పిల్లలూ, దేవుడూ చల్లనివారే

-ఆదుర్తి బాల

అదొక అందమైన పూలవనం. అప్పుడే విరిసిన రకరకాల పుష్పాలు, వాటిపై వాలే రంగురంగుల రెక్కలు గల సీతాకోకచిలుకలూ, ఎగిరే తూనిగలూ మంచు ముత్యాలతో తడిసిన లేత గడ్డిపరకలు కొరుకుతూ చెంగుచెంగున దూకే కుందేళ్ళూ వాటితో పోటీపడుతూ అల్లరి చేసే చిన్నారులూ ఎల్లెడలా సంతోషం. బెత్తాలు చేతపట్టుకుని పాఠాలు వల్లె వేయించే పంతుళ్ళు లేరక్కడ.

ప్రకృతే పాఠశాలగా అందులోని జీవజాలమే గురువులుగా మారి మనిషి మనిషిగా బతకడానికి కావాల్సిన జీవితసూత్రాలనందిస్తాయి. క్రమం తప్పక ఉదయించే సూర్యుని నుంచి క్రమశిక్షణా, మనసులో ఏకల్మషాలూ లేకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోవాలని చెప్పే సెలయేళ్ళూ జీవించిన స్వల్పకాలమైనా అందరికీ సంతోషం పంచుతూ బతకాలని చాటిచెప్పే పుష్పాలూ అదొక సుందరస్వప్నం. స్వప్నలాటి చిన్నారులకి కలలో మాత్రమే దర్శనమిచ్చే అందమైన దృశ్యం. నిద్రలోనే కలలుగంటూ ఆ కలలలోనే నవ్వుకుంటోంది స్వప్న.

"స్వప్నా...ఎంతసేపూ ఆ మొద్దు నిద్ర...ఇంక లేచి చదువుకో యూనిట్ టెస్టలొస్తున్నాయి అసలే" స్వప్నని కుదుపుతూ లేపింది వసంత.

స్వప్న కలలోకొచ్చే సుందర దృశ్యం చెదిరిపోయింది.

ఉలిక్కిపడి లేచింది స్వప్న. "త్వరగా బ్రష్ చేసుకురా"

స్వప్న కప్పుకున్న దుప్పటిని లాగేస్తూ అంది వసంత.

కళ్ళు మూసుకుపోతున్నా తప్పదని లేచి బ్రష్ చేసుకుని వచ్చి పుస్తకాలు ముందేసుకుని కూర్చుంది స్వప్న. గ్లాసునిండా పాలు తెచ్చి ఇచ్చింది వసంత.

"ఇన్ని పాలు తాగలేను మమ్మీ! హాఫ్ గ్లాసు చాలు" స్వప్న మాట పూర్తికానే లేదు పాలు తాగడం వలన ఎన్ని ఉపయోగాలో ఉపన్యాసం ఇవ్వడం మొదలెట్టింది వసంత.

"పోనీలే వసూ అంత బలవంతంగా దానిచేత పాలు తాగించకపోతే ఏం. బలవంతంగా చేసే ఏ పనీ మనం ఆశించినంత ఫలితం ఇవ్వదు. అది అడిగినట్టు హాఫ్‌గ్లాసే ఇవ్వు దానికి" కూతురి అవస్థ చూసి అన్నాడు సందీప్.

"మీకేం తెలీదు మీరూర్కోండి. అది ఎందుకు తాగదో నేనూ చూస్తాను" కూతురి వంక కళ్ళెర్ర చేసింది వసంత. మారు మాట్లాడకుండా పాలన్నీ తాగేసింది స్వప్న.

తన మాట నెగ్గినందుకు భర్త వంక గర్వంగా చూస్తూ "ఇక బాగా చదువుకో ఈసారి కూడా ఫస్ట్ ర్యాంక్ నీకే రావాలి" కూతుర్ని హెచ్చరించి వెళ్ళిపోయింది వసంత.

భార్య మూర్ఖత్వానికి బాధపడుతూ కూతురి వంక జాలిగా చూశాడు సందీప్.

'తన కూతురు చదువులో, తెలివితేటల్లో అందరి పిల్లల్నీ మించిపోయి ఒక ప్రత్యేకస్థానాన్ని కలిగి ఉండాలని వసంతకి ఆశ. ఆ మాటకొస్తే తమ పిల్లల భవిష్యత్తు మీద ఆశలేని తల్లిదండ్రులెవరుంటారు?

