అజాగళ స్తనాలు

— వివిన మూర్తి.

వాళ్ళు – చాలాకాలంగా ఆ వీధిలో అద్దెకు వుంటున్నారు,

వాళ్ళు – కొంతకాలం క్రితమే ఆ వీధిలో ఓ యింటిని కొనుక్కుని వుంటున్నారు. వీళ్ళుండేది ఒక పెద్దయింటివెనుకనున్న చిన్న వాటా. వాళ్ళుండేది ఆ వీధిలో వున్న అరు భవంతులలోనూ ఒక పెద్దయిల్లు.

చిన్న వాటా ఆయన కాస్తంత ఒళ్ళుగా వుంటాడు. ఎల్లప్పుడూ పాంటూ, ఇన్ షర్ట్, బూట్లతో వుంటాడు. ఆఫీసుకు పోయేటప్పుడు, వచ్చేటప్పుడు మోపెడ్ మీద వుంటాడు. ఆఫీసులో వున్నప్పుడు కుర్చీలో వంచిన తలయెత్తకుండా పనిలో వుంటాడు. జాగ్రత్తయిన వాడు కనుక అప్పులు ఇవ్వకుండా, పుచ్చుకుంటూ వుంటాడు. నెమ్మదయిన వాడు కనుక పిల్లలదగ్గరా, పెళ్ళాం దగ్గర తప్ప నోరు మెదపకుండా వుంటాడు. సాంప్రదాయాలను నమ్మిన వాడు కనుక ఆడపిల్లలను . పిల్లుల్లా పెంచుకుంటుంటాడు.

చిన్నవాటా ఆవిడ భర్తకి తగ్గట్టుగా వుంటుంది. భర్త ముందు మాత్రం సన్నంగా వుంటుంది. పిల్లలదగ్గర మాత్రం పెద్దగా వుంటుంది. భర్త 'నెమ్మది' 'నెమ్మది' అని పిల్లలకు బోధించినప్పుడల్లా 'అవునమ్మా' అంటూ వంత పాడుతూ వుంటుంది.

చిన్నవాటా పిల్లలు మాత్రం తల్లిదండ్రులకు వ్యతిరేకంగా వుంటారు. చక్రాల్లాంటి కళ్ళతో వుంటారు. సంపంగిల్లాంటి ముక్కులతో వుంటారు. సన్నంగా రివటల్లా వుంటారు. ఓ మారు చూస్తే మరోసారి చూడ బుద్ధవుతుంటారు.

ఆ కుటుంబస్తులను పిలిచి ఎవరైనా మీ జీవితలక్ష్యం ఏమిటీ అని వాకబు చేస్తే నలుగురూ ఒకరి మొహాలు ఒకరు చూసుకుంటారు. 'పుట్టాక' అని ప్రశ్నిస్తే 'చదువుకుంటాం'; 'చదువుకున్నాక?' అని అడిగితే 'పాసవుతాం'; 'పాసయ్యాక' అని ప్రశ్నిస్తే 'కట్టుకున్నవాళ్ళు కాదనకుండా వుంటే ఉద్యోగం చేస్తాం'; 'యుక్త వయసొస్తే' 'పెళ్ళి'; 'పెళ్ళయితే' 'మగాళ్ళయితే కుటుంబ పెత్తనం'; 'ఆడాళ్ళయితే కుటుంబ సేవ' ఈ వరసలోనే ఆ నలుగురూ గళంతో గళం కలిపి సమాధానం ఇస్తారు.

ఇలాంటి జీవనలక్ష్యాలతో జీవితాన్ని గడుపుకొస్తున్న తల్లిదండ్రుల లిస్టులో ప్రస్తుత కర్తవ్యం పిల్లలకు మొగుళ్ళని వెదికి పెళ్ళిళ్ళు చేయడం. పిల్లల లిస్టులో ప్రస్తుత కర్తవ్యం పెద్దలు వెదికిన అబ్బాయిల ముందు తలొంచుకుని కూర్చోడం. వాళ్ళు నిర్ణయించిన వాళ్ళకి అనుకూలంగా మెడసాచి పసుపుతాడు కట్టించుకోవడం.

చిన్న వాటా వాళ్ళ పరిస్థితి ఇలావుంటే పెద్దభవంతి వాళ్ళ పరిస్థితీ తత్సమానంగానే వుంది.

ఆ పెద్దింటాయనకి నగరంలో ఇల్లేకాకుండా, పల్లెటూళ్ళో బంగారం పండే భూములున్నాయి. అవి చూసుకోవడానికి లక్ష్మణుడు లాంటి తమ్ముడున్నాడు. ఇంటి నిండా గదులు, గదులనిండా సామాన్లు, సామాన్లని సర్దడానికి నౌకర్లు, నౌకర్లని సర్దడానికి భార్యా వున్నాయి.

ఆ పెద్దింటాయనకి–పచ్చటి మొహమూ, మొహం మధ్య బొట్టు, సన్నటి శరీరము, వాటిని ఆఫీసుకు మొయ్యడానికి కారూ వున్నాయి.

ఆ పెద్దింటాయనకి–నిప్పులో చూడమంటే కాలిపోయే సీతమ్మను మించిన భార్యా, నించోమన్న చోట నుంచి, చదవమన్నవి చదివి, రాయమన్న పరీక్షలు రాసి, తెచ్చుకోమన్న రాంకులు తెచ్చుకుని, చేరమన్న కళాశాలలో లాభసాటి శాఖలలో చేరి, గడించమన్న డిగ్రీలుగడించి, సాఫ్ట్ వేర్ రంగంద్వారా ప్రపంచ సేవ చేస్తున్న ముగ్గురు మగపిల్లలు వున్నారు.

ఆ మగ పిల్లలకి–నీడలో పెరగడం వల్ల, ఏసీలను మరగడంవల్ల రంగుదేలిన చర్మం వుంది. తండ్రి పెట్టిన బొట్టు వుంది. తల్లికట్టిన తాయెత్తు వుంది. అందగాళ్ళమనే నమ్మకం వుంది. అందువల్ల ఎవరయినా ఎత్తుకుపోతారేమోననే భయం వుంది.

