ఈ వారం కథ

'మేయ్! నీకే జెప్పేది. రొట్టా గిట్టా యేం బల్లా. టైము ల్యా' అన్నాడు హుసేన్- టెరికాటన్ లాల్చీలో తల దూరస్తా.

బియ్యప్పిండిలో ఎర్రగెడ్డలు తరిగి అంతసేపూ గబగబా రొట్టె కాల్చిన రిహానా భర్త వైపు అయోమయంగా చూసింది. అతడి పెడద్రానికి ఒళ్లు మండకొస్తావుంటే దబర్లో చేతులు కడుక్కుంటా పొయ్యి కాణ్ణుంచి లేచింది.

'యీ మనిషికి యేమి జెప్పగలం? యెట్టా చోబాపూరీల బుట్ట తీసకబోతున్నాడుగదా... దాన్లోనే నాలుగు రొట్టెముక్కలు పెట్టుకునేదానికి ఒళ్లు బరువా? దార్లో ఆకిలెయ్యదా?'... ఆ మాటలు నేరుగా భర్తతో అన్లేక కొడుకు వైపు చూస్తా అంది.

కొడుకు తలెత్తనేలా. వాకిలితట్టు తిరిగి పొళ్లు తోముకుంటా కూర్చున్నాడు. దొడ్లో బాసన్లు కడుగుతున్న కోడళు అసలికా మాటలు యిననట్టే నటించింది.

వాళ్లిద్దరికీ హుసేన్‌కు బదులు చెప్పే దెయిర్యంలా. ఆ మాటకొస్తే అన్నేళ్లు కాపరం జేసిన రిహానాగ్గూడాలా.

అందుకే యింకో మాట మాట్లాడ్లేక గమ్మునయ్యి భర్త వైపు చూసిందామె.

హుసేన్ జవాబివ్వలా.

జమీన్

—మహమ్మద్ ఖదీర్ బాబు

చెక్క బీరువా అద్దంలో గుడ్డలొకసారి సరిచూసుకొని యింక పొయ్యొస్తాన్నట్టు భార్యవైపు చూశాడు.

రిహానా వంట గదికాణ్ణే నిల్చొని చూస్తా ఉంది. రొట్టె పెట్టకపొమ్మని చెప్పాలని ఆమె ప్రాణాలు లాగతా వున్నాయి. చెబితే క్యాకలెయ్యబోతాడేమోనని బెరుగ్గా కూడా వుంది. యింకో తడవప్పుడైతే హుసేన్ లెక్కజేసేవాడు కాదుగానీ మంచి పనికి కదిలేప్పుడు ఆమె మనసు కష్టబెట్టడం దేనికిలే అనిపించింది. రిహానా మొకం పెట్టిన తీరు జూసి అతడికి సన్నంగా నవ్వొచ్చింది.

'మేయ్! ఏందా మక్కెట్లా... మొకం చిన్నంగా పెట్టుకొనా... రొట్టెలిద్దే. పెట్టుకుంటా' అన్నాడు పెదాలు దాటని నవ్వుతో.

రిహానా మొకం వెలిగింది. అంత మాటే చాలన్నట్టు గబుక్కున రొట్టెల్ని మూటగట్టి అతడి చేతిలోని వైరు బుట్టలో కుక్కింది.

'జాగ్రత్తగా బోయిరా. బ్రమ్మయ్యనీ, సీతమ్మొదిన్నీ అడిగినట్టు చెప్పు. జాగా కొనేటికి రెండుసార్లు బేరం ఆడకుండా వుండబాకా' అంది వెనకనే నడస్తా.

హుసేన్ తలూపి యీదిలోకి నడిచాడు.

అప్పటికే బండికి టైమైపోయింది. పాసింజరు బయల్దేరి పోద్దేమోననే గాబరాతో నడకలో వేగం పెంచాడు. కొత్త లుంగీని వొరుసుకుంటా వడివడిగా పడుతుండాయి అడుగులు.

స్టేషనుకు చేరుకునే సరికి రైలు అప్పుణ్ణేవచ్చి ఆగింది. చీరాల నుంచి అది కావలి చేరే సరికి మద్యాన్నం ఒంటిగంటవద్ది. సిగ్నెళ్లు పడకపోతే యింక చెప్పేదానికేలా.

ప్లాట్‌ఫారమ్ మీద రైలు చూసి గబగబా టికెట్టు కొనుక్కొని ఎక్కి కూర్చున్నాడు. వొళ్లో చోబాపూరీల బుట్ట సర్దుకున్నాక స్తిమితపడినాడు యింకీ రైలు ఎప్పుడైనా పోనీ అన్నట్టు.

ఇంటి జాగా కొనడానికి కావలి పోతున్నానన్న ఆలోచన కంటే స్నేయితుడైన బ్రమ్మయ్యను చాన్నాళ్ల తర్వాత కలవబోతున్నందుకే అతడికి ఎక్కువ సంతోషంగా వుంది. నాలుగేళ్లయ్యింది అతడు కావలిపోయి. అదిగూడా బ్రమ్మయ్య కూతురి పెల్లికి. పెళ్లి అడావిడిలో బ్రమ్మయ్యతో సరిగ్గా మాట్లాడిందిలా, అందర్నీ కలిసిందీ లా. భోజనాలు జరిగిన ఆ కాసేపుండి, బాదనిపిస్తున్నా వచ్చేశాడు.

మళ్లీ యిన్నాళ్లకు వీలుబడింది కావలి ప్రయాణం!

బ్రమ్మయ్యా హుసేనూ కావిల్లోనే పుట్టి పెరిగారు. జెడ్పీ హైస్కూల్లో కలిసి చదువుకున్నారు.

బ్రమ్మయ్యది మాలపాళమైతే హుసేన్‌ది కసాబ్‌గల్లీ. యివి రెండు పక్కపక్కంగా వున్నందుకో ఏమో వీళ్ల చిన్నతనంలో దినమూ వాటి మద్య పగ రగలతా వుండేది.

సాయిబుల పిల్లని మాలపాలెం కుర్రాడు కదలేశాడని ఒక రోజు తలకాయలు పగిలేవి. మాలపాలెం కుర్రాణ్ణి సాయిబుల పిల్లోడు కలేశాడని మరో రోజు రక్తం పారేది. పనీ పాటా ఉజ్జోగం సజ్జోగం లేని నాయాళ్లకంతా అప్పట్లో యీ రెండీదుల్లో గలాటాలే బతుకు. తన్నులాటకు సత్తవొస్తుందనీ కొందరైతే గాడిద నెత్తురు తాగి దాన్ని అరాయించుకునేదానికి లగెత్తేవాళ్లు.

