

ఆలోచన మణిలా

-కె.ఆర్.కె.మోహన్

శ్రీ రావుగారికి,
నమస్కారములు

'జ్యోత్స్న' పత్రికలో 'కలం స్నేహితులు' శీర్షికలో కలం స్నేహం కోరుతూ మీరు ఇచ్చిన మీ వివరాలు నాకు చాలా ఆసక్తిని కలిగించాయి. కాలేజీలో చదువుకునే రోజుల్లో నాకూ కలం స్నేహం మీద ఆసక్తి ఉండేది. కొందరితో చేశాకూడా. వారిలో కొందరు ఇప్పటికీ మంచి స్నేహితులుగా కొనసాగుతున్నారు కూడా. ఇంతకాలానికి, సుమారు పాతికేళ్ళ తర్వాత, మళ్ళీ నాలో కలం స్నేహం పట్ల ఉత్సాహాన్ని రగించింది మీ ఉత్తరం.

మీ వయసు 48 సంవత్సరాలని రాశారు. ఈ వయసులో కలం స్నేహం కోరుకుంటున్నారంటే, మీరు జీవితంలో ఏదో అసంతృప్తితో మానసికంగా వ్యధ చెందుతున్నట్లు అర్థమవుతోంది. మీ భావాలని, బాధలను, అర్థం చేసుకోగల మరోవ్యక్తితో పంచుకోవాలని మీరు ఆరాటపడుతున్నట్లు స్పష్టమౌతోంది. నిజానికి ఈ ప్రపంచంలో జీవితంలో ఏదో ఒక అసంతృప్తితో బాధపడని వారెవరున్నారు? గృహిణినిన నేను మీకు ఈ ఉత్తరం రాస్తున్నానంటే అందుకు కారణం నాలోవున్న అసంతృప్తి, మీతో కలం స్నేహం ద్వారా కొంతైనా తీరుతుందేమోనన్న ఆశతోనే. అందుకే ఈ ఉత్తరం రాస్తున్నాను. మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే ఈ ఉత్తరానికి జవాబు రాయండి. భావాలు కలిస్తే కలం స్నేహాన్ని కొనసాగిద్దాం..లేదా బై..బై..అనుకుందాం.

-దేవి

పి.యస్.

మీరు మీ పేరును కేవలం 'రావు' అని ఇచ్చారు. అయినా ఉత్తరాలు 'వస్తాయి' లెండి. ఏమిటి..మొదటి ఉత్తరంలోనే చిలిపితనం చిలకరిస్తున్నా నేమిటనుకుంటున్నారా? చిలిపితనం నాకు పుట్టుకతో వచ్చింది. కొంటితనం నావంటిలోనే ఉంది. నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ జీవితాన్ని గడిపేయాలనుకోవడం, కొందరు బలహీనతగా భావించే నా లక్షణం. కానీ ఎన్నో విషయాలలోలాగే ఈ విషయంలోనూ నాకు ఎంతో అసంతృప్తి ఉంది. వదిలేయండి. మీ ఆలోచనలూ, నా ఆలోచనలూ ఒకేవిధంగా ఉన్నాయనడానికి నేను కూడా నా పూర్తిపేరు ఇవ్వకుండా 'దేవి' అని రాస్తూ, అడ్రసు బదులు ఫోస్టు బాక్స్ నంబర్నే ఇస్తున్నాను.

-దేవి

12.6.98

శ్రీరావుగారు,
ఫోస్టు బాక్స్ నం.1116
వరంగల్

నా అడ్రసు: దేవి, ఫోస్టుబాక్స్ నం.1116, హైదరాబాద్-500004

ప్రియమైన దేవిగారికి,

'నమస్తే', 'నమస్సులు', 'నమస్కారాలు' వంటి మర్యాద వాచకాలతో ఉత్తరం ప్రారంభించడం నాకిష్టం

లేదు. అవి చాలా కృత్రిమంగా అనిపిస్తాయి. ఆత్మీయతకు అడ్డువస్తాయి. ఇంక ఈ ఉపోద్ఘాతం అపి అసలు విషయానికి వస్తాను.

ఇన్ని రోజులుగా మీ ఉత్తరానికి సమాధానం రాకపోయే సరికి బహుశా నాకు మీతో కలం స్నేహం చేయడంలో ఆసక్తి లేదని అనుకుంటారు కదూ! ఎవరైనా అలానే అనుకుంటారు. అదిసరే. నేను అవసరమైన పనిమీద కలకత్తా, ఢిల్లీ వెళ్ళి వచ్చాను. పదిహేను రోజుల తర్వాత మొన్ననే తిరిగి వచ్చాను. వచ్చేసరికి బోలెడు ఉత్తరాలు పేరుకుని ఉన్నాయి. అవన్నీ నాతో కలం స్నేహం కోరుతూ వచ్చిన ఉత్తరాలనుకుంటున్నారేమో! నిజానికి నాతో కలం స్నేహం కోరుతూ వచ్చిన ఉత్తరం కేవలం మీ ఒక్కరిదే.