తమ ఆశయాలకి తగ్గట్టుగా తయారవ్వడానికి పిల్లల్ని ప్రోత్సహించాలి కానీ తమ ఆశల్ని వారి మీద రుద్ది వారి స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాలని హరించే హక్కు తల్లిదండ్రులకి లేదు. తమ స్వేచ్ఛ కోసం పోరాడాలని పిల్లలకి తెలీదు హక్కుల గురించి ఆలోచించే మానసిక పరిణతీ వారికుండదు. వసంత లాంటి మూర్ఖులకి ఇవి విడమరిచి చెప్పిన అర్థం చేసుకోరు' బాధగా అనుకున్నాడు సందీప్.

★ ★ ★

"మమ్మీ ఇవాళ అక్కని మాథ్స్ సార్ కొట్టారు" అన్నాడు స్వప్న తమ్ముడు రవి.

నిజమేనా అన్నట్టు చూసింది వసంత కూతురి వంక. మాట్లాడకుండా తలవంచుకుంద స్వప్న.

"అడుగుతుంటే అలా బెల్లం కొట్టిన రాయిలా మాట్లాడవేం. లెక్కలన్నీ తప్పులు చేస్తున్నావా?" రౌద్రాకారం దాల్చింది వసంత.

బిక్కమొహం వేసి చివరికెలాగో గొంతు పెగుల్చుకుని చెప్పింది స్వప్న "నేను లెక్కల నోట్సులో కాకుండా రఫ్‌బుక్‌లో చేస్తున్నానని సార్ కొట్టారు"

"మాథ్స్‌కి నోట్‌బుక్ కావాలంటే కొనిచ్చాగా మరి రఫ్‌బుక్‌లో ఎందుకు చేస్తున్నావు. నోట్‌బుక్ పారేశావా?"

"అది...మరి..." తల్లి వంక చూస్తూ గుటకలు మింగింది స్వప్న.

"ఆ నంగి మాటలేంటే సరిగా చెప్పి ఏడువ్"

"మన పనమ్మాయి కూతురు సుశీలకి నోట్ బుక్ కావాలంటే ఇచ్చాను"

"ఏవిటే నువ్వు చెప్పేది. పనిదాని కూతురికి నీ బుక్ ఇవ్వడం ఏమిటి? దానికి పుస్తకాలు కొనడానికి దాని తండ్రి ఉన్నాడు"

"కానీ వాళ్లనాన్న పుస్తకాలు కొనివ్వమంటే కొడతాడుట. ఎప్పుడూ తాగి వస్తాడట ఇంటికి. పుస్తకం తేలేదని స్కూల్లో టీచర్ రోజూ కొడుతోందిట. ఏడుస్తూ చెప్పింది నాతో"

"ఓహో తమరికి గుండె కరిగి పుస్తకం దానం చేశారన్నమాట. అయినా నన్నడక్కుండా దానికి నీ పుస్తకం ఇవ్వడానికి ఎంత ధైర్యమే నీకు. ఇక్కడ డబ్బులేమన్నా చెట్టుకి కాస్తున్నాయనుకుంటున్నావా?" కూతుర్ని కొట్టడానికి చెయ్యెత్తింది వసంత.

"నీకేమైనా పిచ్చి పట్టిందా దాన్ని కొట్టడానికి. నోట్‌బుక్కేగా నేను కొనిస్తాలే" కూతుర్ని దగ్గరకు తీసుకుంటూ అన్నాడు సందీప్.

"దయా జాలీ అనేవి దైవగుణాలు అవి అంద

రికీ అబ్బువు'' భార్యనుద్దేశించి అన్నాడతను.

"దానధర్మాలే కాదు కాస్త శ్రద్ధ చదువులో కూడా చూపించమని మీ కూతురికి చెప్పండి'' విసురుగా అంటూ వెళ్లిపోయింది వసంత.