యిళ్లిట్టా కొట్టకసస్తున్నా యీ గలాటాలేవీ బ్రమ్మయ్యా హుసేన్‌ల స్నేహానికి అడ్డం కాలా.

హుసేన్ వాళ్లమ్మ పొద్దుగూకులా 'మాల నా బట్టలతో తిరగబాకరా' అని కొడ్తున్నానికట్టిడి చేస్తా వున్నా యిళ్లిద్దరూ కలిసి స్కూలవతల బావిలో హాయిగా యీతగొడతా గడిపేసేవాళ్లు. అయిపురెడ్డి చెరువుకుబోయి చేపలు పడతా ఆడుకునేవాళ్లు. యింక తాళ్లపాళెం తాటితోపుల్లో కల్లుకి, బలాదనారు తిరుగుళ్లకయితే అంతూపొంతూలా. సాయంత్రమైతే బ్రమ్మయ్య పుస్తకాలెత్తుకొని హుసేన్ యింటికి వచ్చేవాడు. బ్రమ్మయ్యింట్లో బుడ్డి దీపం వుండేది. హుసేన్ యింట్లో బల్బు వెలిగేది. హుసేన్ వాళ్లమ్మ బ్రమ్మయ్యని చూసి సణుక్కుంటా వున్నా యిద్దరూ బల్బు కిందే చదువుకునేవాళ్లు.

బ్రమ్మయ్య వాళ్ల నాయిన యేం పని చేసేవాడో హుసేన్‌కు గుర్తులేదుగానీ హుసేన్ వాళ్ల నాయిన యేం పని చేసేవాడో బ్రమ్మయ్యకు యిప్పటికీ గుర్తే.

మావుసం కొట్టడం!

నీళ్లలో ముంచి తీసిన తొడపక్కని హుసేన్ నాయిన కచ్‌కచ్‌మని ముక్కలు కొడతా వుంటే కళ్లు యింతింత చేసుకుని చూసేవాడు బ్రమ్మయ్య. ఆ కత్తి కోసమే ప్రాణాలు యిడిచేస్తానన్నట్టుండేది అతడి చూపు. హుసేన్ నాయిన హుసేన్ మీద కొట్టు వొదిలేసి పోతే ఖాళీ కుంద (మావుసం కొట్టే మొద్దు) మీద కత్తితో దెబ్బలేసి ముచ్చట తీర్చుకునేవాడు.

ఒకరోజు హుసేన్ నాయిన మావుసం కొడతా కొడతానే మొద్దు మీదకు వాలి ప్రాణం వొదిలాడు. గుండెపోటుతో పొయ్యుంటాడని యీదిలోవాళ్లు అనుకున్నారు. తాగుడు వల్ల పొయ్యాడని తోటి కసాబులు చెప్పుకున్నారు.

కడుపు నిండా తిండున్నా ల్యాకపోయినా నవ్వుమొకాలతో కళకళలాడతా వుండిన హుసేన్ యిల్లు వాళ్ల నాయిన చావుతో షాడు బడింది. హుసేన్ వాళ్లమ్మ వెర్రి చూపులు చూస్తా మంచానికి అతక్కబోయింది.

ఆ కష్టంలో హుసేన్ని కడుపులో పెట్టి కాచుకుంది బ్రమ్మయ్య తల్లి రావమ్మ. మూడుపూటలా తిండిపెట్టి, ఫిరుతిళ్లకు డబ్బులిచ్చి, నాలుగు దెయిర్యం మాటలు చెప్పి బ్రమ్మయ్యకన్నా ఎక్కువగా చూసుకుందా పుణ్యాత్మురాలు.

బ్రమ్మయ్యయితే హుసేన్‌కు దిగులు తెలియనీకుండా నీడలా అంటి పెట్టుకోనుండేవాడు.

కొన్నాళ్లకు చీరల నుంచి హుసేన్ చిన్నాయిన దిగబడ్డాడు. అతడిది గుడ్డల్యాపారం. పంచెలు, దుప్పట్లు మూటగట్టుకొని వూరూరా తిరిగి అమ్ముకుంటా చాన్నాళ్లుగా చీరాల్లోనే తంటాలు పడతావున్నాడు. తన సంసారం సాకడానికే అతడికి దేవుడు కనిపిస్తా వున్నాడు. యింక వొదిన్నీ, హుసేన్నీ అంటే తలకు మించి బారమే. అయినా వొదిన దుస్థితి చూళ్లేక వాళ్లిద్దర్నీ చీరాల బయల్దేరదీశాడు.

యీ సంగతి తెలిసి బొబ్బరింతలతో ఏడుపు మొదలెట్టాడు హుసేన్. కసాబ్ గల్లీని, బ్రమ్మయ్యనీ వొదిలిరానని కాళ్లాయేళ్లా బడ్డాడు. చివరకి వాణ్ణి తాళ్లతోకట్టి బస్సులో కుదేయాల్సొచ్చింది చిన్నాయినకు. బస్సు కదలతా వుంటే వెక్కిళ్లు పెడతా హుసేన్‌కు వీడ్కోలు చెప్పాడు బ్రమ్మయ్య.

చీరాలబోయాక హుసేన్ చదువు చట్టుబండలయ్యింది. తల్లి కోసం, చిన్నాయిన కోసం రకరకాల పనులు చేశాడు. వెల్డింగుపనీ, కరెంటు పనీ... కొన్నాళ్లు గుడ్డల

మూటెత్తుకొని చిన్నాయిన వెంట వూళ్లు తిరిగాడు. యింకొన్నాళ్లు మార్కెట్లో మావుసం కొట్టాడు. కడాకు మెకానిక్కు పనిలో కుదిరిపోయాడు.

యాడున్నా యేమి చేస్తున్నా అతడు బ్రమ్మయ్య స్నేహాన్ని మాత్రం వొదులుకోలా. జాబులేస్తానే ఉండేవాడు. చదువులో కొత్త స్నేయితులు ఎదురైనా బ్రమ్మయ్య మనసులో కూడా హుసేన్ చోటు రొంతగూడా మూసుకుబోలా.