అయితే–వాళ్ళ జీవనలక్ష్యాల లిస్టు కూడా దాదాపు చిన్నవాటా వాళ్ళ లిస్టే!

సరిగ్గా కథ సమయానికి, ఆ పిల్లలకి కూడా యుక్త వయసొచ్చినట్టు పెద్దింటాయన నిర్ణయించాడు.

ఇలా చిన్నవాటా ఆయనా, పెద్దవాటా ఆయనా విడివిడిగా తమ భార్యలతో ముచ్చటిస్తూ, ఒకే నిర్ణయానికి రావడం కేవలం ఘటన.

ఇంతకీ, ఆ వీధి వుండేది మల్లేశ్వరం అయితే, మల్లేశ్వరం వుండేది బెంగుళూరు మహానగరం.

యుక్తవయసొచ్చింది కనుక–

ఒకే వీధిలో వుంటున్నారు కనుక–

అది కాస్మోపాలిటన్ నగరం కనుక–

ఆ పిల్లలకి ఈ పిల్లలకి

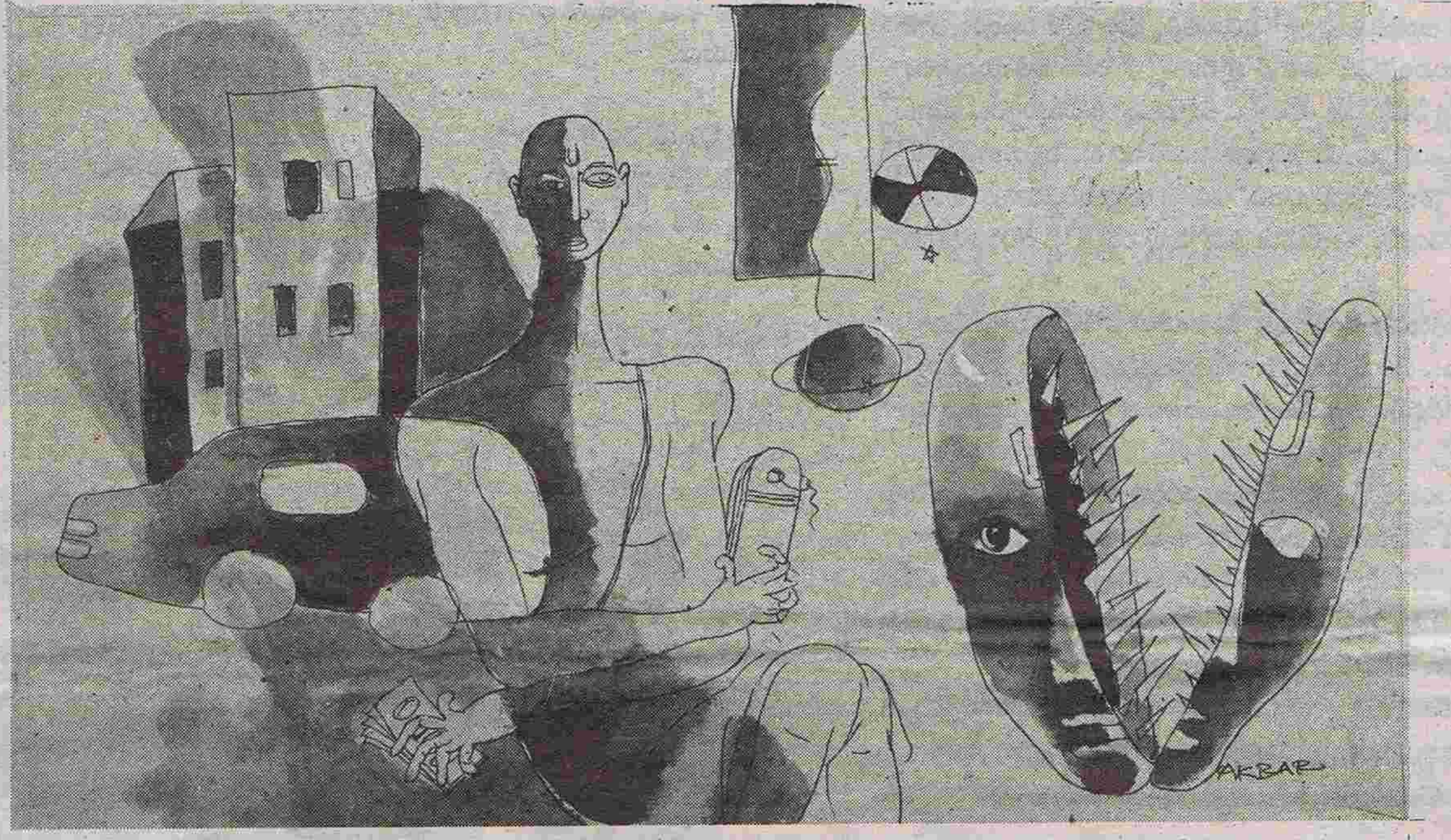
ఏదో ఒకరోజున చూపులయినా కలిసి, మరోరోజున మాటలయినా కలిసి, కనీస పరిచయమయినా ఏర్పడుండాలి. దాని వల్ల కాస్తోకూస్తో స్నేహభావమయినా ఏర్పడుండాలి. ఒక్కో సందర్భంలో అది ప్రేమగానయినా మారుండేది.

అయితే–అలాంటిదేమీ ఆ పిల్లల మధ్య జరగలేదు.

కానీ పెద్దల మధ్య జరిగింది.

తత్కాథావిధానం బెట్టిదనినా–

'గోంగూర' 'గోంగూర' అంటూ కూరలమ్మే వానిరూపంలో భగవంతుడు ఆ వీధిలోకి



ప్రవేశించాడు.

భగవంతుడు సర్వశక్తిసంపన్నుడు. ఘటనా ఘటనా సమర్థుడు. చిత్రాతిచిత్రమైన ఆలోచనలు గలవాడు. ఆయన–ఆరోజు–ఆ వీధిలో–ఆవిధంగా గోంగూర–అమ్ముకుంటుంటే–ఆవీధిలో వున్న రెండు తెలుగు వాళ్ళూ– అందులోనూ పక్కపక్క ఇళ్ళ వాళ్ళు–కొనుక్కోవడానికి రారా? వచ్చాక మాట్లాడుకోరా?