నిజమే. మీరన్నట్లు జీవితంలో అసంతృప్తి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు దానిని తొలగించుకునే అవకాశం కోసం పరితపించడం సహజం. తీర్చలేకపోయినా కనీసం సానుభూతితో వినేవారుంటే మనసుకి ఎంతో ఊరట కలుగుతుంది. అర్థం చేసుకోగల మరొకరితో మనసు విప్పి మాట్లాడుకోగలిగితే హృదయం ఎంత తేలికపడుతుంది! మీ ఉత్తరం బట్టి మీరు కూడా మీ దాంపత్య జీవితంలో అసంతృప్తికి లోనవుతున్నారని అనిపిస్తోంది. అదే నిజమైతే, మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే దానిని గురించి నాకు చెప్పండి. అటువంటి అసంతృప్తినే ఎదుర్కొంటున్న నేను మీకు పరిష్కార మార్గాన్ని చూపిం

చగలిగినా, చూపించలేకపోయినా కనీసం సానుభూతిని చూపించగలను. మనస్ఫూర్తిగా వ్యక్తమయ్యే సానుభూతి, అలసిపోయిన మనసుకి ఎంతటి నెమ్మదిని కలిగిస్తుంది. మీ అసంతృప్తి, నా అసంతృప్తి ఒకేరకమైనవైతే, రెండు తలలతో ఆలోచించి ఏదైనా పరిష్కారం కనుగొనగలమేమో! వీలు వెంట జవాబు రాయండి.

పి.యస్: మన ఫోస్టుబాక్స్ నంబర్లలోని సారూప్యత చూస్తే మన కలం స్నేహం కొనసాగుతుందేమోననిపిస్తోంది.

-రావు,

28.6.98.

శ్రీరావుగారికి,
నమస్కారములు.

మీ ఉత్తరం అందింది. నిజమే. మీదగ్గర్నుంచి పదిహేను రోజులైనా జవాబు రాకపోయేసరికి నాతో కలం స్నేహం చేయడం మీకిష్టం లేదనే అనుకున్నాను. మీ ఉత్తరం నా మనసుకి ఎంతో ఊరట కల్పించింది. మీలాగే నా దాంపత్య జీవితంలో అసంతృప్తితో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాను. అలాగని, మావారిలో ఏదో లోపం ఉందనీ, అందువల్ల నాకు శారీరక సుఖం లేదని అనుకోకండి. దాంపత్యం అంటే కేవలం సెక్స్ సుఖమే కాదుగా! గిన్నెడు చారుకి చిటికెడు పోపు రుచిని తెచ్చినట్లు, సెక్స్ సుఖం ప్రేమకి పరాకాష్ట అని నా ఉద్దేశం. అయితే నా సమస్యలని ఇప్పుడే మీకు వివరించి చెప్పలేను. నా ఈ ఉత్తరానికి మీ ప్రతిస్పందన చూసి ముందడగు వేస్తాను. నేను గృహిణిని చెప్పాను కదా! గృహిణులు, అందులోనూ హైందవగృహిణులు అంత త్వరగా బయటపడలేరు. ఎన్ని చదువులు చదవినా, ఉద్యోగాలు చేస్తున్నా, ఎంతగానో అభివృద్ధి చెందామనుకుంటున్నా, హైందవ స్త్రీ పరిస్థితి మాత్రం ఒకేలా ఉంది. ముస్లిం, క్రైస్తవ స్త్రీల పరిస్థితి వేరు. వారు విధవలైనా పునర్వివాహం సులువుగా చేసుకోవచ్చు. విడాకులు తీసుకున్నా వారికి మళ్ళీ పెళ్ళి ఒక సమస్యే కాదు. ఎందరో పురుషులు ఏ సంకోచం, అభ్యంతరం లేకుండా ముందుకి వస్తారు. అటువంటి వారిని వారి సమాజం చిన్నచూపు చూడదు. ఇతర స్త్రీలను లాగానే గౌరవంగా చూస్తారు. కాని హిందూస్త్రీల పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నంగా ఉంది.