బియ్యే చేశాక గార్డుద్యోగం వొచ్చినప్పుడు బ్రమ్మయ్య అదేపనిగా చీరాలబొయి గూడ్సుబండిలో హైదరాబాద్‌కు వెంటబెట్టుకెళ్లాడు హుసేన్ని. ఆ ఎన్నెల రాత్రి గార్డుపెట్టె ప్రయాణంలో మందు ముందరపెట్టుకొని వాళ్లిద్దరూ చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలు తవ్వుకుంటా వుంటే రైలుకూడా చప్పుడు చేయడం మాని వాళ్ల మాటలు వినింది.

హుసేన్ రిహానాను చేసుకొని చీరాల్లోనే వుండిపోతే బ్రమ్మయ్య సీతమ్మను చేసుకొని ట్రాన్స్‌ఫర్లతో వూరూరా తిరిగి చివరకు కావలికే వొచ్చిపడ్డాడు. వాలెంటరీ రిటైర్మెంటు తీసుకున్నాక వొచ్చిన డబ్బునీ, అంతదాకా దాచుకున్నదాన్నీ కూడేసి కావలికానుకునే వున్న సత్రంలో యిల్లు కట్టుకున్నాడు. కలిగిన సంబంధం చూసి కూతుర్ని పెళ్లి చేశాడు. యింక మిగిలింది కొడుకు రవణ! వాడు ఉద్యోగం చేస్తున్నాడనో వెతుక్కుంటున్నాడనో ఒకసారి హుసేన్‌కు బ్రమ్మయ్య జాబురాసినట్టు గుర్తు.

బ్రమ్మయ్య కావిల్లో సెటిలయ్యేదాకా పట్టించుకోలేదుగానీ అతడు యిల్లు కట్టుకున్నప్పట్నించి హుసేన్ ప్రాణాలు కావిలి తట్టే పీకుతా వున్నాయి. ఎన్నేళ్లగానో అతడి లోపల్లోపల వుండిపోయిన కోరిక బయటికొచ్చింది. ఏనాటికైనా కావిల్లో యిల్లు కట్టుకొని వుండిపోవాలని అతడు తరచూ భార్యకు చెప్తా వుండిన మాటలు యీసారి చేతల్లో పెట్టాడు.

కొడుకు చేతికందొచ్చాక గీరిగీకి దాచిపెట్టిన డబ్బునీ, వాడి కట్నంలో ముందే పక్కనబెట్టిన మొత్తాన్నీ బయటకు తీశాడు. జాగాకు అవసరం అయితే అయిదు వేలో పదివేలో అప్పుచేద్దాం అని నిశ్చయించుకున్నాడు.

హుసేన్ కొడుక్కి కావలి రావడం యిష్టం లా. అతడికి చీరాల్లోనే బాగుంది. పైగా అతడికి పిల్లనిచ్చిన మావదీ చీరాలే.

'మేం యీణ్ణే వుంటాం. మీరు కావలి బోవాలనుకుంటే పోండి. అప్పుడప్పుడు వచ్చిపోతా వుండొచ్చు' అన్నాడు కొడుకు.

ఆ మాట అన్నదే తడవు యాడైనా రొంత జాగా చూడమని బ్రమ్మయ్యకు జాబుల మీద జాబులు రాశాడు హుసేన్. యింత స్థలం ముక్క దొరికితే గుడిసో, రేకుల వసారో వేసుకొని దువా చేసుకుంటా పుట్టినూర్లో ప్రశాంతంగా గడిపెయ్యాలని అతడి ఆశ.

హుసేన్ తొందరకు తగ్గట్టే బ్రమ్మయ్య కూడా తాత్సారం చేయకుండా చివరకు శుభవార్త రాశాడు, 'స్థలం చూశా...రా' అని.

ఆ కార్డు చూసి పసిపిల్లాడిలా సంబరపడ్డాడు హుసేన్. యిన్నాళ్లూ నమాజు చేసినందుకు ఫలితం దక్కిందనుకున్నాడు.

'చీరాల మన్ది కాదుమే. మనం మనూరెళ్లిపోదాం. నా సొంతూరికి బోదాం, యింక నాకు దిగులే బల్లా. మా నాయిన సచ్చిన వూర్లోనే నాగ్గూడా యింత చోటు దొరకతా వుంది' అన్నాడు రిహానా చేతులు పట్టుకొని ఉద్వేగంతో వూపేస్తా.

వెంటనే ఈరోజు బయల్దేరి వస్తా వున్నట్టు బ్రమ్మయ్యకు కార్డేసి బయలుదేరాడు. టైముకు చేరుకుంటే పని సక్కరంగా ముగించుకో వచ్చని ఆలోచిస్తా కూర్చున్నాడు రైల్లో.

ఒంగోలు దాటినాక దబాయిస్తా నడిచిన పాసింజరు సింగరాయకొండ వచ్చేసరికి అరగంట ఆగిపోయింది.

అప్పటికే టైము ఒంటిగంట.

హుసేన్‌కు ఆకలి రేగతా వుంది. యింక లాబం లేదని వొద్దువొద్దని బెట్టుజేసిన బియ్యపు రొట్టెల్లో చివరి తుంటా తిని కడుపు నిండుగా నీళ్లు తాగాడు.

రైలు మళ్లి బయల్దేరి రెండింటికి కావలి చేరుకునే సరికి ఎర్రటి ఎండలో ఎదురుచూస్తా నిలబడి వున్నాడు బ్రమ్మయ్య.

హుసేన్ దిగడంతోటే గట్టిగా పిలస్తా వచ్చి వాటేసుకున్నాడు. బ్రమ్మయ్యను చూసే సరికి హుసేన్ గుండెల్లో సంతోషం పొంగుకొచ్చింది.

'నూ స్టేషనుకొస్తావనుకోల్యా' అన్నాడు బ్రమ్మయ్యను గట్టిగా హత్తుకుంటా.

'ఏడ్సినావులే. నువ్వొస్తుంటే రాకుండా వుంటానా' అన్నాడు బ్రమ్మయ్య నవ్వతా.

'ముందర్యాడికిబోదాం? స్థలం కాడికా? యింటికా?' అన్నాడు హుసేన్.

'యింటికే పా. సాయంత్రం స్థలం కాడికి పోదాం' అని స్టేషను బయటికొచ్చి స్కూటర్ స్టార్ట్ చేశాడు బ్రమ్మయ్య.

కావలికి పడమటి తట్టు అయిదు మైళ్ల దూరంలో వుంది సత్రం. వూరు మొగదాల్నే బ్రమ్మయ్య యిల్లు. శ్లాబ్‌బోసి మట్టసంగా కట్టించాడు యింటిని.