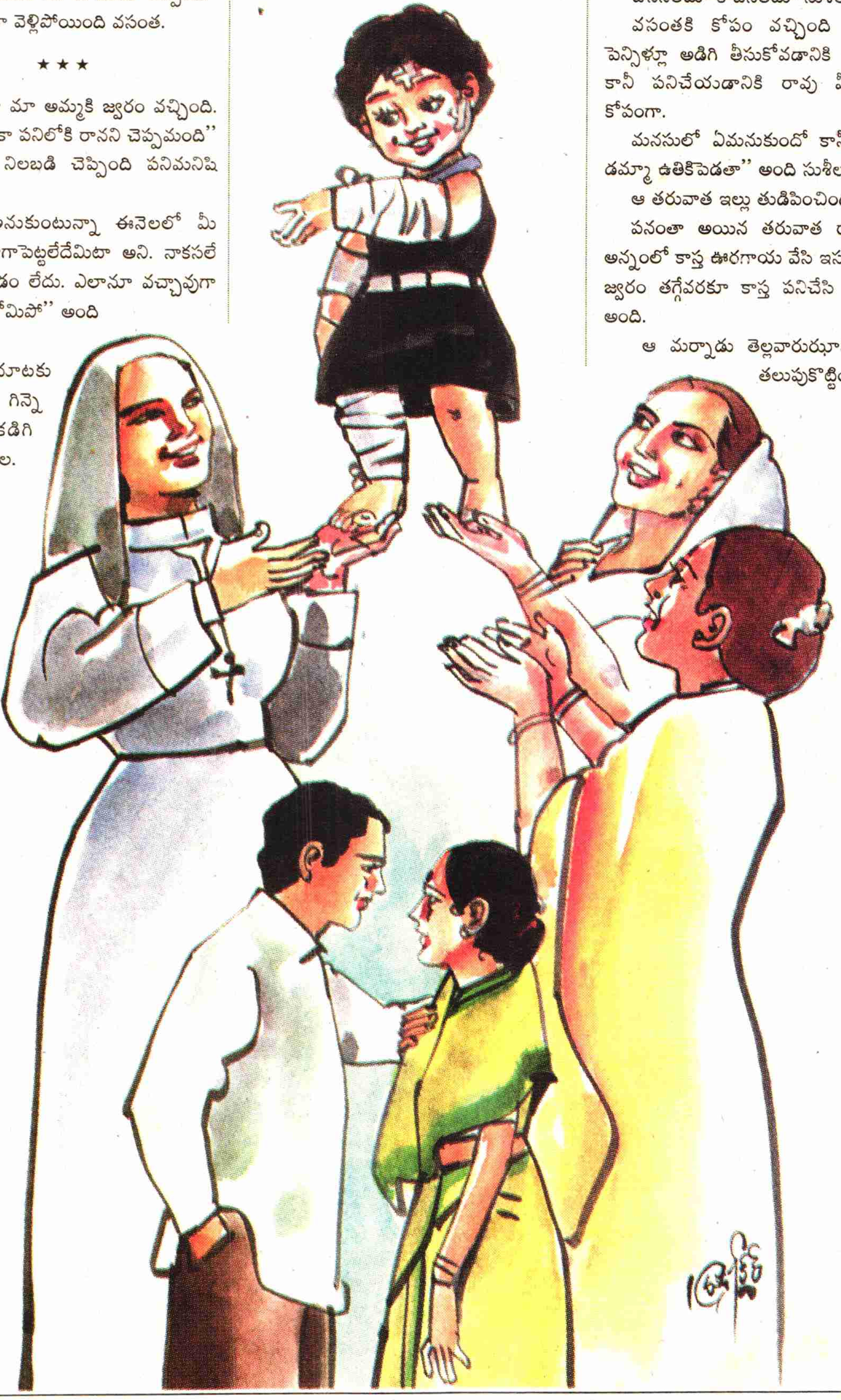
★ ★ ★

"అమ్మగారూ మా అమ్మకి జ్వరం వచ్చింది. రెండురోజుల దాకా పనిలోకి రానని చెప్పమంది'' గుమ్మం దగ్గర నిలబడి చెప్పింది పనిమనిషి కూతురు సుశీల.

"ఇప్పుడే అనుకుంటున్నా ఈనెలలో మీ అమ్మ ఇంకా నాగాపెట్టలేదేమిటా అని. నాకసలే ఒంట్లో బాగుండడం లేదు. ఎలానూ వచ్చావుగా కాస్త గిన్నెలైనా తోమిపో'' అంది వసంత.