భగవంతుడి వ్యూహం ఫలించింది. ఇద్దరు ఇల్లాళ్ళూ కలుసుకొన్నారు. ఒకరినొకరు పలకరించుకున్నారు. ఒకరి జిల్లాలొకరు తెలుసుకున్నారు. అలా పరిచయమయ్యాక, వాళ్ళు రోజూ కలుసుకునే అవసరం కలిగించడానికి పూనుకున్నాడు భగవంతుడు. పెద్దావిడకి యింటిలో సామాన్లనీ, పని వాళ్ళని అజమాయిషీ చేసే కార్యక్రమంతో పాటు–భర్త గుణగణ ప్రశంసా కార్యక్రమం ఒకటి వుంది. ఆ అవసరం తీరడానికి ఆమెకు ఒక శ్రోత కావాలి. అయితే చిన్నావిడకి శ్రోతగా వుండే తీరికా లేదు. ఓపికా లేదు.

అందుకని భగవంతుడు ఊరుకోడు కదా! పెద్దావిడ ఇంట్లో ఓ చిన్నకారుంది. అది మారుతీ ఎస్టీమ్ కాకపోయినప్పటికీ ఆ కుటుంబంలో ఓ సహజ దుఃఖం వున్నప్పటికీ చిన్నావిడకి ఆ దుఃఖం పట్ల సానుభూతి చూపించే పెద్దమనసు లేదు. అయితే ఆమె జీవితలక్ష్యాలలో కారున్న వాళ్లను ద్వేషించాలన్నది కూడా లేదు. ద్వేషించకపోవడమంటే ప్రేమించడమనేది కూడా కాదుకదా! మరయితే మార్గాంతరమేమిటి? చిన్నావిడ చిన్నబుర్రలో కారున్న వాళ్ళంటే కాస్తంత భయమూ, భక్తీ వున్నాయి.

ఇంకేం? పెద్దావిడకి శ్రోత దొరికింది. చిన్నావిడకి ఓపికా, తీరికా దొరికాయి.

వాళ్ళిద్దరినీ అలా కలిపిన భగవంతుడు అంతటితో ఊరుకోలేదు. ఆ పెద్దింటివాళ్ళకీ, చిన్నింటి వాళ్ళకీ చుట్టరికం కలపాలని కంకణం కట్టుకున్నాడు. తన కంకణ రహస్యాన్ని చిన్నావిడ చెవిలో ఊదాడు. ఆవిడకి జ్ఞానోదయమై మెరుస్తున్న కళ్ళతో పెద్దావిడ మాటల్లో దొర్లిన సమాచారంతో ఓ బొమ్మను తయారుచేసుకోవడం ఆరంభించింది.

'వాళ్ళు మనవాళ్ళేనండి'

'ఆయన సాక్షాత్తు పరమేశ్వరుడిలా వుంటాడు. సాంప్రదాయాలంటే ప్రాణం పెడతాడట'.

అంటూ భర్తతో చెప్పడం మొదలెట్టింది.

'ఆయితే ఏమిట్టా?' అన్నాడు చిన్నింటాయన. మోపెడ్ వెళ్ళి కారుని గుద్దితే గుద్దొచ్చుకానీ, దానికి తాడుకట్టి లాగ లేదన్న అభిప్రాయం ఆయనకి బలంగా వుంది.

తన కన్నా భర్త అన్ని విషయాల్లోనూ తెలివైన వాడని సులువుగా నమ్మే ఆ ఇల్లాలు–పిల్లల వివాహాల విషయంలో – లోకమెరుగని బాలుడనుకుంది.

భగవత్ప్రేరితురాలయిన చిన్నావిడ అదునూ పదునూ చూసి పెద్దావిడ చెప్పిన వాటిల్లో తనకు కావలసినవి గుర్తుంచుకుంటూ, వాటిని తనకిష్టమైన పద్ధతిలో పేర్చుకుంటూ భర్తకు నర్మగర్భంగా సూచించసాగింది.

'ఆయన మహాపండితుడండి! ఇల్లు చూస్తే వాస్తులోపాలు చెబుతాడు. మనిషిని చూస్తే జాతకలోపాలు చెబుతాడు. రేపు పేపర్లో అచ్చయ్యే ఘోరాలు రెండురోజుల ముందే చెబుతాడు' అందొకరోజు.

'కొడుకులిద్దరూ ఈ కాలపు పిల్లల్లా కాదండీ! తండ్రి గీచిన గీటు దాటరు' అంది యింకోరోజు.

'లక్షలక్షలు కట్నాలిస్తామని వస్తున్నారట. ఇంకొకళ్ళయితే డబ్బు చూసుకుంటారు. ఆయనకి జాతకమే ప్రధానంటా.' అంది.

'మనీషా కోయిరాలాని చూస్తే ఆ పిల్లను చూడక్కర్లేదుట. అంత అందమయిన పిల్లయినా–ఋషులు కలిసారని మానేసారుట' అంది.

'కంప్యూటర్ ఇంజనీరుట. ముప్పై వేలు తెచ్చుకుంటోంది. అన్నీనప్పాయట. తీరా–ఆ పెద్దాయన–సంసారం ముఖ్యం కానీ, కెరీర్‌ముఖ్యం కాదని–మాటవరసకు అన్నాడట. అదేం కుదరదు. నాకు కెరీర్ ముఖ్యం అంటూ లైతక్కలాడిందట. వాళ్ళకేం–ఊళ్లో పిల్లలు లేరా– పో పొమ్మన్నారట'

వినివిని చిన్నాయన విసిగిపోయి 'మన్వీ వార్తలన్నీ నాకెందుకు చెబుతున్నావు' అని అడిగాడు.

ఆ ఇల్లాలు తన భర్త అజ్ఞానానికి విస్తుపోయి అంతలోనే తేరుకుని 'మనకి లక్షల్లేవు. మన పిల్ల మనీషా కోయిరాలా కాదు. మన పిల్లకి పాతికవేలు జీతం లేదు. కెరీర్ ముఖ్యం కాదు.'