రోడ్డు మీద స్కూటరు చూసి గేటుకాడికి ఎదురొచ్చింది సీతమ్మ.

'రా...రా... హుసేనన్నా! బాగుండా' అని నవ్వతా పలకరించింది.

హుసేన్ ఆమెని చూసి నిండుగా నవ్వతా తల వూపాడు.

'నూ బాగుండా' అని చేతిలోని బుట్ట ఆమెకందించాడు.

'చోబాపూరీలుమా. నిన్నంతా కొబ్బరి తురిమి రిహానా చేసింది. బ్రమ్మయ్యకు యిష్టం కదా' అని లోపలికి రాబోతుంటే వరండాలో కూర్చుని వున్న రవణ హుసేన్ని చూసి చివాలున లేచాడు.

ఒక మాటలా.

ఒక నవ్వులా.

దుమదుమలాడతా బయటికెళ్లిపోయాడు.

హుసేన్ విచిత్రపోయి చూస్తుండిపోయాడతన్ని.

'మన రవణగదా. ఏందట్ట మనిషిని పలకరించ కుండానే పోతున్నాడు' అన్నాడు తేరుకుంటా.

సీతమ్మ ఏదో చెప్పబోతుంటే బ్రమ్మయ్య సర్దాడు.

'ఆ ఖుండనాయాలితో రోజూ వుండేదేలే. నూ పా' అన్నాడు యింట్లోకి నడస్తా.

భోజనం చేయమన్నా ఆకలి లేదని బ్రమ్మయ్యతో కబుర్లలో పడ్డాడు హుసేన్. ఆ మాటా ఈ మాటాలోనే సాయంత్రమైపోయింది.

టీలు తాగాక స్నేయితులిద్దరూ స్థలం చూడ్డానికి బయలు దేరినారు.

సత్రంకు యీ పక్క బ్రమ్మయ్య యిల్లుంటే ఆ పక్క స్థలం వుంది. చిన్న స్థలం. ఆరంకణాలు. చుట్టూ పచ్చటి సీమ సింత చెట్లూ, రొంత దాటాక చిల్ల చెట్లు వున్నాయి.

'టౌన్లో రేట్లు పెచ్చున్నాయి హుసేనా. నూ మోటుకోలేవు. యీడ రేటు తక్కువ. పైగా నాకాణ్ణే వుంటావు గదా' అన్నాడు బ్రమ్మయ్య, స్థలంలోకి నడస్తా.

స్థలం మీద నుంచి రెప్పవాల్చకుండా చూస్తున్నాడు హుసేన్. ఎన్నాళ్ల కళో! ఎన్నాళ్ల కోరికో! అతడి కళ్లలో పల్చటి చెమ్మ పుట్టింది.

'ఎంతవద్దిరా. కొనగలనంటావా?' అన్నాడు, రొంత ఆదుర్దాగా.

'ఆ దిగులే బల్లా. ఓనరు మంచోడు. ఎంతిచ్చినా అదే పదివేలని తీసుకుంటాడు' అన్నాడు బ్రమ్మయ్య.

'అయితే పా. మాట్లాడదాం' అన్నాడు హుసేన్ యింకెందుకు ఆలస్యం అన్నట్టు.

'యాడికా? ఓనర్లం మనమే గదా' అని పెద్దగా నవ్వతా హుసేన్ బుజం చరిచాడు బ్రమ్మయ్య.

హుసేన్ ఆశ్చర్యబోయాడు. వెంటనే అతడి మనసు స్నేహితుడి పట్ల కృతజ్ఞతతో ఉప్పొంగింది. గట్టిగా కావలించుకున్నాడు బ్రమ్మయ్యని.

'నీకు స్థలం కూడా వుందని చెప్పనే లేదేమిరా' అన్నాడు తనూ నవ్వతా.

★★★

ఆకాశం మీద సన్నటి రేకలా వుదయించాడు చంద్రుడు. అమాశ రాబోతా వుందో పున్నమి మొదలయ్యిందో తెలీకుండా వుంది చంద్రుణ్ణి చూస్తే. చేల మీద నుంచి తెరలుతెరలుగా గాలి వీస్తా వుంది. ఉండుండి యాడో కుక్కలు మొరగతా వున్నాయి. వంట గదిలో సీతమ్మ పెద్దకూర యేంచి పెడతా వుంటే పైన స్నేయితుల్నిద్దరూ మందు మొదలెట్టినారు.

మాటలు దొర్లతా వున్నాయేగాని వాటిలో మునుపటి హుషారులా. ఇద్దరిలోనూ ఏవో ఆలోచనలు ఉన్నట్టుండాయి. మాట్లాడతానే మద్యలో గమ్మునయిపోతా వున్నారు.

కాసేపు తాలినాక- త్యావాలనుకుంటున్న ప్రస్తావన తెచ్చేశాడు హుసేను.