వసంత మాటకు ఎదురుచెప్పలేక గిన్నెలన్నీ తోమి కడిగి బోర్లించింది సుశీల.

"ఇదుగో కాస్త బట్టలు కూడా ఉతికి పెడతావా ఎక్కువ బట్టలు లేవులే.



నావి రెండుచీరలూ, పిల్లలవి రెండుజతల డ్రస్సులూనూ'' అంది వసంత.

ఔననలేదూ కాదనలేదూ సుశీల.

వసంతకి కోపం వచ్చింది "పుస్తకాలూ, పెన్సిళ్లూ అడిగి తీసుకోవడానికి చేతులొస్తాయి కానీ పనిచేయడానికి రావు మీకు'' అంది కోపంగా.

మనసులో ఏమనుకుందో కానీ "బట్టలివ్వండమ్మా ఉతికిపెడతా'' అంది సుశీల.

ఆ తరువాత ఇల్లు తుడిపించింది వసంత.

పనంతా అయిన తరువాత రాత్రి మిగిలిన అన్నంలో కాస్త ఊరగాయ వేసి ఇస్తూ "మీ అమ్మ జ్వరం తగ్గేవరకూ కాస్త పనిచేసి పెట్టి వెళ్ళు'' అంది.

ఆ మర్నాడు తెల్లవారుఝాము ఐదింటికే తలుపుకొట్టింది సుశీల.

అప్పుడే వచ్చావేమే అన్న వసంత ప్రశ్నకి "పరీక్షకి చదువుకోవాలమ్మా తొందరగా పనిచేసి వెళ్లాలి" చెప్పింది సుశీల.

అసలే చలికాలం.

పాదం నేలమీద మోపితే చాలు నేల చల్లగా తగిలి నరాలు జివ్వుమంటున్నాయి.

అలాంటి చలిలో తన పనులన్నీ యధావిధిగా చేసుకుపోతోంది సుశీల.

తలకి మప్లర్ కట్టుకుని, స్వెట్టర్ వేసుకుని చదువుకుంటోంది స్వప్న.

తన ఈడుదే అయిన సుశీల మడమల పైకి పోయిన లంగా, జాకెట్టుతో వణుకుతూ పనులు చేస్తూంటే ఏదోలా అయిపోయింది స్వప్న మనసు. సుశీల వెళ్లిపోయిన తరువాత తల్లితో అంది "మమ్మీ రేపట్నించి సుశీల వస్తే వెళ్ళిపొమ్మని చెప్పు. పనమ్మాయి వచ్చేవరకూ నేను నీకు సాయం చేస్తాను"

"ఏం చేస్తావ్! వంట చేస్తావా? గిన్నెలు తోముతావా? పెద్ద ఆరిందాలాగా వెధవ ఆలోచనలూ నువ్వూనూ. ముందు బాగా చదివి ఫస్టుర్యాంకు తెచ్చుకో అదే నువ్వు చేసే పెద్ద సాయం నాకు"

"ఫస్టు ర్యాంకులోనే ఉన్నాను కదమ్మా నీకు సాయం చేస్తూ కూడా చదువుకోగలను" అంది స్వప్న.

"ఈ చలిగాలిలో పనులు చేసి జ్వరం తెచ్చుకో అప్పుడొస్తుంది ఫస్టు ర్యాంక్" వ్యంగ్యంగా అంది వసంత.

"మరి సుశీల కూడా నా ఈడుదే కదా. అది కూడా చలిలోనే కదమ్మా పని చేసింది. దానికి రాని జ్వరం నాకు మాత్రం ఎందుకు వస్తుంది?" కూతురి వాదనకి ఒళ్ళు మండింది వసంతకి.

"ఇదెక్కడి గోలే తల్లీ దానికీ నీకూ సాపత్యమేమిటి? ఎలాగైనా బతగ్గలరు వాళ్ళు. ఏం తింటుందో గానీ అది చూడు బంతిలా ఉంటుంది. మరి నువ్వు? పాలు తాగించినా, పళ్ళు తినిపించినా బక్క పీనుగులాగే ఉంటావు. ఇంకోసారి సుశీల గొడవెత్తావంటే చంపుతాను" తల్లికి ఎదురుచెప్పలేక ఇక చేయగలిగిందేమీ లేక అక్కడ్నించి లేచి వెళ్లిపోయింది స్వప్న.

