సహజత్వం

సాయం సంధ్యవేళ చల్లనిగాలి నా ముఖాన్ని స్పృశిస్తూ పరుగులు పెడుతోంది. ఇసుక తిన్నెలపై నడుస్తున్న నా కాళ్ళను అప్పుడప్పుడూ అలవోకగా తాకుతున్నాడు సాగరుడు. అలా బీచ్‌లో ఎంత దూరం నడిచానో... కాళ్ళు కాస్త లాగినట్టనిపించాయి. దగ్గరగా ఉన్న బండపై కూర్చోడానికి ముందుకు కదిలాను! ఇసుకలో నడుస్తున్న నా పాదాలు ఒక్కసారిగా ఆగిపోయాయి.

ఎదురుగా "రఘురాం...!" నా కళ్ళను నేనే నమ్మలేకపోయాను. పరికించి మళ్ళీ చూశాను. అవును వాడే..."రఘురామే!" నా సంతోషానికి అవధులే లేవు. హుందాగా... సూట్ వేసుకుని ఉన్నాడు. జుట్టు కాస్తంత నెరిసింది. అప్పటిదాకా గమనించలేదు నేను, వాడి పక్కనే ఉన్న మరో యువతిని! వయసు యాభై ఏళ్ళుంటాయేమో!

పి. హైమావతి

బహుశా వాడి భార్యేమో...!? నడుచుకుంటూ ఇటువైపుగా వస్తున్నారు. నన్ను గుర్తుపడతాడో... లేదో...! వాళ్ళిద్దరూ మాట్లాడుకుంటు వస్తున్న వారల్లా నన్ను చూసి ఆగుతారనుకుంటే నన్ను చూసి కూడా చూడనట్టుగా ముందుకు కదిలారు!

"ఎందుకో నా మనస్సు ఒక్కసారిగా చివుక్కుమంది"! వాడితో ఎలాగైనా మాట్లాడాలన్న బలమైన కోరికతో వాడి వెనగ్గా నడుస్తూ పిలిచాను! "రఘురాం... ఒరేయ్...రఘురాం! కాస్త ఆగరా!" గట్టిగా పిలిచానేమో... కాస్త ఆయాసం వచ్చింది.

వాడికేమనిపించిందో... ఆగి వెనక్కి తిరిగి చూశాడు! వాడితో పాటు ఆమె కూడా!

"ఒరేయ్! రఘురాం... నేన్రా మాధవని... నన్ను గుర్తు పట్టలేదట్రా నువ్వు!?" చనువుగా వాడి భుజంపై చేయి వేశాను.

వాడి కన్నుల్లో సన్నటి నీటి పొర. కళ్ళజోడు మాటు నుండి కూడా స్పష్టంగా కనిపించింది నాకు.

"ప్లీజ్! మాధవా నన్ను వెళ్ళనీ..." భుజంపై వేసిన నా చేతిని తీసివేయబోయాడు.

"ఎందుకురా... ఎందుకురా నువ్విలా ప్రవర్తిస్తున్నావు? పాతికేళ్ళుగా నీ అడ్రస్ లేకుండా పోయింది. కనీసం నువ్వు బదిలీ చేయించుకున్నావన్న సంగతి కూడా నాకు చెప్పలేదు... మన స్నేహమింతేనా..!?" ఉద్వేగంతో నా కళ్ళు చెమ్మగిల్లాయి.

వాడేమీ మాట్లాడలేదు. రెండు నిమిషాల మౌనం తర్వాత వాడి పక్కనున్న స్త్రీ 'ఇక వెళదామా!' అంటూ వాడి చెయ్యి పట్టుకుంది. అప్పుడు గమనించానామెని. ఎక్కడో... ఎప్పుడో చూసినట్టునిపించింది. గుర్తు చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాను. వయసు మీద పడడం వల్లనో ఏమో...!? సరిగ్గా గుర్తుకు రావట్లేదు. మరోసారి పరికించి చూశానామెని.