"మారేజెస్ ఆర్ మేడ్ ఇన్ హెవెన్" అంటారు నిజమే. వివాహం మన చేతిలో లేదు. ఇంచుమించు ప్రతివారి జీవితంలోనూ కావలసింది దొరకదు-దొరికింది నచ్చదు. గత్యంతరం లేక ఉన్న దానితో రాజీపడి జీవితాన్ని నెట్టడమే జరుగుతోంది. పైకి నున్నగా, రంగుగా మెరుస్తున్నా ఇంచుమించు ప్రతివారి జీవితం పురుగులను పొట్టలో దాచుకున్న మేడి పండు వంటిదే. భార్య స్వేచ్ఛకి భర్త, భర్త స్వాతంత్ర్యానికి భార్య అడ్డుతగలకుండా, పరస్పరం గౌరవించుకోగలిగితే, ఆ సంసారం ఎంత బాగుంటుంది! మనసులోని కోరికలను అణచుకుని పైకి పాతివ్రత్యం, పత్నీవ్రతం నడించడం ఎంతటి కృత్రిమం! నిజానికి అవకాశం లేక అందరూ నీతి సూత్రాలు వల్లించేవారేకాని, అవకాశం వుంటే అందరూ 'పెద్దమనుషులే' ఇలా ఆవేశంగా రాశానని నేనేదో ఫెమిస్టుననో లేదా విశ్వంఖల శృంగారం కోరుకునే దాన్నననో అనుకోండి.

ఏమిటో..చిన్న ఉత్తరం రాయాలనుకుంటూ కొండవీటి

చాంతాడులా రాశాను. ఈ ఉత్తరం చదివి బెదిరిపోయి సమాధానం ఇయ్యడం మానేయరుకదా! ఇది మీ సహనానికి పరీక్ష.

పి.యస్: మన పోస్టుబాక్స్ నంబర్లు ఎంత ప్రత్యేకంగా ఉన్నాయి! మన స్నేహం కూడా ప్రత్యేకంగా ఉంటుందనుకుంటున్నాను.

-దేవి

30-6-98.

శ్రీమతి దేవి గారికి, అలవాటుచేస్తున్న మిమ్మల్ని 'శ్రీమతి' అని సంబోధించాను. కాని అది చాలా కృతకంగా ఉంటుందన్న విషయం గుర్తుకొచ్చి రాసిన 'శ్రీమతి'ని కొట్టివేశాను. మీ ఉత్తరం చూసి బెదిరిపోతాననుకున్నారు కదూ! లేదు. మీ ధైర్యానికి అదిరిపోయాను. మనసులోని భావాలను ఇంత బాహుటంగా, ఇంత నిస్సంకోచంగా, ఇంత నిర్భయంగా బయటకు చెప్పగలవారు ఎందరంటారు! నిజానికి మొదటిసారిగా మిమ్మల్నే చూస్తున్నాను. స్త్రీ పురుష విచక్షణ లేకుండా వ్యక్తిత్వ చూపు పూర్తిగా సమర్థించేవారిలో బహుశా నేనే ప్రథముడిని. మీతో కలం స్నేహం చేయడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ఈ కలం స్నేహం మన ఆలోచనలు, ఆశయాలకు ఒక వాస్తవ రూపాన్ని కల్పిస్తే అంత కన్నా కావలసిందేముంది? మనం ఇంత దూరం వచ్చాం కనుక, మరికొంత దూరం సాగి మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవచ్చు ననుకుంటాను. నేను సాహిత్యరంగంలో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు పొందిన

వ్యక్తిని. రచయితల ఆలోచనలు వేరుగా ఉంటాయి. కొన్ని ఆదర్శాలు పెట్టుకుని నన్ను అర్థం చేసుకుని విశాలభావాల కలిగిన వ్యక్తి నా జీవిత భాగస్వామి కావాలని కోరుకున్నాను. అందుకే ఎన్నో మంచి సంబంధాలు వచ్చినా తిరస్కరించాను. నేను వివాహం చేసుకున్న వ్యక్తి ఒక ప్రముఖ సంఘ

సంస్కర్త, రచయిత అయిన వ్యక్తి కుమార్తె. తండ్రి లక్షణాలు, ప్రభావం తప్పనిసరిగా కూతురిమీద కూడా ఉంటాయన్న నమ్మకంతో, రూపలావణ్యాలు, పెద్ద చదువులు అంతగా లేకపోయినా ఆ అమ్మాయిని చేసుకున్నాను. కాని మొదటిరోజునే ఆమెకి ఉన్న మూర్ఖపు ఆలోచనలు, సాహిత్య పరిచయం కాదుకదా, కనీస పరిజ్ఞానం కూడా లేకపోవడం

కూడదు. సాధారణంగా ఇటువంటి వారికి తమ జీవిత భాగస్వాముల నుంచి కాని, కుటుంబ సభ్యుల నుంచి కాని, తాము కోరుకునే విధంగా సహకారం లభించదు. ఫలితంగా వారు తమ రంగానికి కాని కుటుంబానికి కాని న్యాయం చేయలేరు. నిత్యం ఎదురయ్యే ప్రతి బంధకాలలో అడుగడుగునా రాజీపడవలసి వస్తుంది. ఫలితంగా మానసిక

అశాంతి, అసంతృప్తులతో కొట్టుమిట్టాడవలసి వస్తుంది. నిజానికి నా ఆలోచనలను, ఆశయాలను ఎన్నోసార్లు నా భార్యకి చెప్పాలని ప్రయత్నించాను. కాని ప్రతిమాటకీ పుల్లవిరుపుగా, కట్టివిరిచి పోయిలో పెట్టినట్లుగా మాట్లాడే వ్యక్తితో ఏమని మాట్లాడగలం!