* * *

ఆరోజు ఆదివారం. సెలవురోజున ఖాళీ దొరికినప్పుడు పిల్లలని దగ్గర కూర్చుపెట్టుకుని కబుర్లు చెబుతూ వారితో గడపడం సందీప్‌కి అలవాటు. అలా తండ్రితో కబుర్లు చెబుతూ అడిగింది స్వప్న.

"డాడీ మనమందరం దేవుడి బిడ్డలమేనట మా మిస్ చెప్పారు" అంది.

"ఔనమ్మా" అన్నాడు సందీప్.

"మనందరం దేవుడి పిల్లలమే అయితే మరి మనందరం ఒకేలా ఎందుకు బతకట్లేదు? మనకి డాబా ఇల్లుంది. కొంతమంది పూరి గుడిసెలో ఉంటున్నారు. మనకున్న మంచి బట్టలు పేదవారికి ఎందుకు లేవు?"

ఆడిపాడే వయసు గల కూతురిలోని పరిణితి చెందిన ఆలోచనా విధానానికి, ఆర్థిక అసమానతల గురించి అడిగి తెలుసుకోవాలనే ఆరాటానికి ఆశ్చర్యపోయాడు సందీప్.

సమసమాజ స్థాపన అంటూ కలలుగనే మహానుభావులకి రావాల్సిన ఆలోచనలూ ఓ ఆర్థికవేత్త తీర్చాల్సిన సందేహాలనీ ఆ చిన్ని బుర్రకి అర్థమయ్యేలా ఎలా చెప్పాలా అని ఆలోచించాడు ఓ క్షణం.

"చూడు తల్లీ. ఓ తల్లికి పుట్టిన బిడ్డలందరూ ఒకేలా పైకి ఎదగగలుగుతున్నారా? ఒక కొడుకు ఇంజనీరై రెండు చేతులా సంపాదిస్తూంటే ఇంకొకడు, గుమస్తాగానే జీవితం గడుపుతున్నాడు. చదువుకోవడానికీ ఉన్న అవకాశాలు ఇద్దరికీ ఒకలాగే ఉన్నా ఆ అవకాశాన్ని ఒక్కడు మాత్రమే సరిగ్గా ఉపయోగించుకో గలుగుతున్నాడు. వాడు ధనవంతుడైతే రెండోవాడు మధ్యతరగతి జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు. కానీ ఒకటి మాత్రం గుర్తుంచుకో కష్టపడేవాడెప్పటికైనా ఉన్నతస్థానాన్ని చేరుకుంటాడు"

"ఎవరి కర్మఫలాన్ని బట్టి వారికి జన్మనిస్తాడు దేవుడు" అక్కడే ఉన్న వసంత అంది.

"కర్మ ఫలమంటే?" ఎదురుప్రశ్న వేసింది స్వప్న.

"మనం చేసుకున్న పాపపుణ్యాల ఫలితం. పాపాలు చేస్తే దరిద్రులుగా పుడతారు. పుణ్యం చేస్తే కలవారింటిలో పుడతారు" బదులిచ్చింది వసంత.