అటు కోలగా కాక, ఇటు గుండ్రంగా లేక మధ్యస్థంగా ఉన్న ముఖం. నాజూకైన ముక్కు. కాటుక లేకపోయినా మిలమిల మెరుస్తున్న కళ్ళు పొడవైన జుట్టుని మడిచి ముడిగా వేసుకున్నది. ఓ మాదిరి పొడవు. అందుకు తగ్గ లావు, చక్కని రూపానికి తగ్గట్టు మంచి నేత చీరెను కట్టుకున్నది. చామనఛాయగా ఉన్నా అందగత్తే! మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్‌లా ఉన్నారు.

రాజకీయం

సంవత్సరం పొడుగునా
అమ్మలక్కల్లా
అందలం ఎక్కిన వారిని
తిడుతూ, వెక్కిరిస్తూ
పోట్లాడటం కాదు
ప్రతిపక్షం అంటే
దేశాభివృద్ధి కోసం
ప్రజల పక్షంలో అనుక్షణం
చేసే ఆలోచనే
ఆచరణ యోగ్యమైన
కార్యాచరణ చేయడమే
నిజమైన ప్రతిపక్ష రాజకీయం
తక్కినదంతా
సొంతలాభం
కపట రాజకీయం!

- శైలూషి

పెళ్ళికి పిలవకపోయినా పర్లేదు. కనీసం ఇన్నేళ్ళ తర్వాత కలిసినా కూడా వాడు ముభావంగా ఉండడం నాకు చాలా బాధ కలిగించింది. "వెళ్తున్నాం!" అన్నట్టుగా నా చేతిని నొక్కి వదిలాడు రఘురాం.

అప్రయత్నంగా నా జేబులో ఉన్న విజిటింగ్ కార్డ్‌ని వాడి చేతిలో ఉంచాను. ఎప్పుడైనా కలువు అన్నట్టుగా.

* * *

"రెండ్రోజుల్నుంచీ చూస్తున్నాను మీ వాలకం! ఇలాగైతే మా పుట్టింటికి వెళ్ళిపోతానంతే!" బెదిరిస్తున్నట్టుగా అంటున్న నా శ్రీమతిని చూస్తుంటే ఆమె మాటల్లో న్యాయమున్నట్టుగానే తోచింది నాకు.

అవును మరి! రెండ్రోజుల క్రితం రఘురాంని చూసినప్పటి నుండీ ... ఏదో ముభావంగా... మాటా పలుకూ లేకుండా ఇంట్లో తిరుగుతుంటే నా శ్రీమతికి చిర్రెత్తుకు రాదా మరి! రఘురాం కనిపించాడని చెబితేనో... అమ్మో...! వాడి పేరు చెబితేనే నా శ్రీమతి గయ్యిమని ఇంతెత్తున లేస్తుంది. అసలు వాడు నాకెందుకు దూరమయ్యాడో ఇప్పటి వరకూ తెలియదు. ఎంతాలోచించినా అర్థమవడం లేదు.

* * *

రఘురాం, నేనూ చిన్ననాటినుండి మంచి స్నేహితులం. పక్క పక్క ఇళ్ళలోనే ఉండే వాళ్ళం. కలిసే పెరిగాం. కలిసే చదువుకున్నాం. ఏ అన్నదమ్ములు కూడా అంతగా కలిసి ఉండలేరేమో! అంతటి గాఢమైన స్నేహబంధం మాది. నేను బిజినెస్‌లో స్థిరపడిపోయాను. వాడు ఉద్యోగస్థుడయ్యాడు. మా ఇంట్లోవాళ్ళు తొందర పెట్టడంతో నేను వాడికంటే ముందే పెళ్ళి చేసుకున్నాను. నాకు చిన్నప్పటినుండీ బిజినెస్ చేయాలన్న కోరికతో పాటు మరో కోరిక కూడా ఉండేది. అది ఫోటోగ్రఫీ నేర్చుకోవాలని...!