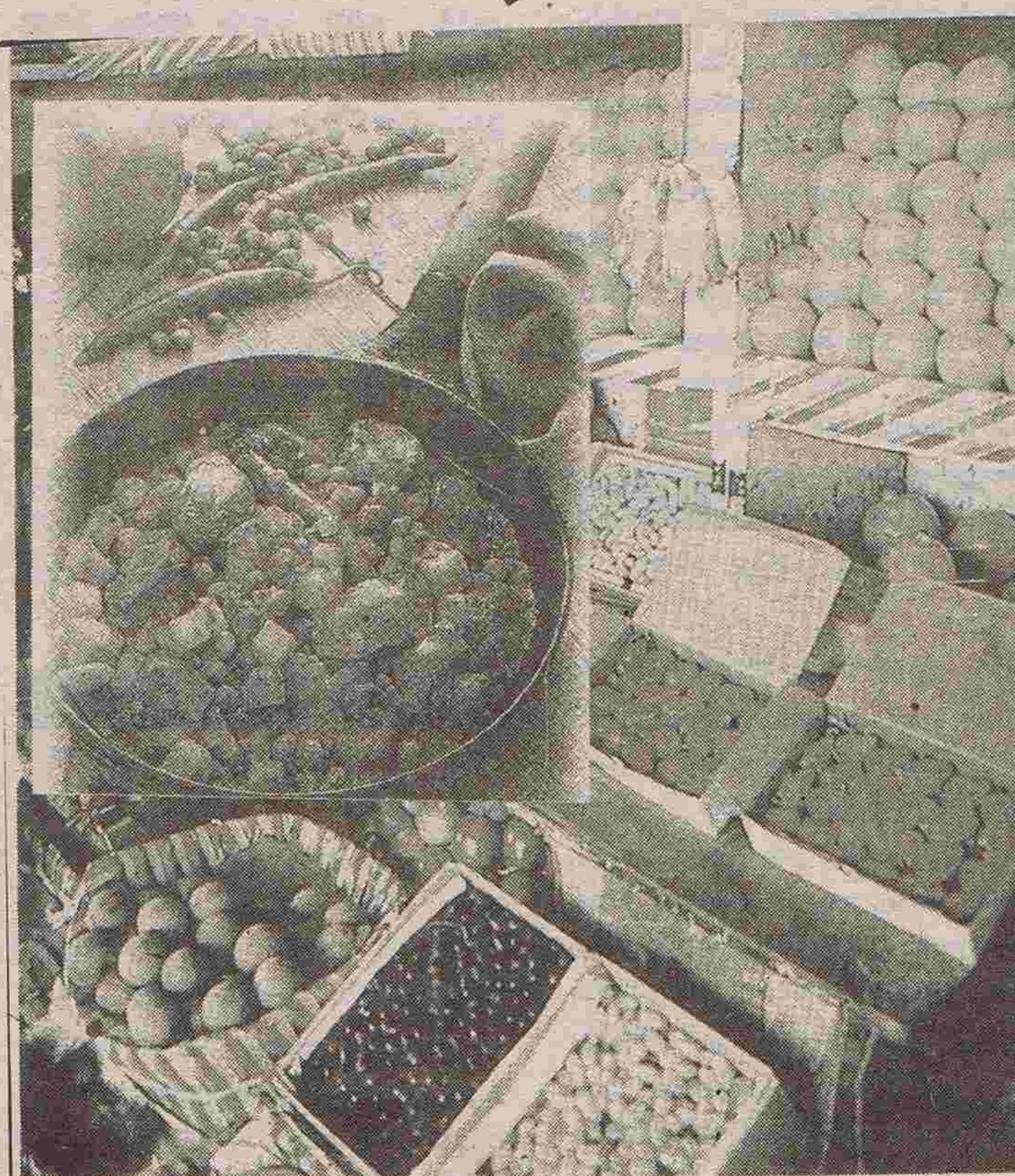
'నీ కొడుకేడ్రా? పత్తా లేకుండాపోయాడు' అని, నెమ్మదిగా బ్రమ్మయ్యని కదలేశాడు. రవణ ప్రవర్తన మద్యాన్నం నుంచి హుసేన్ మనసును గుచ్చతానే వుంది. చిన్నప్పుడు ఎత్తుకొని ఆడిస్తే కేరింతలు కొట్టిన రవణ, వచ్చినప్పుడల్లా 'హుసేను మావయ్యా!' అంటా కాళ్లను చుట్టేసుకునే రవణ అలా అయిష్టం చూపించడం అతణ్ణి మెలిపెడతా వుంది.

(మిగతా 13 వ పేజీలో)

ఆరోగ్య మూలకాలు

ఆమ్ల క్షారాలు

గర్భస్థ శిశువుగా వున్నప్పట్నుంచీ వృద్ధాప్యం వరకు శరీరం పొందే మార్పుల్ని గమనిస్తే ఏమనిపిస్తుంది? ఊయల్లో ఒదిగిపోయే చిన్నారి శరీరం అలా అలా ఎదిగి, ఎదిగి, యవ్వన, కౌమారాల వరకు దృఢంగా తయారై అటు తరువాత పటుత్వం తప్పి ముసలితనపు ముడుతల్లోకి జారిపోయే ఇంద్రజాలానికి ఆది బిందువు 'కణం'. మానవ శరీరంలో పలు అవయవాలు, అంగాలు వున్నాయి. అవన్నీ పలు కణ సముదాయాలతో నిర్మితమైనవి. ఈ కణాలు 16 రకాల రసాయన పదార్థాలతో తయారైవుంటాయి. ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, కార్బన్, క్లోరిన్, ఫ్లోరిన్, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, హైడ్రోజన్, సోడియం, సల్ఫర్, సిలికా, అయోడిన్, మాంగనీస్ అనే రసాయన పదార్థాలతో 'కణాలు' నిర్మితమవుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుండాలన్నా, రోగ నిరోధక శక్తి పెంపొందాలన్నా కణాలలో ఈ రసాయన పదార్థాలు తగు పాళ్ళలో వుండాలి. శరీరంలో ఆమ్ల-క్షార నిష్పత్తి ఈ రసాయన పదార్థాల సమతూకంపై ప్రభావాన్ని కలిగివుంటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం దానిలోని రసాయన పదార్థాల మిశ్రమ స్వభావాన్ని బట్టి తప్పనిసరిగా ఏదైనా ఆమ్లాన్ని కానీ క్షార భస్మాన్నీ కానీ శరీరంలో విడిచిపెడుతుంది. మన శరీరంలో సాధారణంగా 20 శాతం ఆమ్లం, 80 శాతం క్షారం వుంటాయి. సాధారణంగా శరీరంలో రక్తంలోని క్షార ధర్మాన్ని బట్టే మనిషి శారీరక మానసిక ఆరోగ్యాలు ఆధారపడివుంటాయి. కార్బోహైడ్రేటులు, కొవ్వు పదార్థాలు శరీరానికి తొంభై తొమ్మిది శాతం ఇంధనంగా పనిచేస్తాయి. ఈ కార్బోహైడ్రేటులు శరీరంలోకి వెళ్ళిన తరువాత కార్బన్ డైయాక్సైడ్‌గాను, వాయువుగాను, నీరుగాను మారిపోతుంది. ఈ రకంగా శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన ఆమ్లం రక్తం ద్వారా శ్వాసకోశాలకు, తదితర శరీర భాగాలకు చేరుతుంది. క్షారగుణం వల్లనే రక్తం ఈ ఆమ్లాన్ని విసర్జకావయవాలదగ్గరకు చేరవేయగలుగుతుంది. రక్తంలోని ఈ క్షారం మళ్ళీ మళ్ళీ ఉపయోగించడం వల్ల కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌ను సరఫరా చేసే శక్తి సన్నగిల్లుతుంది. దీని ఫలితంగా కణాల పొరలలో ఆమ్లం పేరుకుపోతుంది. దీంతో పలు రకాల జబ్బులు మొదలవుతాయి. అకాల వృద్ధాప్యం, కీళ్ళనొప్పులు ఇలా మొదలయ్యే జబ్బులే. ఇలా ఆమ్లం పేరుకుపోవడాన్ని 'అసిడోసిస్' అంటారు. దీనిని ఆహారం ద్వారానే నిరోధించవచ్చు. ఆమ్ల, క్షార ధర్మాలు కలిగిన ఆహారాన్ని తగుపాళ్ళలో తీసుకుంటే 'అసిడోసిస్'ను నివారించవచ్చు. మాంసాహారాన్ని ఎక్కువ ఆమ్లాన్ని, తక్కువ