తమాషా ఏమిటంటే చూసేవారికి మేము చిలకా, గోరింకాలాగా అన్యేన్యంగా వుండే ఆదర్శ దంపతులం. అవిడ పుణ్యం కొద్దీ నేను, నా అదృష్టం కొద్దీ అవిడ ఒకరికొకరు లభించాం. ఎంత పెద్ద జోక్! నాకేమనిపిస్తుందంటే "మళ్ళీ జన్మనేది వుంటే మగవానిగానే పుట్టాలి. కానీ పెళ్ళి మాత్రం చేసుకోకూడదని!" పెళ్ళి చేసుకోవడం పొరపాటైతే, ఇలాంటి భార్య దొరకడం నా గ్రహపాటనిపిస్తుంది.

కొందరు స్త్రీల తెలివితేటల్ని, విజ్ఞానాన్ని, ప్రవర్తనని, చూసినప్పుడు అటువంటి వారితో సన్నిహితంగా స్నేహం చేయాలనిపిస్తుంది. ఆ సన్నిహిత్యంలో నెక్స్ కూడా చేటు చేసుకున్నా

అభ్యంతరం ఉండనవసరం లేదు. బయట నెక్స్ వాంఛలు తీర్చుకోవచ్చు. కాని అది శరీరానికి తాత్కాలిక సుఖాన్ని ఇయ్యవచ్చుకాని, మనసుకి ఆనందం ఎక్కడ నుంచి వస్తుంది. మనసు కలిసిన వ్యక్తితోనే నెక్స్ లో పాల్గొంటే, మనసు, శరీరం రెండు కూడా తృప్తి చెందుతాయి. అనిర్వచ



చూసి ఖంగుతిన్నాను. నా అనుభవంలో నేను గ్రహించినదేమిటంటే ప్రజావ్యక్తులు-అంటే పబ్లిక్ ఫిగర్స్ అని పిలువబడే రచయితలు, చిత్రకారులు, నాట్యకారులు, గాయకులు, రాజకీయ నాయకులు, సంఘ సేవకులు వంటి వారు వివాహం చేసుకో

నీయమైన మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. నేను చొరవతీసుకుని మరి ఎక్కువగా కుండబద్దలు కొట్టినట్లు రాశానేమో!