'అయితే' అన్నాడయన భార్యసూచనలు అందనట్టు.

'వాళ్లకు అక్కర్లేనివేవీ మన దగ్గర లేవు' అంది ఆవిడ.

'కావలసినవి మాత్రం మన దగ్గర ఏమున్నాయి' అన్నాడయన నిరాశారోగగ్రస్తుడు.

'మనం మనం బ్రాహ్మలం. ఇద్దరం తెలగాణ్యులం. గోత్రాలూ, ఋషులు, ఇంటిపేర్లు ఒకటి కాదు. మన పిల్లా చదువుకుంది. టీచరు ఉద్యోగం చేస్తోంది. మన మాట వినేపిల్ల రేపొద్దుట–అత్తారి మాట కాదంటుందా? ఉద్యోగం చెయ్యమంటే చేస్తుంది. మానెయ్యమంటే మానేస్తుంది. ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలంటే వాళ్ళకి కావలసింది మన పిల్లేనండి – స్వాతి నక్షత్రం ఎవ్వరికైనా నప్పతుందట' అంది.

చిన్నాయనకీ ఆశపుట్టింది.

'అయితే వెళ్ళి అడిగెయ్యమంటావా?' అన్నాడు.

'ఇంకానయం–' అందావిడ. ఆవిడకింకా ధైర్యం కలుగలేదు.

'ఏమీ?' అన్నాడు.

'ఏమో–' ఆవిడా చెప్పలేకపోయింది. ఏమీ ఏమి అని ఆయనా సాగదీయలేదు.

ఇలా తన కంకణ రహస్యాన్ని చిన్నావిడకు చెప్పి, ప్రేరేపించిన భగవంతుడు విసుక్కున్నాడు. ఇంకా నా పాత్ర వున్నట్టుంది. అనుకున్నాడు. ఒక సంఘటనతో కథ కొనసాగించాలనుకున్నాడు.

ఆరోజు

పెద్దాయన కాస్త తీరికగా వున్నాడు. పదిహేను రోజులుగా యింటిమీద మరో వాటా వేసే పని నడుస్తోంది. మేస్త్రీలు వస్తుపుల్నీ, కూలీలు సమయాన్ని దొబ్బేస్తారేమోనన్న ఆందోళనతో పెద్దాయన వాళ్ళ వెనకే వుండి అదిలించుతూ పని చేయిస్తున్నాడు. యుక్త వయసుకొచ్చిన కొడుకులు కోరికలు తీరకుండా జీవిస్తున్నప్పటికీ, కొంపలు మునిగిపోయినట్టు ఆడపిల్లల తండ్రులు రోజుకో అరడజను సార్లు ఫోనులు చేసి దీక్షా భంగం చేస్తున్నప్పటికీ పెద్దాయన చలించలేదు.

దానాదీనా–ఆరోజు–ఒక కూలివాడు కాంక్రీట్ స్లాబ్‌ని తడుపుతున్న వేళ – ఆడపిల్లల తండ్రులు దీనవదనాలు గుర్తు చేసుకుని పెద్ద మనసుతో నిశ్చలచిత్తంతో–పదకొండు జాతకాలు పెట్టుకుని– భవిష్యత్తులో జరగబోయే వాటిల్లో ఏ ఒక్కదాన్నీ భగవంతునికి వదిలేసి బాధపెట్టరాదన్న కృత సంకల్పంతో కూర్చున్నాడు పెద్దాయన.

సరిగ్గా అదే సమయంలో–ఆయన కిళ్లీ ఊసుకోవడానికి గదిలోంచి బయటకు వచ్చాడు. ఆయన నెత్తిమీద మృత్యువు రూపంలో నిలుచుంది కడుతున్న శ్లాబ్.

'అంకుల్' అంటూ చిన్నింటి పెద్దకూతురు. కొత్త ఆవకాయ రుచి చూపించే ఉద్దేశంతో ఓ గిన్నె పట్టుకునివచ్చి గేటు తీయమని పిలిచింది.

ఆ పిల్ల చేతిలో గిన్నె ఖాళీది కాదని తేల్చుకున్నాక, పెద్దాయన గేటు తీయడానికి కదిలి ఒక రెండడుగులు వేసాడు.

దబ్బుమన్న శబ్దంతో స్లాబ్‌లోంచి ఒక పెళ్ల ఆయన వెనుకనే పడింది.

'భగవంతుడిలా వచ్చి రక్షించావు తల్లీ–లేకపోతే అజాపజా లేకుండా పోదును'.

అన్నాడయన గేటు తీసి.

ఇలా ప్రాణదానం చేసే అవకాశమిచ్చే సంఘటనను భగవంతుడు కల్పించాడు.

పెద్దావిడ ఆ పిల్ల బుగ్గలు పుణికింది. తనకు పసుపు కుంకుమలు ఇచ్చావంది. నువ్వు మహర్జాతకురాలివంది. చిన్నావిడని పిలిచి 'నీ కూతురు ఏ గడపలో కాలు పెడితే అది స్వర్గమవుతుందని' పొగిడింది.

చిన్నావిడకి తను తయారుచేసుకున్న బొమ్మకి ప్రాణం వచ్చినట్టనిపించింది.

ఆవిడ ఇంతమొహం చేసుకుని భర్తను ఊదరగొట్టింది. 'వచ్చేసిందండీ–వచ్చేసింది. ఆ క్షణం వచ్చేసింది. భగవంతుడి కంకణం యిలా ఫలితం చూపించింది' అంటూ ఆరంభించింది.

అంత వింటున్న చిన్నాయన మొహం కూడా అంతయింది. 'అయితే ఇంకేం–రేపే వెళ్ళి తేల్చేసుకుందాం' అన్నాడాయన.

ఆవిడ ఆగింది.

'లేడికి లేచిందే పరుగు!' అంది. మళ్ళీ ఆగి 'మీరన్నది బానే వుంది గానీ–' అని వాక్యం పూర్తి చేయలేదు.

'ఏమో నీయిష్టం. ఆలోచించుకో' అని చిన్నాయన నిద్రలోకి జారుకున్నాడు.

ఆ రాత్రి చిన్నావిడకి బొత్తిగా నిద్దర్లేదు.