క్షారాన్ని కలిగివుంటాయి. మాంసాహారంతో దాదాపు సమానమైన ఫలితాన్ని గుడ్డు కూడా ఇస్తుంది. తృణధాన్యాలు కూడా ఆమ్లాల్ని ఎక్కువగా శరీరానికి అందిస్తాయి కానీ మాంసాహారంతో పోలిస్తే వీటిలో ఆమ్ల ఉత్పాదక స్థాయి తక్కువ. ఆకుకూరలు, పండ్లు ఎక్కువ క్షారధర్మాన్ని కలిగివుంటాయి. వీటిని తీసుకుంటే రక్తంలో క్షారధర్మం పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆమ్లాల్ని సరఫరాచేసే శక్తి రక్తానికి పెరుగుతుంది. అప్పుడు శరీరంలో ఆమ్ల-క్షార నిష్పత్తి తగుపాళ్ళలో వుంటుంది. ఆహారంలో క్షారధర్మాలు ఎక్కువగా వుండేలా చూసుకుని తీసుకుంటే అనారోగ్యాన్ని దూరంగా వుంచవచ్చు. 'అసిడోసిస్'తో బాధపడే రోగికి క్షారధర్మాలు ఎక్కువగా వుండే ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. క్షారగుణం కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని అదనపు ఆమ్ల నిల్వలు హరించుకుపోతాయి. 'సి' విటమిన్ అధికంగా వుండే సిట్రస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల అసిడోసిస్‌ను నివారించవచ్చు. వీటిలో పొటాష్ వంటి క్షార లవణాలు ఎక్కువగా వుండడం వల్ల వాటిలో క్షారగుణం హెచ్చుగా వుంటుంది. అర లీటరు నారింజరసంలో ఏడున్నర డెసీగ్రాముల పొటాషియం వుంటుంది. నిమ్మరసంలో ఏడున్నర డెసీగ్రాములు, ద్రాక్షరసంలో నాలుగున్నర డెసీగ్రాముల క్షార లవణాలుంటాయి. మూత్రంపై వాటి ప్రభావాన్ని బట్టి ఆహార పదార్థాల్ని క్షారగుణం కలవిగాను, ఆమ్లధర్మం కలవిగాను వర్గీకరించారు. కాల్షియం, మెగ్నీషియం, సోడియం, పొటాషియం వుండే ఆహార పదార్థాలలో క్షారగుణం ఎక్కువగా వుంటుంది. సల్ఫర్, ఫాస్ఫరస్, క్లోరిన్ వుండే ఆహార పదార్థాలలో ఆమ్లగుణం ఎక్కువగా వుంటుంది. రుచికి ఆమ్లగుణం వున్నట్టు కనిపించగానే ఆ పదార్థం ఆమ్లగుణం కలిగివున్నట్టు నిర్ణయించకూడదు. శరీరంలో ఆక్సిడేషన్ తరువాత మిగిలే అవశేషాలను బట్టి ఆమ్ల, క్షార గుణాల్ని నిర్ణయించవలసి వుంటుంది. ఉదాహరణకు కొన్ని పండ్లు, కాయగూరల్లో సోడా, పొటాష్ ఆమ్ల లవణాల రూపంలో వుంటాయి. ఈ ఆమ్ల లవణాలు శరీరంలో జీర్ణమైనప్పుడు మిగిలే సోడా, పొటాష్‌లలో క్షారగుణాలుంటాయి. అందుకే పండ్లలో ఎక్కువగా క్షార లవణాలు లభ్యమవుతాయి. బార్లీ, అరటిపండ్లు (పచ్చివి), బీన్స్, బ్రెడ్, తృణధాన్యాలు, కేకులు, కోడిమాంసం, చాక్లెట్లు, జున్ను, జొన్న, కాఫీ, గుడ్లు, మాంసాహారం, గింజలు (బాదంపప్పు తప్ప), వరి, చెరకు, చేపలు, రొయ్యలు, టీలు జీర్ణక్రియ తరువాత ఆమ్ల భస్మాన్ని మిగులుస్తాయి. బాదం, ఆపిల్ పండ్లు, అరటిపండ్లు, క్యాబేజీ, క్యారెట్, కాలీఫ్లవర్, కొబ్బరి, వెన్న, దోసపండు, ద్రాక్ష, నిమ్మ, పుచ్చకాయలు, పాలు, ఉల్లిపాయలు, నారింజలు, అనాసర, బంగాళదుంపలు, గుమ్మడికాయలు, ముల్లంగి, సోయాబీన్స్, టమోటా, సొరకాయలు జీర్ణక్రియ తరువాత క్షారభస్మాన్ని మిగులుస్తాయి. •

మనం సాధారణంగా 'బాడీ కెమిస్ట్రీ' అనే పదం వింటుంటాం. దానర్థం ఈ ఆమ్ల-క్షార నిష్పత్తే! ఆహారంలో ఈ ఆమ్ల-క్షార నిష్పత్తిని తగుమాత్రం వుండేలా చూసుకుంటే డాక్టర్ని దూరంగా వుంచవచ్చు.

— డాక్టర్ హెచ్.కె.బి.

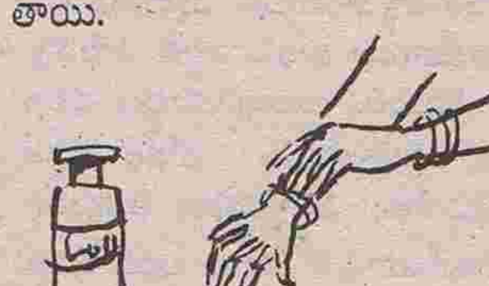
ఇలా చేస్తే సరి!

x నాన వేసిన మినపప్పులో ఒక అట్లకాడ వేసి వుంచితే త్వరగా నానుతాయి.

x కాటన్ దుస్తులను తిరగవేసి ఇస్త్రీ చేస్తే రంగు పోకుండా వుంటాయి.

x చీమలు రాకుండా వుండాలంటే కర్పూరం పొడి చల్లితే సరి.

x కొవ్వొత్తులను ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి వుంచుకొని కావలసినప్పుడు వెలిగిస్తే బాగా వెలుగుతాయి.



x రఫ్‌గా వుండే చర్మానికి క్యారెట్ లోషన్ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

* నిమ్మకాయను రోజు రాత్రి నీళ్ళలో వేసి ఉదయమే బయటికి తీస్తూ వుంటే కొంతకాలం వరకు అది ఎండిపోదు.