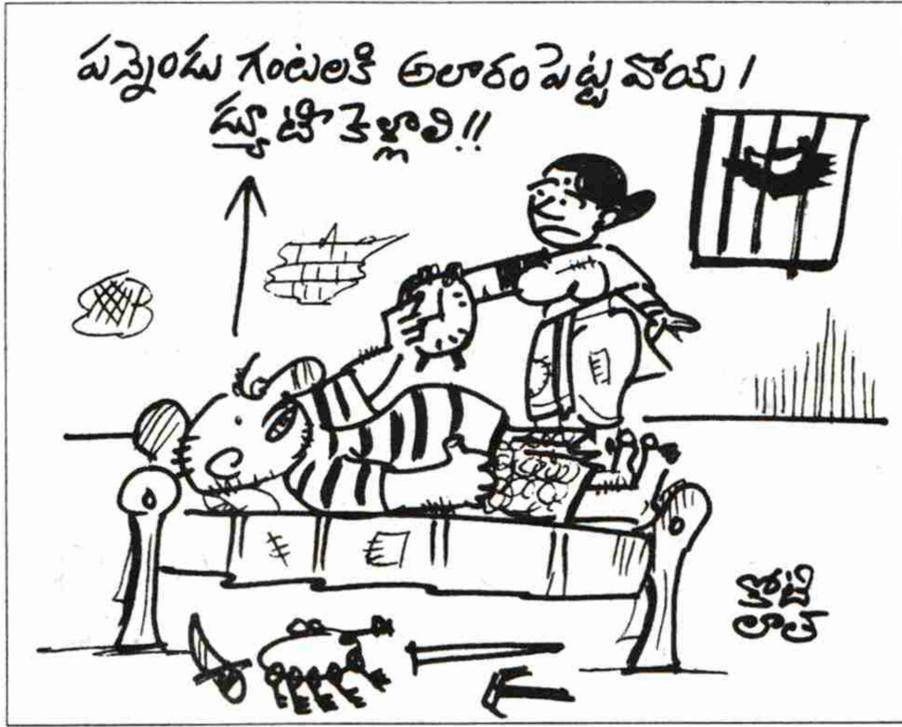
మీ
రావు
10-7-98

పి.యస్: మనసును అర్థం చేసుకునే మనిషి ప్రేమకోసం వెంపర్లాడుతున్నాను. ప్రేమ, ప్రణయం వంటి వాటి గురించి ఇంత సుదీర్ఘమైన ఉత్తరం రాశాక నాకో చిలిపి ఆలోచన వచ్చింది. పేకలో ఆరీన్ ముక్కల మీద హృదయం గుర్తు ఉంటుంది. అందుకే ముక్కల్ని ఇంగ్లీషులో 'హార్ట్' అని అంటారు. ప్రేమకోసం పరితపించే నా హృదయానికి గుర్తుగా నా సంతకాన్ని 'ఆరీన్' అని చేస్తే ఎలా ఉంటుందనిపించింది. కొంత కొత్తదనం కూడా ఉంటుంది. అందుకని నా సంతకాన్ని 'ఆరీన్' అని మీకు రాసే ఉత్తరాలలో ఇప్పటి నుంచి చేస్తాను. చిలిపితనం మీకే కాదు. నాకూ ఉంది.

-మీ
ఆరీన్
ప్రియమైన ఆరీన్ గారికి,

మర్నం లేకుండా మనసువిప్పి చూపిన మీ ఉత్తరం నాకు ఎంత ఆనందాన్ని కల్పించిందో! ఆ అనుభూతిని వ్యక్తం చేయడానికి తెలుగులో సరియైన మాట నాకు దొరకడం లేదు. ఇంగ్లీషులో 'ఎక్స్టెన్సివ్' అంటే చక్కగా అతుకుతుంది. మీ ఆలోచనలకీ, అభిప్రాయాలకీ, మీ భార్య అనుగుణంగా లేకపోవడం నిజంగా దురదృష్టమే. ఈ విషయంలో నేను కూడా మీలాగే మానసిక వ్యధను అనుభవిస్తున్నా దానినే. నా భర్త కూడా సంఘంలో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు కలిగిన మంచి రచయిత. బహుశా రచయితల ఆలోచనలు అంబర వీధిలో విహరిస్తుంటాయేమో! నేలమీద నడిచేవారి భావాలను అవి అందుకోలేవేమో!

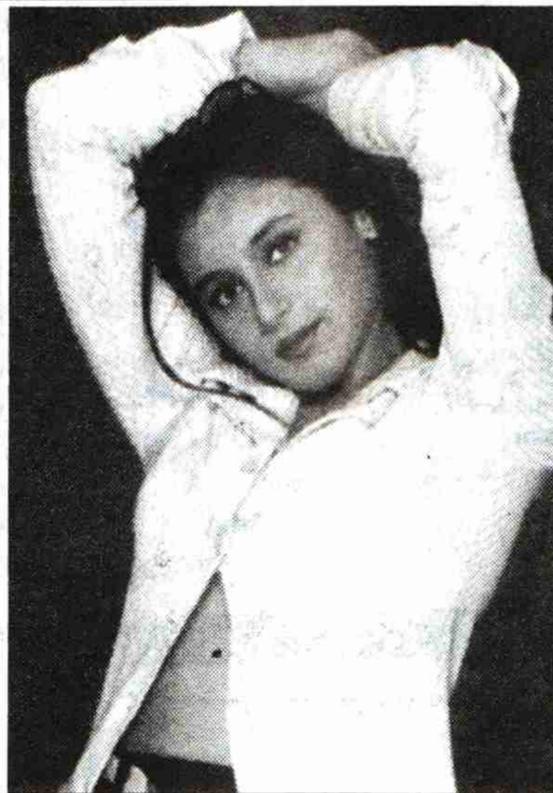
ఆయన పద్ధతులు నాకు నచ్చవు. సంప్రదాయకుటుంబంలో పుట్టిన నాకు కొన్ని స్థిరమైన అభిప్రాయాలున్నాయి. నా భర్త కూడా వాటిని గౌరవించి ఆచరించాలని కోరుకుంటాను. అందులో తప్పేముంది. చాలామంది భర్తలు భార్య మాట కాదనరు. నెలజీతం తీసుకొచ్చి ఆమెకే ఇస్తారు. కాని మావారు అలాకాదు. ప్రతీదీ సొంతంగా వ్యహరించుకుంటారు. కనీసం మాట కూడా చెప్పురు. అడిగితే నీకు సంబంధం లేని విషయం అంటారు. అదేమిటో...మీ విషయంలోలాగానే మేము కూడా నూటికీ నూరుపాళ్ళు అభిప్రాయాలు కలవని దంపతులమే. మీరన్నట్లు హిందూ సమాజంలో వున్న నేను కూడా అడుగడుగునా రాజీపడ్డానే జీవితం