నా కోరికను ఎంతగానో ప్రోత్సహించి నన్ను మంచి ఫోటోగ్రాఫర్‌గా తీర్చిదిద్దడానికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలందించాడు రఘురాం! నే తీసిన ఫోటోలు అప్పుడప్పుడూ పత్రికలకు పంపించేవాడు! అవి అచ్చయితే నా కంటే ఎక్కువగా వాడే సంతోషించేవాడు.

అలా ఒకసారి వాడు నాకు పేపర్‌లో వచ్చిన ఓ ప్రకటనను చూపించాడు. దాని సారాంశమేమిటంటే "జాతీయస్థాయిలో ఎన్నికయిన ఉత్తమ ఫోటోగ్రాఫ్‌కి రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా అవార్డ్... లక్షరూపాయల నగదు అందజేయబడుతుందని". ఆ కాంపిటీషన్‌లో పార్టిసిపేట్ చెయ్యమని బలవంతపెట్టాడు నన్ను! నాకు ఆశ లేకపోయినా వాడి కోసమే నేను చాలా ఫోటోలు తీశాను. ఎందుకో అవేవీ వాడికి నచ్చలేదు. వాడు చెప్పేంత వరకూ "సహజత్వానికి అతి దగ్గరగా ఉండే ఫోటో నేనింతవరకూ తీయలేదని తెలియలేదు నాకు! వాడి సునిశిత దృష్టికి "హాట్సాఫ్" చెబుతూ అతి సహజాతి సహజంగా ఉన్న ఫోటోగ్రాఫ్‌ని కాంపిటీషన్‌కు పంపాను వాడు లేకుండానే! రఘురాంకి ఏదో క్యాంపు పడితే వేరే ఊరెళ్ళాడు వారం రోజులు. లాస్ట్ డేట్ దగ్గర

ఆ ఇది ఇప్పుడు కూడా ఉంది!

బాలీవుడ్ 'ఇంతెహా'లో కనిపించి చాలాకాలం దూరంగా ఉన్న విద్యా మాల్వాడే ఇప్పుడు పూజాభట్ చిత్రంలో కనిపించబోతోంది. చేవ చచ్చిన భర్తతో ఓ ప్రౌఢ పడే పాట్లే ప్రధానంగా తీసుకుని రూపొందిస్తున్న సినిమా అట! ఈ పాత్రకి విద్య తప్ప మరెవ్వరూ సరిపోరని బల్లగుద్ది మరీ చెబుతున్నాడు ఆ చిత్ర డైరెక్టర్. ఈయన జిస్మ్ సినిమాకి కూడా దర్శకుడిగా పనిచేశాడు. ఇదిలా ఉంటే పూజ నిర్మిస్తున్న మరో చిత్రంలో కూడా విద్యనే హీరోయిన్‌గా తీసుకుందట!

పడదంతో నేతీసిన ఫోటో వాడికి చూపించకుండానే పంపడం జరిగింది. ఆఫీస్ పనిలో రఘురాం. బిజినెస్ పనిమీద నేను బిజీగా ఉండి రెణ్ణెళ్ళు కలుసుకోలేకపోయాం.

"ఏమండీ! ఏంటీ మొద్దు నిద్ర! లేవండి" కుదుపుతున్నట్లుగా లేపుతున్న శ్రీమతిని చూస్తుంటే ఇక లేవక తప్పదనుకుంటూ బద్ధకంగా దుప్పటి తొలగించా! అంతలో రఘురాం దగ్గర్నించి రానే వచ్చింది ఫోను.

"ఒరేయ్! మాధవా కంగ్రాట్స్‌రా..." ఎంతో ఉత్సాహంగా చెబుతున్న రఘురాం మాటలకి అడ్డుపడుతూ... "ఎందుకురా... నాకు కంగ్రాట్స్ చెబుతున్నావు" ఇంకేదో అనబోతున్న నా మాటలకి అడ్డుపడుతూ "ఒరేయ్! ఈ రోజు పేపర్ చూడలేదా... నీకు... అదే నీ ఫోటోగ్రాఫ్‌కి అవార్డ్ వచ్చిందిరా! త్వరగా రెడీ అవ్వు! మనమీ సంతోషాన్ని సెలబ్రేట్ చేసుకోవాలి. అర్ధగంటలో వస్తాను" నా మాటలకి చాన్సివ్వకుండా పెట్టేశాడు. కాని వాడికేం పని పడిందో నన్ను కలవలేదు!