అంత కారూ, లంకంత కొంప, పెద్దాయన మొహం మీద అంత బొట్టు, పిల్లాడి అంత జీతం.. కళ్ళముందు కదుల్తున్నాయి.

'ఆశపడ్డం తప్పా దేముడా?' అని మధ్య మధ్యలో భగవంతుడిని కూడా ప్రశ్నించింది.

'ఏమో! తప్పే అయినా అన్నింటికీ కర్తవు నీవే కదా?' అని నెపపెట్టింది.

'నువ్వుమాత్రం ఏం చేస్తావు–నా పిల్లా, నేనూ పెట్టి పుట్టాలిగాని' అని భగవంతుడి మీద బరువుని దాచింది.

ఉదయానికి ఆవిడ ఓ నిశ్చయానికి వచ్చింది. తన తెలివితేటలకి తనే మురిసింది.

పూజ చేసుకుని, పెద్దకూతురు జాతకం పుస్తకానికి కాస్త పసుపురాసి దేముడిముందుపుంచి, ఆ మీదట గుబగుబలాడుతున్న గుండెలతో పెద్దింటికి వెళ్ళింది.

నిదర్శనం దొరికింది. ఆవిడ ఇంట్లోనే వుంది. ఖాళీగా కూడా వుంది. ఇంకెవరూ లేరుకదా. జాతకాన్ని ఆమె చేతికి ఇచ్చింది.

'మా పిల్లకి కూడా సంబంధాలు చూస్తున్నాం వదినగారు. కాస్త ఈ జాతకం చూసి దానికి కళ్యాణఘడియ ఎప్పుడొస్తుందో చెప్పమనండి. అన్నయ్యగారిని–' అంది.

ఆ రాత్రి కూడా భర్తని నిద్రని కాస్త సేపు భగ్నం చేసి, అతను నిద్రపోయాక తనుజాగరం చేసింది.

మర్నాడే వెళ్ళి –'చూసారా వదినగారూ' అని అడిగింది. పెద్దావిడ ఇంకా జాతకాన్ని భర్తకు ఇవ్వలేదు. మళ్ళీ మళ్ళీ అడుగుతుందేమోనని–రెండురోజులు పోయాక భర్తకు ఇచ్చి విషయం చెప్పింది.

పదిరోజులు గడిచాయి.

ఆ ఇల్లాళ్ళిద్దరిమధ్యా ప్రశ్నలు నడిచాయి. ప్రశ్న యించుమించు అదే అయితే చిన్ని చిన్ని మార్పులతో జవాబులు వచ్చాయి. ఒకరోజు విసుగు. మరో రోజు ఏమనుకోవద్దన్న గొంతు.

సరిగ్గా పన్నెండురోజుల తర్వాత–

పెద్దావిడ చింకి చేటంత మొహం చేసుకుని, చిన్నావిడని ఆహ్వానించింది.

'ఎప్పుడొస్తారా–ఎప్పుడీ చల్లని కబురు మీ చెవిన వేద్దామా అని ఎదురుచూస్తున్నానండీ' అంటూ ఆహ్వానించింది.

చిన్నావిడకి గుండె దడదడ లాడింది. నీరు తడారి పోయింది. మంచి నీళ్ళిచ్చి, ఫ్రిజ్‌లో మిగిలున్న స్వీట్స్ ఓ పళ్ళెంలో పెట్టి ఇచ్చింది.

'మా పెద్దాడి జాతకమే జాతకం. బంగారం లాంటి సంబంధం కుదిరింది. ఆయనకి పీన్యాలో రెండు, రాజాజీనగర్‌లో రెండు ఇండస్ట్రీలు వున్నాయి. మల్లేశ్వరంలో మూడు ఇళ్ళున్నాయి. ఒక్కత్తే కూతురు' అంది.

అంతా విని, విని చిన్నావిడ మొహాన యింత నవ్వు పులుముకుంటూ అడిగింది. 'జాతకాలు గట్రా నప్పాయా వదినగారూ?'

'ఏముందమ్మా–మీ అన్నయ్యగారికి సర్వం తెలుసు. శాఖలు అనీ అనీ కూర్చుంటే సరయిన సంబంధాలు రావద్దూ అన్నారు

మిగతా 13వ పేజీలో

రోగాల నుంచి పల్లెల్ని కాపాడలేమా?

మన దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 50 సంవత్సరాలకు పైగా అయినా గ్రామాలలో ఆరోగ్య కేంద్రాలు తగినంతగా అభివృద్ధి చెందలేదనే చెప్పాలి. నేను సర్వే చేసిన చిత్తూరు జిల్లాలోనే 80 శాతం ప్రజలు డాక్టరు దగ్గరికి గాని, ఆరోగ్య కేంద్రానికి గానీ వెళ్ళాలంటే ఎంతో ప్రయాస పడవలసి వస్తోంది. కొన్ని గ్రామాలకు రవాణా సౌకర్యం లేనందువ ఎంతో దూరం నడిచి వెళ్ళవలసిన పరిస్థితులున్నాయి. ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం నడిపే ఆరోగ్య కేంద్రాలు ఏవో కొందరికి మాత్రమే ఉపయోగ పడుతు

న్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆసుపత్రులున్నా డాక్టర్లు పట్టణాలలో వుండటానికే ఇష్టపడు తారు. ఇక మందుల కొరత మామూలే. ఇవన్నీ చూస్తే 2000వ సంవత్సరానికి అందరికీ ఆరోగ్యం అనే నినాదం అసాధ్య మనే అనిపిస్తుంది. అసలు ఆరోగ్య సంర క్షణ గురించి జ్ఞానం గ్రామాలలో లేదు. అనీమియా, చిన్న పిల్లలు చనిపోవడం, అపరిశుభ్రత వలన అంటు వ్యాధులు, చిన్న చితకా రోగాలు గ్రామాల నిండా ఉన్నాయి. నేను 1994 నుంచి చిత్తూరు జిల్లా గ్రామాల్లో నిర్వహించిన సర్వేలో ఎక్కువగా గ్రామాల్లోని పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు పోషకాహార లోపం వల్ల బాధపడుతున్నారని తెలిసింది. ఎక్కు వగా పిల్లలు చనిపోవడమేనేది దీని వల్లనే అని తెలుస్తున్నది. వీటన్నింటికి కారణాలు ఏమిటి?