నిస్సారంగా గడుపుతున్నా. మీ ఉత్తరం నా మనసుమీద గాఢమైన ముద్రవేసినట్లుంది. నిన్నరాత్రి ఒక విచిత్రమైన కల వచ్చింది. నిజ జీవితంలో తీరని కోరికలు కొన్ని స్వప్నజగత్తులో తీరుతాయంటారు. అది నిజమేమో! మీరెలా వుంటారో నాకు తెలియదు. కాని కలలో నేను చూసిన మీ రూపం చాలా ఆకర్షవంతంగా ఉంది. దానిని నేను వర్ణించలేను. మనం ఎన్నో మాట్లాడుకుంటూ కొత్తదంపతుల లాగా బీచ్ లలో, కాఫీలో, గెస్టుహౌస్ లలో ఎంతో సన్నిహితంగా గడిపాం. శృంగారంలో పాలు పంచుకున్నామని వేరే చెప్పనక్కరలేదు. మనసు కలిసిన వ్యక్తితో శృంగారం ఇంత మధురంగా ఉంటుందని నాకల ద్వారానే గ్రహించాను. కాదు. అనుభవించాను. అది వాస్తవం ఉన్నంతగా ఆ మధురస్పృతులు నన్ను వెన్నాడుతున్నాయి. అసమగ్రంగా వర్ణించి వాటికీ అన్యాయం చేయలేను. నేను ఎంతటి మధురానుభూతిని పొంది ఉండగలనో మీ ఊహకే వదిలేస్తున్నాను. ఈ కల

పి.యస్:
ఉత్తరాల ద్వారా వెల్లడి చేసుకుంటున్న భావాలను బట్టి మనిద్దరం ఒకరినొకరి రూపాలను ఎంతో ఘనంగా ఊహించుకుని ఉండవచ్చు. మనం ఎదురుపడినప్పుడు ఆ అంచనాలు తారుమారు కావచ్చు. అయినా జీవితంలో ఎన్నో విషయాలలో రాజీపడడానికి అలవాటు పడ్డ మనం ఈ విషయంలోనూ రాజీపడగలం-మన స్నేహాన్ని కొనసాగించగలం అన్న నమ్మకం నాకుంది.
మీ ఆరీన్ చిలిపితనం నాలోని చిలిపితనాన్ని తట్టిలేపింది. మీరు ఆరీన్ అయినప్పుడు నేను 'మణీలా' ఎందుకు కాకూడదు. 'మణీలా'లోని తొమ్మిది సంఖ్య పరిపూర్ణ సంఖ్యకాని పేకలోని సంఖ్యలుగల ముక్కలలో అతి పెద్దది కాదు. అయినా ఆ పెద్ద ముక్కయిన పదికన్నా విలువలో గొప్పది. అఫ్ కోర్స్-తురుపు రంగుముక్కల్లోనే. అయినా దాని ప్రత్యేకత దానిది. అందుకే ప్రత్యేక తరహాలో ఆలోచిస్తున్న నేను నా సంతకాన్ని ఇప్పటి నుంచి "మణీలా" అని రాయదలచుకున్నాను. నిజానికి ఆరీన్ మణీలాల కాంబినేషన్ కూడా చాలా గొప్పగా ఉంటుంది. మీరేమంటారు?

మీ
మణీలా
ప్రియమైన మణీలా,
మీ ఉత్తరం నాలో కొత్త ఉత్సాహాన్ని కల్పించింది. మీరు నాతో కలల్లో శృంగార జీవితం గడుపుతున్నారు. నేను నా ఊహలలో మీతో గడుపుతున్నాను. మీ కలల్ని నా ఊహల్ని ఎందుకు వాస్తవం చేయకూడదు! మనం తప్పక కలుసుకుందాం. ఈ నెల 28, 29 తారీఖులలో విజయవాడలో గవర్నర్ పేటలోని హోటల్ మదన విలాస్ లో రూం బుక్ చేస్తున్నాను. వీలు చూసుకుని-కాదు-వీలు చేసుకుని ఆ రోజుల్లో మీరు అక్కడికి రండి. రిసెప్షన్ లో 'పి.యం.రావు' అని విచారిస్తే నా రూం నంబరు చెప్తారు. మీరు తప్పకరండి. 28 ఉదయం నుంచే మీరాకకోసం ఎదురు



రాణీ డైటింగ్!