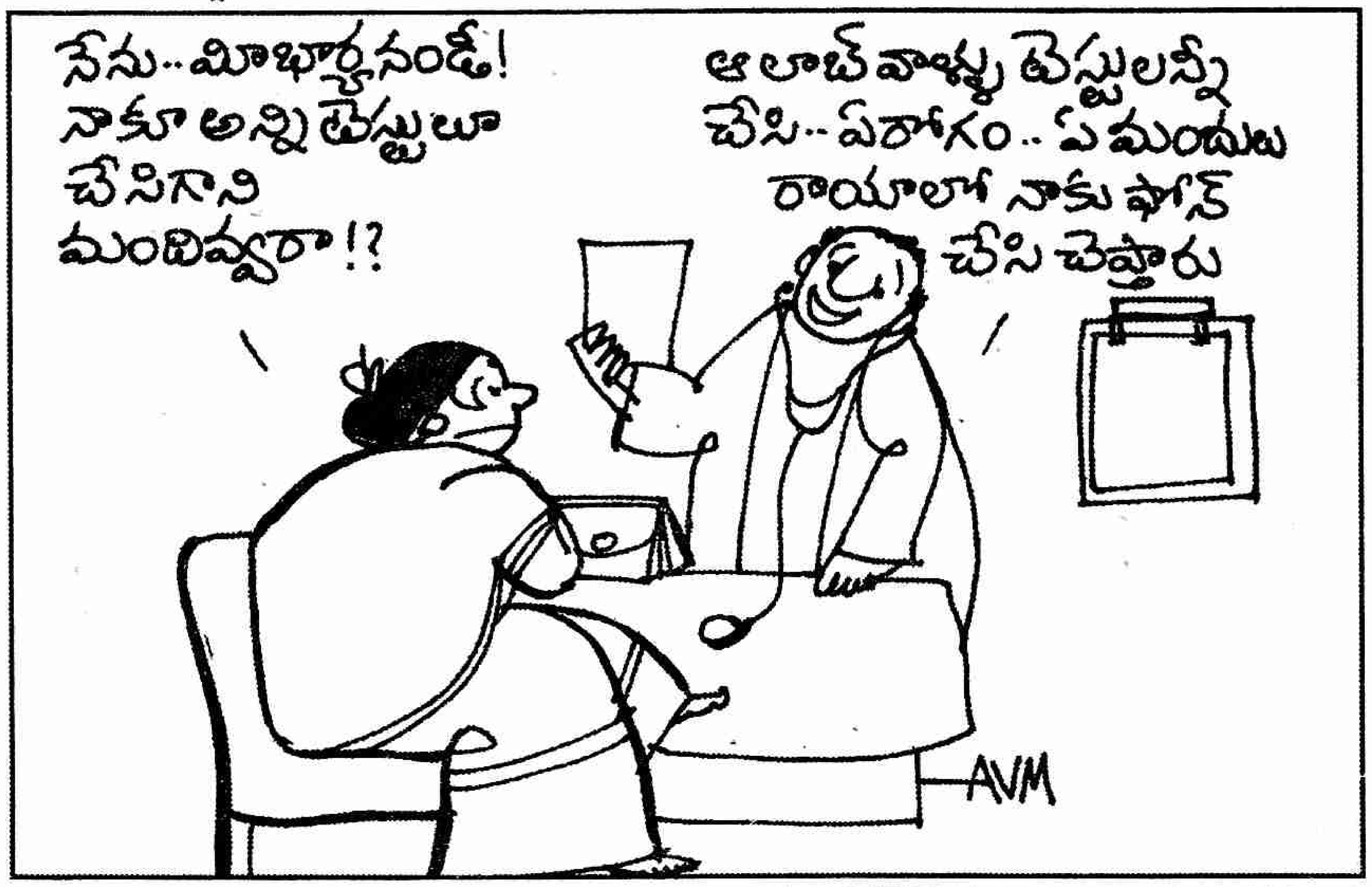
❋ ❋ ❋

రాష్ట్రపతి చేతులమీదుగా అందుకున్న "అవార్డ్"ని నేను కాంపిటీషన్‌కి పంపించిన "ఫోటోగ్రాఫ్"ని తీసుకుని రఘురాం దగ్గరికి వెళ్ళాను. నే చూపించిన అవార్డ్‌ను చూసి సంతోషించిన రఘురాం... నేను పంపిన ఫోటోని చూసి ఎందుకో మాట్లాడలేదు. ముఖభావంతోనే కంగ్రాట్స్ చెప్పాడు మరోసారి.

ఇక ఆ రోజు తర్వాత నాకు వాడి జాడ కనిపించలేదు. ఆఫీస్‌కి వెళ్ళి అడిగితే ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయించుకుని వెళ్ళిపోయాడని తెలిసింది. "నాకు అవార్డ్ వస్తే సహించలేక దూరమయ్యాడ"ని నా శ్రీమతి వాదన. కాని ఎందుకనో నాకలా అనిపించడంలేదు ఇప్పటికీ! గతంతో పాటు చటుక్కున నా మస్తిష్కంలో ఓ ఆలోచన! పరిగెత్తినట్టుగానే అద్దాల బీరువావైపు వెళ్ళి అందులో ఉన్న ఓ ఆల్బమ్ తీసా! అందులో పాతికేళ్ళనాడు నేను కాంపిటీషన్ కోసమై పంపించిన ఫోటోని తీసా... అందులోని "యువతి" రఘురాంతో కనిపించిన "యువతీ" ఇద్దరూ ఒక్కరే! ఆ సంఘటన లీలగా నా ముందు కనిపించింది.

❋ ❋ ❋