— ఎన్.శివానంద్

(12 వ పేజీ తరువాయి)

కొడుకు ప్రస్తావన రాంగానే మొకం వేలాడేశాడు బ్రమ్మయ్య. అతడికి తెలుసు హుసేన్ అడగతాడని.

'మద్యానం మాశావుగా వాడి దరువా. ఆ మిజీయాలం..పొగుబోత్తనం.. వాడేమీ వేలికందేట్టు లేడ్రా... వాడితో వూరేగడం యింక నా వల్లగాదు' అన్నాడు బాధగా. కాసేపు ఆలి- 'ఎంతమందిమో చెప్పి మాశాం. అలివిగావడంలా. పెళ్లి చేసుకోమంటే చేసుకోడు. ఉద్యోగం వేయమంటే వేయడు. యిట్టాగే వుండిపోతాడంట. దేశానికేదో సేవ చేయాలంట' అన్నాడు.

మసక వెలుతురులో బ్రమ్మయ్య మొకం హుసేన్‌కు సరిగా కనబట్టం లేదు.

'హుసేనా! వాణ్ణి మాస్తుంటేనే బయంగా వుందిరా. వాడూ వాడి చేష్టలా. తెల్లారి లేచి యింతెత్తు బొట్టు పెట్టుకొని యింత పొడుగు కర్ర పట్టుకొని పోతా వుంటాడు. మనకెందుకురా నాయినా అంటే వినడు. ఏందేందో పుస్తకాలు చదువతాడు. యింకేందో మాట్లాడతాడు'...

హుసేన్ బిత్తరపోయి వింటా వున్నాడు.

'వీడు డిగ్రీ చదివేటప్పుడు మేమొక వూర్లో వున్నాం. తిని లక్షణంగా తిరుగుతున్న యీణ్ణి ఆ కాలేజీలో ఎలక్షన్లలో నిలబెట్టినారు. అది జెప్పి యిది జెప్పి నాశినం బట్టించారు. తర్వాత్తర్వాత యిదిగో యిట్టా తయారయ్యాడు. వీడైనైనా బాగుపడతాడేమోనని వీడికోసం రిటైర్మెంటు తీసుకొని యీడకొచ్చేస్తే యీడా మొదలెట్టినాడు. మేమున్న వూర్లో ఒకరోజు వీడెనకాల నేనుగూడాపొయ్యా. చాలా సేపు వీళ్ల కత మాశా. మాట్లాడా. నా కొడుకే కాదురా, ఆ వూర్లో నా స్నేయితుల పిలకాయలు, తెలిసినోళ్ల పిలకాయలు ఎంతమంది వుండారని? కుమ్మరోళ్లు, సాకలోళ్లు, గొల్లోళ్లు... మాదిగ పిలకాయలు... యీళ్లే ఎక్కువ మంది వుండార్రా'...

హుసేన్‌కు దిగిపోతా వుంది.

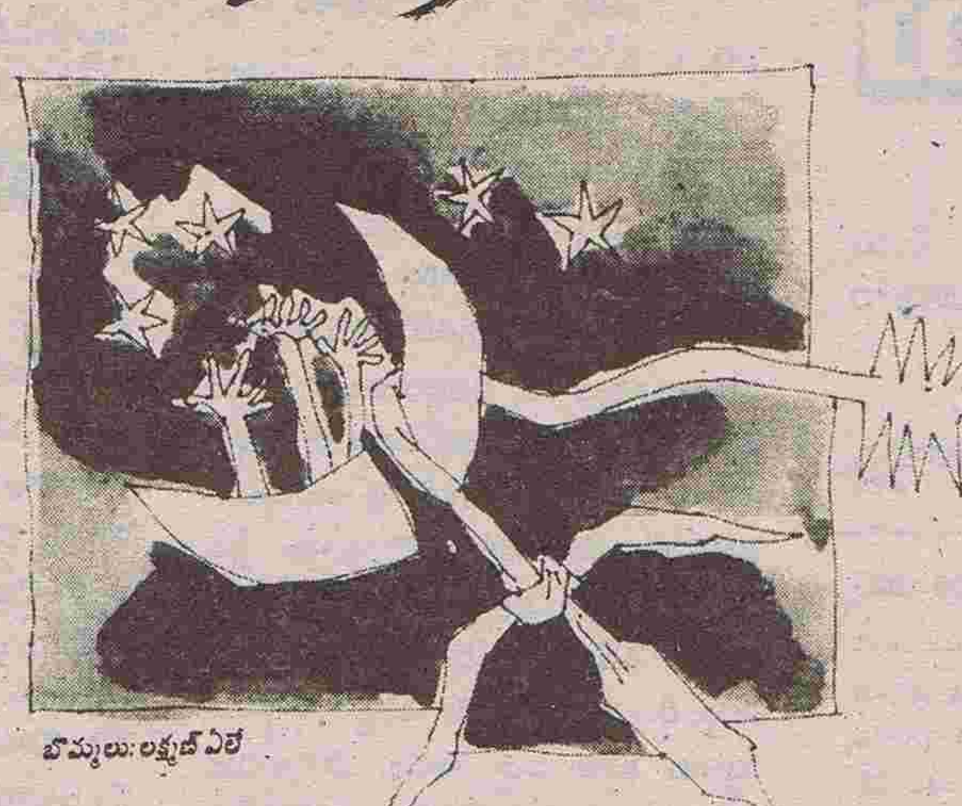
బ్రమ్మయ్య మాటలు అతణ్ణి కోసేస్తా వున్నాయి.'

'రే... వీళ్లంతా యెవురి మీదరా కర్ర తిప్పుతా వుండారు? నీ మీద, నీ బార్య మీద, కసాబ్ గల్లీ మీద. అంతేగా? ఏందిరా యీ అన్యాలం' బ్రమ్మయ్య గొంతు బొంగురుపోయింది.

హుసేన్ తెలియకుండానే రెండు కాళ్లూ పైకి మడిచి దగ్గరికి ఒదిగి కూర్చున్నాడు.