'ఖండాలా గాఫ్' గా పాపులర్ అయిన కుర్ర హీరోయిన్ రాణీ ముఖర్జీ కాస్త పాట్టి పిల్లే. ఆ మాట ఆమె అంటుంది. 'నేను కాస్త హైట్ వుంటే బావుండేది' అని కొన్ని సందర్భాల్లో నెలవిచ్చింది కూడా. ఈమధ్య ఈ హైట్ తక్కువకి తోడుగా అన్నట్టు కాస్త ఒళ్ళు చేసింది రాణీ. దాంతో మరి బొద్దుగా తయారైంది. అంతే, తన శరీరంలోని మార్పుని వెంటనే పసికట్టేసిన రాణీ ఇక సీరియస్ గా డైటింగ్ లు మొదలెట్టింది. ఎలాగైనా సరే బరువు తగ్గి కొద్దో గొప్పో స్లిమ్ గా తయారుకావాలనే వట్టుదలతో అటు డైటింగ్ తో పాటు తీవ్రమైన వ్యాయామం కూడా మొదలెట్టింది. అవును మరి! హీరోయిన్ గా ఇప్పుడిప్పుడే వెలుగులోకి వస్తుంటే లావైపోతే ఇక అంతే సంగతులు కదా! రాణీ ఎంతైనా తెలివైనది అంటున్నారు ఆమె సన్నిహితులు!

-జె.ఎం.

మధుమేహ వున్నవాళ్లు చేయాల్సిన వ్యాయామం మామూలుగా నడిచేకన్నా వేగంగా రోజూ అరగంట

నుంచి ఒక గంటవరకైనా నడవండి. మెట్లమీద కాలి మునివేళ్లమీద బరువు మోపి ఒక అంతస్థయినా ఎక్కండి. కాలి మడమమీద బరువు పడనీయకూడదు.

పాదాలను ఎడంగా వుంచి గోడకు కొన్ని అడుగుల దూరం నుంచి అరిచేతులతో గోడ మీదకు వంగి నిలబడండి. కాళ్లు, నడుము వంప కుండా మోచేతులు మాత్రం పదిసార్లయినా వంచి తిన్నగా చేసుకోండి. ఈ వ్యాయామం వలన కాళ్లలో నొప్పులు, పట్టినట్లుండడం నయమవుతాయి.

కుర్చీలో కూర్చుని చేతులు కట్టుకోండి. అలాగే కుర్చీ లోంచి లేచి కూర్చోవడం పదిసార్లు చేయండి.

కుర్చీవెనుక నిలబడి కుర్చీని ఆధారంగా చేసుకుని కాలి మునివేళ్లమీద లేవడానికి ప్రయత్నించండి.

కుర్చీని ఆధారం చేసుకుని నడుం వంగకుండా మోకాళ్లు వంచి పదిసార్లయినా పైకి కిందకి కదలండి.

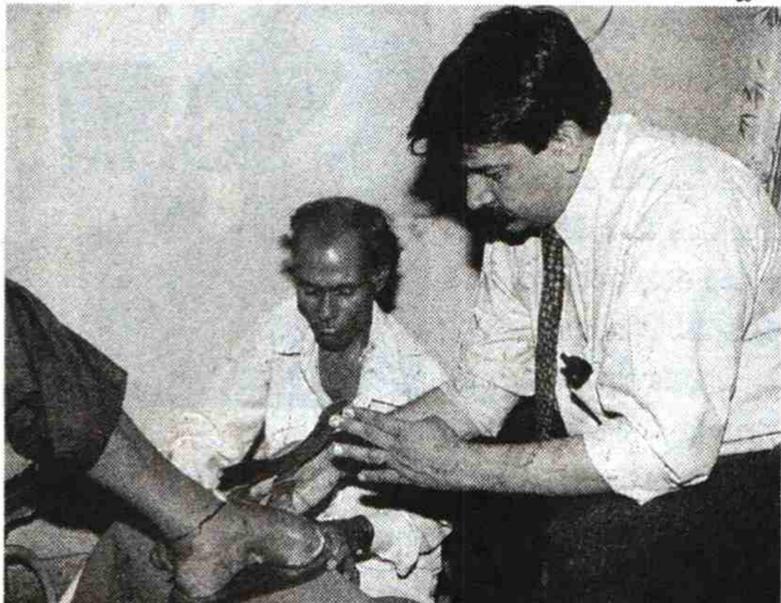
కాలి మునివేళ్లమీద బరువు మోపి తిన్నగా లేవండి. తర్వాత కాలి మడమపై బరువు మోపి కిందకు దిగండి. ఈ వ్యాయామాన్ని ఇరవై సార్లయినా ముందు ఒక కాలి మీద, తర్వాత రెండో కాలిమీద మోపి చేయాలి.

ఒక కాలికింద పీట వేసుకుని ఒక చేత్తో కుర్చీనిగానీ, టేబుల్నికానీ ఆసరా చేసుకుని రెండో కాలిని ముందుకు

వెనక్కు జరపాలి. ఇది పదిసార్లయినా ఒక్కో కాలితో చేయాలి.