శ్రీమతి ఊరెళ్ళి వారం అవుతోంది. బయట కురుస్తున్న జల్లుకి ఒళ్ళు తీయగా మూలుగుతోంది. జల్లుతో పాటు గాలి కూడా తోడవడంతో కొట్టుకుంటున్న కిటికీ తలుపులు మూయడానికి వెళ్ళి అప్రయత్నంగా వరండా వైపు చూశాను. అక్కడ వరండాలో "వానకి తడుస్తూ'... "చలికి వణుకుతూ" చేతిలో ఎంగిలి విస్తరితో ఓ "పిచ్చిది!". ఆమె చుట్టూ రెండు మూడు ఊరకుక్కలు విస్తరిని లాక్కోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. పిచ్చిదైనా వయసులో ఉన్నందుకేమో తడిచి ముద్దయిన అందాలు మాసి చిరిగిన వస్త్రంలోంచి బయటపడి కవ్విస్తున్నాయి! ఆ కుక్కలనుండి విస్తరిని కాపాడుకోవాలన్న ఆత్రుతే తప్ప ఒంటిపై ఉన్న ఆ ఒక్క గుడ్డకూడా ఊడిపోతోందే అన్న విషయం గమనించడం లేదామె! చిత్రమైన భాషలో అదిలిస్తోందా కుక్కల్ని! నేను ఆసక్తిగా గమనించసాగానా దృశ్యాన్ని. అనుకోకుండా కాంపిటీషన్ గుర్తొచ్చిందా క్షణంలో... అతి సహజాతి సహజంగా ఉన్న ఆ దృశ్యాన్ని బంధించడానికి కెమెరాని రెడీ చేసుకువెళ్లానామెవైపు. నన్ను చూస్తూనే ఆ పిచ్చిదానికి కొండంత బలం వచ్చిందనుకుంటా! కుక్కల్ని అదిలిస్తానేమో అనుకుని వర్షపు నీళ్ళతో తడిచి కారుతున్న ఎంగిలి విస్తరిని రెండు చేతులతో మరింత గట్టిగా పట్టుకుని నావైపుగా వచ్చింది. చక్కటి సీన్