* తగినంత ఆదాయం లేకపోవడం.

ఉన్నంతలో మంచి ఆహారం తినాలి అనే అవగాహన లేక పోవడం.పండ్లకు బదులుగా జీళ్ళు, చిరుతిండ్లు తినడం

* కావలసిన పదార్థాలు అందుబాటులో లేక పోవడం.

* ఎటువంటి పదార్థాలు పోషక విలువలు కలిగివున్నాయనే అవగాహన పూర్తిగా లోపించడం.

* పరిశుభ్రమైన నీరు అందుబాటులో లేకపోవడం.

* మోడరన్ ఆరోగ్య పద్ధతులైన, ఇమ్యూనైజేషన్ గురించిన అవగాహన, ఉపయోగం మారుమూల గ్రామాల ప్రజలకు అందక పోవడం.

* నిరక్షరాస్యత వలన ఉన్న వనరులను ఉపయోగించుకోవడం తెలియక పోవడం.

శుభ్రమైన నీరు అనేది అందరికి గ్రామీ **ణులకు, పట్టణ వాసులకు అందని మ్రాని** పండే. గ్రామాల్లో అయితే విరేచనాల వల్ల పిల్లలు చనిపోవడం ఎక్కువ. మురుగు నీరు పోయే విధానం, మంచినీటి సరఫరా వుంటే, పిల్లల మరణాలు అరికట్టవచ్చు. పోషకాహార లోపం వల్ల అయిదేళ్ళలోపు వయస్సు పిల్లల కంటి చూపు పోవడం జరుగుతూ వుంది. దీన్ని అరికట్టడం మన చేతుల్లోనే వుంది. కానీ ప్రయత్నాలు ఆశాజనకంగాలేవు.

గ్రామాల నిండా నిరక్షరాస్యత ఉంది. వాళ్ళకి అక్షరాలు నేర్పి మంచి విష యాల గురించి చెబితే మంచి ఫలితాలు వుంటాయి. నాన్ ఫార్మల్ ఎడ్యుకేషనల్ ఆరోగ్య సంరక్షణను విధిగా చేర్చాలి. హెల్త్ వర్కర్స్ మందులు ఇవ్వడమే కాకుండా ప్రజలకు ఆరోగ్య చికిత్సకు కావలసిన ఔష ధాలు, ఔషధ మొక్కల నుంచి తయారు చేసే పద్ధతిని ప్రజలకు బోధించాలి. ఇందుకు ముందుగా హెల్త్ వర్కర్లకు శిక్షణ ఇవ్వాలి. మొక్కలను గుర్తిం చడం, వాటి ఉపయోగం, చిన్న చిన్న వ్యాధులను ఎట్లా నయం చేసుకోవాలి, మనకు అందుబాటులో వుండే గృహ వైద్యం చేయడం, ఆరోగ్యానికి కావలసిన ఆహారం, తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషక విలువలున్న ఆహారం తయారీ, స్కూలు పిల్లలకు కావలసిన ఆహారం తయారీ, కండ్లు, చెవులు, పళ్ళు, చర్మం, శుభ్రంగా ఎలా వుంచుకోవాలి మొదలైన విషయా లను ఒక ఉద్యమంలా పల్లెల్లో ప్రచారం చేయాలి. గ్రామాల్లోని పేద ప్రజానీకానికి పుస్తకజ్ఞానంతో పండ్లు, గుడ్లు, మాంసాలు తినాలి, మంచి కూరగాయ లు తినాలి అని బోధిస్తే లాభం లేదు. కూలీ నాలీ చేసు కునే వాళ్ళకి అసాధ్యం. అయితే గ్రామాల్లో వారికి అందుబాటులో వుండే పప్పులు, ధాన్యాలు, ఫలాలు, కూరలు, ఆకులు, ఖర్చు తక్కువగా వున్నవి, ఎలా సమ కూర్చు కోవాలో ఆరోగ్య సంరక్షణ ఎలా చేసుకోవాలో తెలియజేయవచ్చు. ఉదా హరణకి పల్లెల్లో ఆకుకూరలకి కొదవ లేదు. ఇళ్ళు పెరళ్ళలో, పొలాల నిండా ఎన్నో రకాల ఆకులు లభిస్తాయి. పట్టణ ప్రాంతాల్లో అమ్మేవి, తినేవి కొన్ని రకాల ఆకు కూరలే. పల్లెలో కలుపు మొక్కగా పెరిగే నామింటాకు కూర తింటారు, రక రకాల ఆకులతో 'ఆయాకు పాయాకు'ని పులగూర చేసుకుంటారు. మునగ ఆకు, అవిసె ఆకు తింటారు.

ఇవన్నీ ఉచితంగా వచ్చేవే. ఈ కూర్లలో వున్న శక్తి గురించి వివరించాలి. అలాగే పల్లెల్లో ఆయా కాలాల్లో పండే కూరగా యలే తింటారు. ఆ సీజన్లలో అవి చాలా చవకగా లభిస్తాయి. వాటిలోని పోషక పదార్థాల గురించి వివరించాలి. కొన్ని కూరగాయలు చెరువు చేస్తాయనే మూఢన మ్మకాలు బలంగా వుంటాయి. అది తప్పని నిరూపించే ప్రయత్నాలు చేయాలి. ఉదా హరణకు ధాన్యాలు, పప్పులు శక్తినిస్తాయి. పాలు పప్పులు ఎదుగుదలకు ఉపయోగప డుతాయి. కూరగాయ లు, చిరుధాన్యాలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

అసలు వ్యాధికి కారణం ఆహారంలో విటమిన్లు, మాంస కృత్తులు లోపించడం. రాగిపిండి సంకటి, జావ, అంబలి, మునగ ఆకు కూర, చేపలు మొదలైనవి రక్త హీనత రాకుండ కాపాడుతాయి. విట మిన్ 'సి'లోపం వల్ల గ్రామాల్లో ఎక్కువగా చిగుర్లవాపు, రక్తం రావడం ఎక్కువగా గమ నించవచ్చు. ఆకు కూరలు, టమోటాలు, చిక్కుళ్ళు, నిమ్మ మొదలైనవి తింటే చాలు. ఏ మందులూ అక్కర్లేదు. ఈ అవగాహన కల్పించాలి. పల్లెల్లో రాగి సంకటి తినే అలవాటు నిదానంగా తగ్గుతోంది. మంచి బలవర్ధకమైన ఆహారం ప్రజలకు దూరం కావడం దురదృష్టకరం.