'హుసేనా... చెడ్డీలే ఏసుకోబల్లా. టోపీలే పెట్టుకో బల్లా. అయన్నీ ల్యాకుండానే అంతకంటే కచ్చగా కర్రలు తిప్పడానికి యెంతో మంది తయారవతా వుండార్రా. మన్తో కలిసిమెలిసి వుండేవాళ్లని, మన మద్య అమాయకంగా తిరిగేవాళ్లని యిగ్రహాలనీ వూరేగింపులనీ చెప్పి లాగతుండార్రా... పగ పుట్టిస్తున్నార్రా' అన్నాడు.

ఒక తట్టు అతడా మాటలు అంటానే వున్నాడూ కింద గలాటా మొదలయ్యింది. బ్రమ్మయ్య చప్పున లేచి పిట్టగోడ కాడికిపోయాడు. ఎనకనే వచ్చి హుసేన్



బొమ్మలు: లక్ష్మణ్ ఏలే

తొంగిచూశాడు.

లోపలికి రాకుండా గేటుకాణ్ణే నిలుచొని క్యాకలేస్తా ఉండాడు రవణ. సీతమ్మ యేందో సర్ది చెప్తా వుంది.

'అదేవీ లేదురా రవణ. ముందు నూ లోపలికి పో. రేపు మాట్లాడదాం. నూ రా నాయినా' అంటోంది రవణతో. అతడి పక్కన యింకొకతను నిలబడి వున్నాడు.

'సీతమ్మా! ఏందా గొడవ' అని హుంకరించాడు బ్రమ్మయ్య.

'ఏంద్యా?! నూ కిందకిరా జెప్తా. ఎవుర్నడిగి స్థలం అమ్మకానికి పెట్టినావు. ఏ దెయిర్యంతో చూపించినావు. అదిగూడా సాయిబుకి. సిగ్గుల్యా?' రొమ్ము ఎగరేస్తా అడిగాడు రవణ.

ఆ మాటకు బ్రమ్మయ్య హుసేన్‌వైపు తల తిప్పి కూడా మాళ్లా. దనదనమని మెట్లు దిగి కిందకిబోయాడు.

'యేందిరా కూస్తా వుండావు? ముందు పో. యింట్లోకి' అన్నాడు ఆజ్ఞాపిస్తున్నట్టుగా. రవణ కదల్లేదు.

బ్రమ్మయ్య తల తిప్పి పక్కనున్నతని వైపు చూశాడు.

'పంతులా! నువు సర్పంచ్‌వైతే గావచ్చుగానీ నా యింటి దెగ్గిర మాత్రం గాండ్‌నకరాలు నూకబాక. పో.. యీణ్ణుంచి' అన్నాడతడితో

సర్పంచ్ కిందల్‌గా నవ్వాడు.

'నేనేవి చేశాను బ్రమ్మయ్యా. మీవోడు రమ్మంటేనే వొచ్చా. సందేళ నుంచి బజార్లో నిలబడి ఒకటేమైన గోల చేస్తా వున్నాడు. నువ్వుస్థలం అమ్మబోయే మనిషి కసాయోడంట గదా' అన్నాడతడు.

'అంటగా ఏంది. కసాయోడే. జీవాల్ని నరికే జాతోణ్ణే దెచ్చి మా నాయిన స్థలం అమ్మతా వున్నాడు. యీళ్లు ముందు జీవాల్ని నరకతారు. తర్వాత మనల్ని నరకతారు. యాడాడి నుంచో వీళ్లొచ్చి చేరేది అందుకేగా?' అన్నాడు రవణ.

బ్రమ్మయ్య మనసులో ముల్లు దిగినట్టయ్యింది.

'యాడాడి నుంచో ఏందిరా? యిది హుసేను పుట్టిపెరిగినూరు. యీడ మనకేనా హక్కా? వాడికి ల్యా? నేనోడికే స్థలం అమ్మేది అమ్మేదే. ఎవురడ్డం వస్తారో చూస్తా' గొంతు పెంచి అన్నాడు బ్రమ్మయ్య.

'ఏమిటా హక్కా? హిందువు కానోడెవ్వడికీ యీడ ఏ వూరూ ల్యా. ఏ హక్కూ ల్యా. ముందా ముసలోణ్ణే బయటకి పొమ్మని చెప్పు' అని రంకవేశాడు రవణ.

బ్రమ్మయ్య సంబాళించుకోలేకపోయాడు. ఎగిసి కొడుకు గుండెల మీద కాలితో ఒక్క తాపు తన్నాడు.

'లంజా కొడకా! పోరా బయటికి. పోయి వూరి మీద పడి సావు. మనుషుల్ని నాశినం చెయ్. నా కళ్ల ముందు మాత్రం వుండభాకా' అన్నాడు వూగిపోతా.

అంతదాకా మిద్దె మీంచి చూస్తా వున్న హుసేన్ పరిగెత్తుకుంటా వచ్చి బ్రమ్మయ్య చేతులు పట్టుకున్నాడు.

'రే.. బ్రమ్మయ్యా. వొద్దురా. యీ గొడవొద్దు. నాకే స్థలవూ బల్లేదు. నువ్వమ్మినా కొనను. నా సావు నా వూర్లో జరగాలని యీడకి వచ్చాగానీ గలటాల కోసం గాదురా. బెదిరింపుల బతుకు నేను బతకలేనురా'... అన్నాడు. అతడి ముసలి కళ్లలోంచి బొటబొటామని కన్నీళ్లు రాలిపడ్డాయి.

బ్రమ్మయ్య కదిలిపోయాడు.

'హుసేనా. ఆ స్థలం నీది. నీదిగాకపోతే ఎవ్వరిదీ కాదు. ఎవ్వరికీ అమ్మను. అట్టాగే పాడుబెడతా. నూ మాత్రం బాదపడబాకా. నేజెప్తున్నాగా. యీణ్ణే వుండు. నాకాడే... రే... ఆగరా... కూడైనా తినిపోరా... రే... హుసేనా' బ్రమ్మయ్య పెద్దగా ఏడస్తా పిలస్తానే వున్నాడు.

హుసేన్ వినిపించుకోలేదు.

అప్పటికే గేటు దాటేశాడు.

చీకటి మరింత దట్టమై ఆ యింటిమీద నల్లగా కమ్ముకుంది.

★

వచ్చేవారం కథ

ప్లాస్టిక్ పువ్వులు

–ఎస్. జయ