నేలమీద కూర్చుని కాళ్లు చాపుకుని చేతులు వీపుగా ఆధారంగా నేల మీద పెట్టండి. కాళ్లు రెండు ఒకే

మధుమేహ రోగులకు ప్రత్యేక పాదరక్షలు



సారిగానీ, ఒకటికొకటిగానీ గాలిలో గుండ్రంగా తిప్పాలి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు పాదాలను గోరువెచ్చని నీళ్లలో సబ్బు పెట్టి రోజూ చేతులను కడిగినట్లే కడగడం అవసరం.

వేళ్లమధ్య భాగాన మెత్తని పాదలు పొడిగా ఉండేటట్లు శుభ్రంగా తుడుచుకోవాలి. మీ కాలివేళ్ల గోళ్లను ఎప్పుడీకప్పుడు ఒక వరుసలో క్రమంగా ఉండేటట్లు తీసుకుంటూ ఉండాలి. వేళ్లమధ్య కాకుండా మిగిలిన పాదముయొక్క చర్మముపై మాయిశ్చరింగ్ లోషన్ను పెట్టండి. ప్రతిరోజూ శుభ్రంగా ఉన్న మెత్తటి సాక్స్ మాత్రమే వేసుకోవాలి. స్టాకింగ్ వేసుకునేవారు అవి మరీ పెద్దగా, మరీ చిన్నగా వుండకుండా చూసుకోవాలి.

మీ పాదము పొడిగా వుంచుకుని సాక్స్గానీ, స్టాకింగ్స్ లేకుంటే కాటన్ని (బయట వాతావరణాన్నిబట్టి) వేసుకోవాలి. కాన్యాస్ షూ లేకుంటే స్పోర్ట్స్ ఏదైనా వాడవచ్చు. ఇంటి లోపలగానీ, బయటగానీ వట్టి కాళ్లతో తిరగకండి. మీ పాదానికి సరిగా సరిపోయే షూనే వాడాలి. అలాగే శాండిల్స్కూడా. మీ షూగానీ, చెప్పులుగానీ ప్రతి రోజూ పరిశీలించుకోవలసి వుంటుంది. ఎందుకంటే వాటికేమైనా మేకులు గుచ్చు

కున్నా, పగుళ్లు లేక బీటలువారి రాళ్లు గుచ్చుకుంటున్నా పాదాలలో పుళ్లు పడవచ్చు. నొప్పి తెలీదు కాబట్టి రోగి త్వరగా గ్రహించలేడు.

చూస్తూ అక్కడే ఉంటాను. మీరు తప్పకరండి. మీరన్నట్లు మనం మన ఊహలకి సరిపోయి వుంటే మధురానుభూతిని పొందగలం. అటువంటి అనుభూతి ఒక్కటైనా దానిని పది లంగా మనసులో భద్రపరచుకోగలం-లేదూ..మన ఊహలకీ, వాస్తవాలకీ అంతరం అధికంగా వుంటే రాజీపడదాం..అది మనకి అలవాటేగా! మన స్నేహాన్ని మాత్రం నిరాటంకంగా కొనసాగిద్దాం.

మీరు తప్పక వస్తారన్న నమ్మకంతో. మీ ఆరీన్ 20-7-98

పి.యస్: ఈసారి పి.యస్.లో రాయడానికి ఏమీ లేదు. ★ ★ ★ జూలై 28, 1998 విజయవాడలో హాటల్ మదనవిలాస్ రూం.నంబరు-306 “ప్లీజ్ కమ్..డోర్ ఈజ్ ఓపెన్” “మీరు..మీరు..ఇక్కడా!” “నువ్వు..నువ్వు..ఇలా వచ్చావేమిటి ఉమా?” “రావుగారు మీరా?” “అవును ఉమా..అయితే దేవి నువ్వేనన్నమాట!” “హా..ఎంత తేలిగ్గా బయటపడిపోయాం..!”

“బయట పడ్డందుకు మనమేమీ గిట్టిగా ఫీల్ కానక్కర లేదు. ఇదీ మంచికే. ఇన్నాళ్ళూ మనం, మన అసంతృప్తిని బయటకు చెప్పుకోలేక లోలోపలే కుమిలిపోయాం. కడుపులో కల్కషం బయటకు పోవడంతో మనసెంతో ప్రశాంతంగా ఉంది. ఇకనుంచి నిన్ను అర్థం చేసుకోడానికి నేను ప్రయత్నిస్తాను. నన్ను అర్థం చేసుకోడానికి నువ్వు ప్రయత్నించు. అర్థం చేసుకోగలిగామా సంతోషం. లేదా..” “రాజీ పడడం మనకి అలవాటేగా..” “హా...హా...హా...” “హా...హా...హా...”