గర్భిణీ స్త్రీలకు మార్నింగ్ సిక్ నెస్, కడుపులో తిప్పడం, వాంతులు, కాళ్ళ వాపు, వీపు నొప్పి, రక్త హీనత, అజీర్ణం సాధారణంగా వస్తాయి. వీటిని ఎలా నివా

శుభ్రమైన నీరు అనేది అందరికి గ్రామీణులకు, పట్టణవాసులకు అందని మ్రానిపండే. గ్రామాల్లో అయితే విరేచనాల వల్ల పిల్లలు చనిపోవడం ఎక్కువ. మురుగునీరు పోయే విధానం, మంచినీటి సరఫరా వుంటే పిల్లల మరణాలు అరికట్టవచ్చు.

రించాలి? ఏమి చేయాలి. అనే అవగాహన చాలా ముఖ్యం. ఈ అవగాహన మారు మూల గ్రామాల ప్రజలకు కలిగించే వారే లేరు.

పుట్టిన బిడ్డకు వాక్సినేషన్ చేయించాలని (ఇది మారుమూల గ్రామాలలో ఇంకా పట్టు సంపాదించ లేదు) విరేచనాలయ్యే బిడ్డకు ఎక్కువగా ద్రవాహారం ఇవ్వాలని తెలియచెప్పాలి. దురదృష్ట మేమంటే ముఖ్యంగా గిరిజన గ్రామాలలో విరే చనాలకు ద్రవాహారం ఇస్తే వ్యాధి ఎక్కు వవుతుందనే అపోహ వుంది. తల్లిపాలు నిలపగానే, బిడ్డకు అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు తగు మోతాదులో ఇవ్వాలి అనే అవగాహన కూడా చాలా మందికి లేదు. రోగం ముదిరాక అప్పో సప్పో చేసి పట్టణా ల్లోని ఆసుపత్రులకు పరుగులు తీసేకన్నా ప్రజలకు పల్లెల్లో అందుబాటులో ఉన్న మూలికా వైద్యం గురించి తెలియపరిచి గృహ, మరియు అనుభవ వైద్యంలో తెలిపిన కొన్ని వనమూలికా ఔషధాల ఉపయోగాలు తెలపవలసిన సమయం ఆసన్నమయింది

—డాక్టర్ ఎస్.వేదవతి

వృద్ధాప్యంలో విసిగించే వింత వ్యాధి

వృద్ధాప్యంలో కొందరు వింత సమస్యలతో బాధ పడుతుంటారు. వారిని అనేక రోగాలు పట్టి పీడిస్తాయి. వాటిలో అల్జీమర్స్ వ్యాధి ఒకటి.

ఈ వ్యాధి పీడితులు పైకి సాధారణంగానే కనిపించినా రాసే సమయంలో, మాట్లాడే సమయంలో వారి మానసిక శక్తులు తరిగిపోవడం మనం గమనించవచ్చు. ఈ రోగులలో కొందరు అస్థిమితంగా వుంటారు. కొందరు దిగాలుపడి వుంటారు. కొందరు కుంగిపోయి నిరాశలో మునిగిపోయి వుంటారు. కొందరు అర్థం లేకుండా మాట్లాడతారు.

అల్జీమర్స్ వ్యాధి స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంటుంది. నలభై నుంచి అరవై సంవత్సరాల మధ్య ఈ వ్యాధి ప్రారంభమవుతుంది. ప్రారంభంలో తలనొప్పి, చిరాకు, మతిమరుపు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. క్రమేపి మానసిక శక్తులు అడుగంటుతాయి. అంటే ఆలోచనలకు తగిన మాటలు గుర్తుకురావు. శరీర కదలికలు సరిగ్గా వుండవు. నడక గతి తప్పుతుంది. పూర్వపు హుందాతనం పోతుంది.

ఇటీవలి కాలంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సగటు మానవుడి ఆయుఃప్రమాణం పెరగడంతో

అల్జీమర్స్ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య పెరుగు తోంది. పాశ్చాత్య దేశాలలో 65 నుంచి 70 సంవత్సరాలు వయసు వున్న వారిలో ప్రతి 25 మందిలో ఒకరు ఈ వ్యాధితో బాధ పడుతున్నారు. 80 సంవత్సరాలు పై బడిన వారిలో ప్రతి ఐదుగురులోనూ ఒకరు ఈ వ్యాధితో బాధ పడుతున్నారు.

అల్జీమర్స్ వ్యాధిని 1907 సంవత్సరంలో తొలిసారిగా జర్మనీ శాస్త్రజ్ఞుడైన అలోయిస్ అల్జీమర్ కనుగొన్నాడు. అందువల్ల ఆయన పేరు మీదే యీ వ్యాధిని పిలుస్తున్నారు.

గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే అల్జీమర్స్ లాగే పిక్స్ అనే యింకో వ్యాధి వుంది. యివి రెండు దాదాపు ఒకే లక్షణాలను లేదా కలగలిసిన లక్షణాలను కలిగివుంటాయి. ఈ రెండింటిలోనూ రోగి జ్ఞాపక శక్తి క్రమంగా నశిస్తుంది. అవగాహన శక్తి నశిస్తుంది.

అల్జీమర్స్ వ్యాధిలో రోగి మెదడులోని బీటా ఎమిలాయిడ్ అనే ప్రొటీన్‌లాంటి పదార్థంతో పలుకులు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా మెదడులోని నరాల పోగులు చిక్కు ముడులుగా ఏర్పడుతాయి. అందువల్లే మనిషి మానసిక శక్తులు అయోమయ స్థితిని ఎదుర్కొంటాయి.