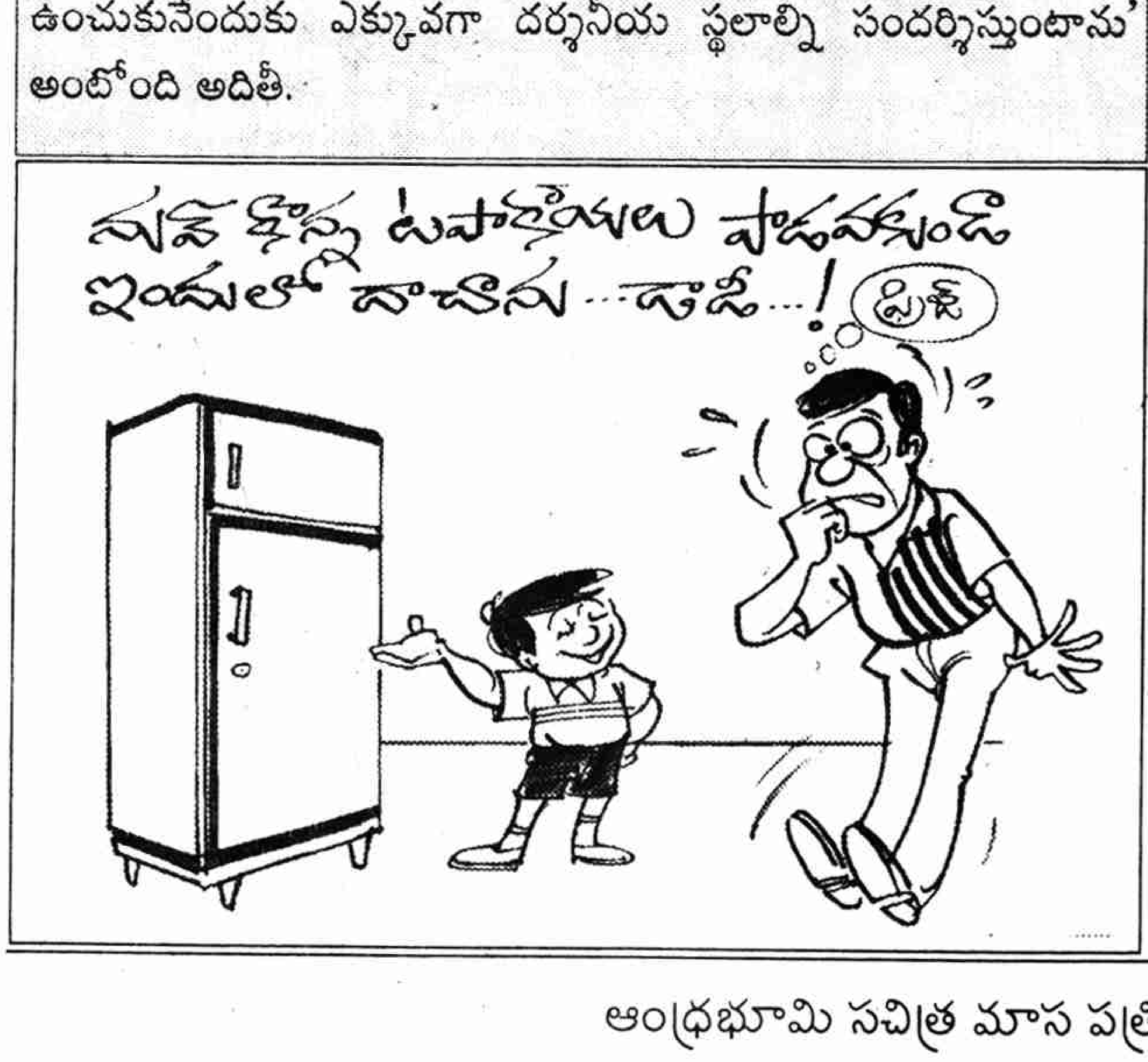
"ఒకరికి సాయం చేస్తే పుణ్యమే కదా మరి సుశీలకి నోట్‌బుక్ ఇచ్చి పుణ్యం చేస్తే ఎందుకు తిట్టావు నన్ను"

ఏం చెప్పాలో తోచలేదు వసంతకి. "అసలు నీతో మాట్లాడడం నాది బుద్ధి తక్కువ" అంటూ "వేలెడు లేదు దీనికి ఆలోచనలేమిటండీ" అంది భర్తతో.

"రాజభోగాలు తప్ప కష్టసుఖాలు అంటే ఏమిటో తెలియని ఓ రాకుమారుడు ఓ శవాన్నీ, రోగగ్రస్తుడిని, ముదుసలినీ చూసి ప్రపంచమంటే ఏమిటో, జీవితమంటే ఏమిటో తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో సత్యాన్వేషణకై తపించి

విజయావకాశం

మనం ఏరంగంలో ఉన్నా మన విజయావకాశాలపై మన ప్రవర్తనతో పాటూ దేవునిపై నమ్మకం కూడా ప్రభావం చూపిస్తాయి. మోడల్, నటి అదితీ గోవిత్రీకర్ ఈ నమ్మకానికి ఎక్కువ విలువ ఇస్తుందట. 'మనం ఎక్కడ పనిచేసినా మనపై దేవుని చూపు ప్రసరిస్తుంది. మనం నిజాయితీగా పనిచేస్తే దాని ప్రభావం మన విజయంపై పడుతుంది. అందుకే నేను మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకునేందుకు ఎక్కువగా దర్శనీయ స్థలాల్ని సందర్శిస్తుంటాను' అంటోంది అదితీ.