మిస్సయిందన్న కోపం వచ్చింది నాకు. జారిపోతున్న తన ముతక వస్త్రాన్ని పైకెగలాక్కుంటూ కుక్కలకి అందకుండా విస్తరిని పైకి పైపైకి అనుకుంటూ ఆమె పడుతున్న అవస్థను ఫోటో తియ్యాలనుకుంటే నా వెనక్కి వచ్చి దాక్కుందేంటబ్బా అన్న కోపంతో బలవంతంగా ఆమె చేతిలోని విస్తరిని లాక్కుని కాస్త అవతలికి గిరాటేశా! అంతే... చేతికందిన అన్నాన్ని కుక్కలెక్కడ తింటాయో అన్న ఆత్రుతతో బయటపడ్డ ఆమె అందాల్ని నేనున్నానని కూడా చూడకుండా వదిలేసి ఒక్క అంగలో విస్తరివైపు ఉరికింది. ఆసరికే ఆ విస్తరిని అందుకుని పీక్కుతింటున్న కుక్కలకి దీటుగా ఆ పిచ్చిది కూడా ఓ వైపు ఆత్రంగా ఆబగా తినసాగింది. అదే క్షణంలో నా కెమెరా క్లిక్కుమంది. ఆ ఫోటోలోని పిచ్చిదే రఘురాంతో కనిపించినావిడన్న మాట... నాకు తలతిరుగుతున్నట్లనిపించి నిస్సత్తువగా సోఫాలో జారి పడ్డాను.

సార్! మీకు పోస్ట్. పోస్టుమాన్ అందించిన ఉత్తరాన్ని చేతిలోకి తీసుకున్నా! అది రఘురాం నుండి వచ్చింది.

