునికన్నా రోగనిరోధశక్తిఎక్కువ

కాని వ్యాధులులేని వృద్ధాప్యాన్ని ప్రజలు ఎందుకు గడపలేరు.

దీనికి ప్రధాన కారణం ప్రజలలో మానవ స్వభావం మారుతూవుండటమే శ్రమతో కడిన పనులన్ని యంత్రాలకు అప్పజెప్పుతున్నాం. ఒక వూరినుంచి మరో వూరికి నడిచిపోతానన్న మనిషిని మనం పిచ్చాడు అనేనా అనుకుంటాం లేదా పెద్దహీరోగానేనా భావిస్తాం.

మనం ఎల్లకాలం కట్టెలు కొట్టేవాళ్ళలా నీళ్ళ బిందెలు మోసేవాళ్ళా పడివుండ నవసరంలేదు. మన పారిశ్రామిక సమాజం మనకు ఎన్నోసదుపాయాలు సమకూర్చి పెట్టింది. అందుకు మనం డబ్బు చెల్లించాలి

ప్రకృతి మానవుని దేహంలో ఎన్నో గొప్పగొప్ప ఏర్పాట్లు ఎంతో యుక్తిగా చేసింది వాటిని సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే దేహానికి కండబలం చేరడంపోయి శరీరంలో బిగితగ్గి, కొవ్వుపెరుగుతుంది

ఎక్కువ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు సంక్రమించడానికి అసలు కారణం శరీరానికి వ్యాయామం లేకపోతే శరీరంలోని అవయవాలన్ని బలహీనమైపోతాయి

అందుచేత మంచి ఆరోగ్యానికి ఒక చిన్నచిట్కా వుంది అదేమంటే సుకుమారంగా బతకడానికి స్వస్తి చెప్పు ఎక్కువ వ్యాయామంచెయి మితంగా భోజనంచేయి. క్రమంతప్పకుండా శరీరానికి పని కలిగించు ఇది ఎన్నో చాలా అద్భుతాలు చేయగలవు

అలాగని చాదస్తంగా వుండకూడదు ఎందుచేత అంటే, ఎప్పుడూ తన ఆరోగ్యం గురించి తప్ప మరేది ఆలోచించనివాడు, ప్రతిముద్దా లెక్కపెట్టుకుని తినేవాడు, ప్రతి అడుగూ తూచి వేసేవాడు, ఎప్పటికి సంతోషంగా బతకలేడు, చుట్టుప్రక్కలవాళ్ళని సంతోషపెట్టలేడు.

మానవుల్ని సంతోషంగా హాయిగా వుంచేదే ఆరోగ్యం. నిజమే, అన్ని సౌకర్యాలతో బతకడం పుస్తకం చేత్తోపట్టుకుని సోఫాలమీద దొర్లడం బాగానే వుంటుంది మనకు ఇష్టమైనవే అస్తమానంచేస్తూండటం మంచిఅలవాటు కాదు మనం ఇలాంటి అలవాట్లనుంచి బయటపడాలి.

అందుకని ఆరోగ్యంగా వుండటానికి సలహా ఏమిటి? ఏదో ఒక శ్రమతో కూడినపనిచేయి నీ శరీరాన్ని అలసిపోయేటట్లుచేయి. పని ఎక్కువై చచ్చిపోయేవాళ్ళు అతి తక్కువ. శరీరానికి శ్రమలేక చనిపోయేవాళ్ళు ఎక్కువ.

ప్రజలు తమకున్న సౌకర్యాలు వదిలేసుకోమనికాదు దీని అర్థం మంచి ఆరోగ్యంగా వుండటం ఒక ఫ్యాషన్‌గా చేసుకోవాలి

మరి కొత్త కొత్త ఫ్యాషన్లెందా మనుష్యుల్ని మార్చివేస్తూవుంటాయి. కొత్తరకం క్రాఫ్ జెంపలు పెంచుకోవడం, మినీ మాక్సీ స్కర్ట్‌లు, టైట్ ప్యాంట్లు ఇవన్నీ ఏమిటి? ఫ్యాషన్లు కావూ? అలాగే మంచి ఆరోగ్యంగా వుండటం అన్నదాన్ని ఫ్యాషన్‌గా చేసుకుంటేసరి.