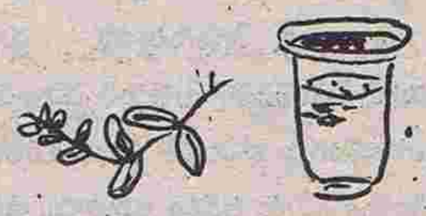
పిక్స్‌వ్యాధిలో కూడా అంతే. యిందులో మెదడు కుంచించుకుపోతుంది. ఈ వ్యాధి కూడా పురుషులలో కంటే స్త్రీలలోనే ఎక్కువ. దీని వల్ల రోగి తెలివి తక్కువగా మూర్ఖంగా అనుచితంగా వ్యవహరిస్తాడు. దొంగతనాలు చేస్తాడు. తనను తాను తక్కువగా ఊహించుకుంటాడు. మాట్లాడిందే మాట్లాడి విసుగు తెప్పిస్తాడు. వ్యాధి ముదిరిన దశలో దీర్ఘం తీసి ఏడ్వడం జరుగుతుంది. (మన యిళ్ళల్లో చాలా మంది ముసలివాళ్లు చీటికి మాటికి రాగం తీసి ఏడ్వడం మనం గమనిస్తూనే వుంటాము) అయితే అవి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు కాదు. భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. తీసుకునే ఆహారంలో, పరిసరాల్లో జీవన విధానాల్లో మార్పు తేవడం ద్వారా ఈ వ్యాధులను నిరోధించవచ్చు.

జాగ్రత్తలు:

మాంసాహారం తీసుకోకూడదు. పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా తినాలి. అంటే ఆకుకూరలు, బీరకాయవంటివన్నమాట. ఘనాహారం తగ్గించి ద్రవాహారం తీసుకుంటే యింకా మంచిది. ముఖ్యంగా పండ్ల రసాలు తీసుకోవాలి.

యిటువంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు తమ శరీర పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు గమనించుకుంటూ తమ శక్తికి తగినట్టుగా పనులు చేస్తుండాలి. అయితే వారిని ఆదరించాల్సిన బాధ్యత కుటుంబ సభ్యులదే. వీరి విషయంలో కుటుంబ సభ్యులు ఎప్పటికప్పుడు శ్రద్ధ చూపాలి. కుటుంబంలో వారి పట్ల గౌరవం వుందనీ, వారి మాటకు విలువుందనీ, తామంతా వారిని ఎంతో ప్రేమిస్తున్నామని నమ్మకం కలిగేలా చూసుకోవాలి. ○

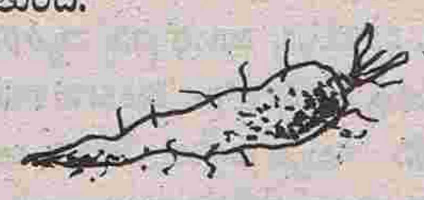
ఇలా చేస్తే సరి



* తులసి రసంలో కొంచెం శొంఠి పొడి కలిపి వాడితే పిల్లల కడుపు నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

* జాజికాయ, చందనం, మిరియాలు కలిపి చూర్ణం చేసి రాసుకుంటే మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.

* నీరుల్లి రసంలో తేనె వేసి కలిపి తాగుతూ వుంటే శరీరం అందంగా తయారవుతుంది.



* రోజు ఒక క్యారెట్ తింటూవుంటే నోటిలో వచ్చే కురుపులు తగ్గిపోతాయి.

—ఎన్.శివానంద్

అజాగళ స్తనాలు

కథ...12వ పేజీ తరువాయి

జాతకాలు నప్పినట్టేట. లేకపోయినా ఆయ నకి అన్నీ తెలుసు. ఏదో శాంతీ గట్రా చేయిస్తారు. ఏమైనా తేడాలున్నా' అంది. కథా యిలా ముగిసిపోవాలి గానీ-మరి కొంచెం సాగింది.

'మా పిల్ల జాతకం చూశారా అన్నగారూ–' అని అడిగింది.

'కనుక్కుంటానమ్మా! తీరుబడి లేదు కదా–' అంది.

ఆ రాత్రి భర్తముందు బరువంతా దించుకున్నాక–అడిగింది చిన్నావిడ 'ఆ పెద్దమనిషి ఇన్నాళ్ళూ మన పిల్ల జాతకం ఎందుకు చూడలేదంటారు' అని అడిగింది.

ఇంచుమించు అదే విషయం పెద్దావిడ కూడా భర్తని అడిగింది.

పాపం– ఆ పేదరాలు ఈరోజు కూడా వాళ్ళపిల్ల జాతకం గురించి అడిగింది – చూడలేకపోయారూ–'

'చూడ్డానికేముందిలే – బంగారం లాంటి జాతకం – ఆ పిల్లది' అన్నాడు.

'అయ్యో–ఈ ముక్క జెబితే పాపం–ఆవిడ ఎంత సంతోషించేదో–ఎందుకు చెప్పలేదు' అంది.

పెద్దాయన గుంభనగా నవ్వి 'నువ్వుత్తి వెర్రి బాగుల్దానివి. దేనికైనా టైము రావాలి కదా–' అన్నాడు.

ఆరెండు ముక్కల మధ్యా పెద్దాయన ఏం పెట్టాడో అర్థం కాక తన్నుకొని 'అవును– దేనికయినా టైమన్నదొకటి వుంటుంది' అనుకుని నిద్రపోయింది పెద్దావిడ.

కంకణం కట్టుకున్న దేముడు–తన కంకణ రహస్యాన్ని చిన్నింటి ఇల్లాలికి ఎందుకు చెప్పాను? పెద్దింటాళ్ళకు ఎందుకు చెప్పలేక పోయానూ? నా సర్వశక్తిమంతత్వం ఎక్క డికి పోయింది? మొదలైన ప్రశ్నలు వేసు కుని–తన జాతకంలో జవాబులేమైనా దొరు కుతాయేమో చూపించుకుందామని తన జాతకం తీసుకుని పెద్దింటాయన యింటి ముందు నిలబడి ఆయన తీరిక కోసం ఎదురుచూడసాగాడు. ★

వచ్చేవారం కథ
స్వస్తి
–కేతు విశ్వనాథ రెడ్డి