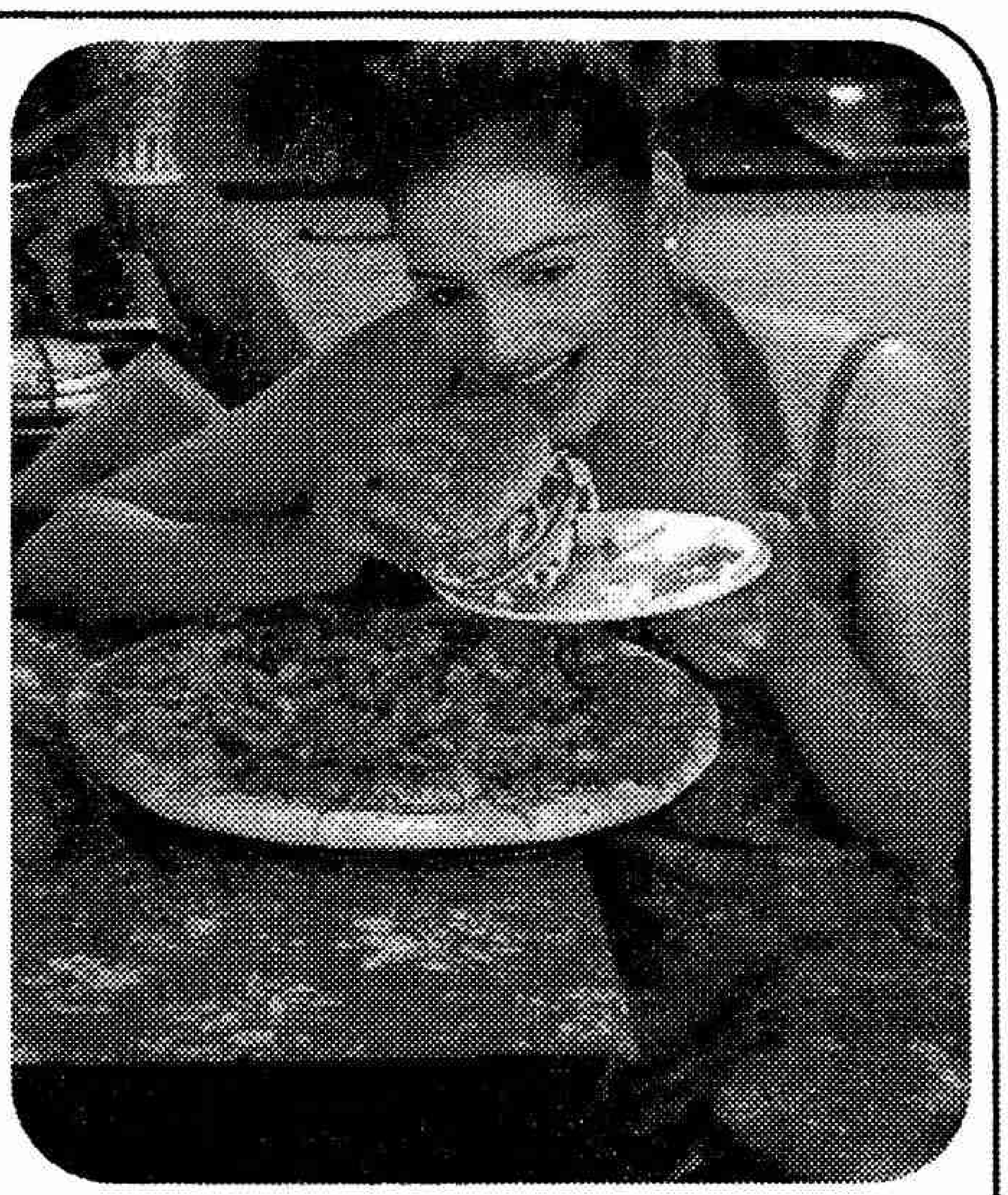
"ఒరేయ్ మాధవా! నిన్ను ఇలా చనువుగా పిలిచే అర్హత నేను కోల్పోయాను. ఎందుకంటే సహజత్వంగా ఫోటో తీయమని అసహజమైన సలహానిచ్చాను నీకు. నా ఉద్దేశ్యం వేరే అయినా నువ్వర్థం చేసుకున్న పద్ధతిలోనే ఫోటో పంపి అవార్డ్ కొట్టేశావానాడు.

నీకు అవార్డ్ వచ్చినందుకు సంతోషించాలో లేక నిస్సహాయ స్థితిలో మానసిక పరిణితిలేని ఒక స్త్రీ ఆకలి ఘోషను అర్ధనగ్నంగా కెమెరాలో బంధించి నందుకు బాధపడాలో తెలియలేని స్థితిలో ఉన్నాను. అలాంటి పిచ్చివాళ్ళ మానసిక పరిణతికోసం ప్రయత్నించక దానిని ప్రోత్సహిస్తూ బహుమతినందించిన ప్రభుత్వాన్ని చూస్తే జాలేస్తోంది నాకు. దీనికి పరోక్షంగా నేనూ బాధ్యుడినే. అందుకే ఆ తప్పును దిద్దుకోవడానికి ఆమెను బాగుపర్చి ఆమెకో ఉద్యోగాన్ని చూశాను. వీటన్నిటినీ నువ్విష్టపడ వనే ఉద్దేశ్యంతో నేను నీకు దూరమయ్యాను. నేనామెను వివాహం చేసుకోవాలనుకుంటే ఆవిడ ఒప్పుకోలేదు. అందుకే నేను ఆమెకో మంచి స్నేహితుడినయ్యా! మా ఆవిడ మా ఇద్దరి స్నేహాన్ని అపార్థం చేసుకుని నన్ను వదిలేసి వెళ్ళిపోయింది. అలా అని నేనీమెను వదిలేయలేను కదా! తెలిసో తెలియకో చేసిన తప్పుకి చనిపోయేవరకు ప్రాయశ్చిత్తం అను భవిస్తాననుకొంటాను. అందుకే మన స్నేహాన్ని ఇలా ముగించక తప్పదు.

ఇంకో ముఖ్య విషయం మొన్న నిన్ను విశాఖ సముద్ర తీరంలో చూసినపుడే ఆవిడ నిన్ను గుర్తుపట్టింది. కొంచెం మెంటల్‌గా డిప్రెస్ అయ్యింది. మళ్ళీ ఆవిడను పిచ్చిదాన్ని చేసి ఎవరికీ అవార్డులిప్పించదలుచుకోలేదు. అర్థమ యిందనుకుంటా! రఘురాం. ఉత్తరాన్ని సాంతంగా చదివిన నా మనస్సు చాలా అసహజంగా మారిపోయింది "వాడి సలహాలాగే!"

❋

శరీరానికి ఉదయపు అల్పాహారం అవసరం



రాత్రి భోజనానికీ, ఉదయపు భోజనానికీ మధ్య ఎక్కువ విరామ సమయం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా, స్త్రీలకు సుమారుగా 12 గంటలకు పైగా రాత్రి భోజనానికీ . పగటి భోజనానికీ మధ్య విరామం ఉంటుంది. కడుపులో ఆహారం ఏమీ లేక, కడుపు ఖాళీ అవడం, ఉదయపు వేళలో స్త్రీలు అధికంగానూ, హడావిడిగానూ పని చేయవలసి ఉంటుంది. ఉదయం ఏమీ తినకపోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత శక్తి అందదు. శక్తి లేకపోవడం వల్ల చురుకుగా పనిచేయలేకపోతారు. పనిలో వేగం తగ్గిపోతుంది. త్వరగా అలిసిపోవడం, నీరసంగా ఉండటం జరుగుతుంది. పనిచేసేందుకు కావలసినంత శక్తి లభించకపోవడంతో, బలవంతాన పనులు చేయడంతో నిస్త్రాణంతో పాటు అనారోగ్యం కూడా ఏర్పడుతుంది.

ఉదయం పనులు చురుకుగా, ఉషారుగా చేయాలంటే శరీరానికి శక్తి అవసరమని తెలుసుకుని, ప్రతి మహిళా దేహానికి తగినంత శక్తి అందేలా, పోషక విలువలు లభించే అల్పాహారాన్ని తీసుకోవాలి. గోధుమలతో తయారుచేసిన పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత శక్తి లభించటమేకాక, అందులోని పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది. ఆవిరిమీద ఉడికించిన ఇడ్లీ, దోసె, పెసరట్లు, ఉప్మాలాంటివి కూడా బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా తీసుకోవచ్చు. నూనెతో చేసిన టిఫెన్లను ఉదయపు అల్పాహారంగా ఆరగించకూడదు.

పాలు, పండ్లరసాలు, ఫ్రూట్స్, బ్రెడ్, మొలకలెత్తిన గింజ ధాన్యాలు, తాజాగా తయారుచేసిన నూనె వాడని పదార్థాల ద్వారా పోషక పదార్థాలు, విటమినులు లభించి, శరీరానికి తగినంత శక్తి అందుతుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకుని పనిచేసుకోవడం వల్ల అలసట, నీరసం ఏర్పడవు. పనులు బడలికగా అనిపించవు. అతిగా ఆకలి కలుగదు. మధ్యాహ్నం భోజనం మితంగానే తీసుకుంటారు.

ఉదయం అల్పాహారాన్ని తీసుకోనివారు భోజనాన్ని అతిగా తీసుకుని, ఆపసోపాలు పడుతూ, నిద్రపోతారు. ఆ కారణంగా స్థూలకాయం ఏర్పడుతుంది. ఉదయం అల్పాహారం తీసుకుని పనిచేసుకునే స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాక, మెదడు, శరీరం కూడా చురుకుగా ఉండి, తమ విధులను చక్కగా నిర్వహించగలుగుతారు.

– కె. నిర్మల