జ్ఞానాన్ని పొంది బుద్ధుడయ్యాడు. మన చిట్టితల్లి తనకున్న ఊహాశక్తితో ప్రపంచాన్ని చదవడానికి ప్రయత్నిస్తోంది. పిల్లలకేమీ తెలియదులే అనుకుంటాం మనం. కానీ ఒక్కొక్కసారి మనకన్నా వాళ్ళే బాగా ఆలోచించగలరు'' అన్నాడు సందీప్.

* * *

ఏదో పనిలో ఉన్న వసంత ఫోన్ మ్రోగడంతో ఈటైంలో ఫోన్ చేసేదెవరా అనుకుంటూ ఫోన్ తీసి "హలో ఎవరండీ?'' అంది.

"హలో మేడమ్ స్వప్నకి మీరు మదరా?'' అంది అవతలి కంఠం.

"అవును ఇంతకీ మీరెవరు?'' అంది వసంత.

"నే చెప్పేది కంగారుపడకుండా వినండి మేడమ్. మీ అమ్మాయిని కారు గుద్దేసింది. చిన్నదెబ్బలే తగిలాయిలెండి. కేర్ హాస్పిటల్‌లో చేర్చాం. తనని అడిగి ఫోన్ నెంబర్ తెలుసుకుని మీకు ఫోన్ చేస్తున్నాను...'' అవతల వ్యక్తి చెప్పే తరువాత మాటలేవీ వినిపించడం లేదు వసంతకి. రిసీవర్‌ని పట్టుకుని కొయ్యలా బిగుసుకుపోయింది.

నెమ్మదిగా తనని తాను సంబాళించుకుని భర్తకి ఫోన్ చేసింది. ఆఘమేఘాల మీద వచ్చాడు సందీప్.

ఇద్దరూ కలిసి హాస్పిటల్‌కి చేరుకున్నారు. రిసెప్షన్‌లో ఎంక్వయిరీ చేసి స్వప్ననుంచిన రూంకి చేరుకున్నారు. ఆ రూం ఎంట్రన్స్‌లోనే ఎదురయ్యాడు ఆ ఊరి ప్రముఖ లాయర్ భార్యతో సహా. సందీప్, వసంతలని స్వప్న తల్లిదండ్రులుగా తెలుసుకుని సందీప్ చేతులు పట్టుకుని కృతజ్ఞతలు చెబుతూ కళ్లనీళ్ల పర్యంతమయ్యారు.

"మీ కూతురు రక్షించకపోతే మా ఒక్కగానొక్క బిడ్డ మాకు దక్కేది కాదు. మీ రుణం ఎలా తీర్చుకోవాలో తెలీడం లేదు. ఎంత మంచి కూతుర్ని కన్నారమ్మా'' ఆ లాయర్ భార్య కళ్లు తుడుచుకుంటూ అంది.

వారి ప్రవర్తన అర్థంకాక కూతురున్న బెడ్ దగ్గరకొచ్చారు సందీప్, వసంతలు.

కాళ్లకీ చేతులకీ బాండేజి కట్టబడి, నిస్త్రాణగా పడి ఉన్న కూతుర్ని చూసేసరికి వారికి దుఃఖం ఆగలేదు.

"మీరు వర్రీకాకండి. ఓ వారంరోజుల్లో కోలుకుంటుంది. తన ప్రాణాలని కూడా లెక్కచేయకుండా ఓ పిల్లవాడిని కాపాడిన మీ పాప సాహసం ప్రశంసనీయం'' అన్నాడు డాక్టర్.

అసలు విషయం ఏమిటంటే ఆ ఊరి ప్రముఖ లాయర్ సతీసమేతంగా షాపింగ్ చేస్తున్నాడట. షాపింగ్ హడావిడిలో వాళ్లుండగా వారి మూడేళ్ల పిల్లాడు తల్లి చేయి విడిపించుకుని రోడ్డుమీదికి వచ్చాడట. అప్పుడే అటుగా వస్తున్న ఆటో కొంచెం ఉంటే పిల్లవాడిని గుద్దేసేదే. స్కూలు విడిచిపెట్టిన తరువాత అటుగా వస్తున్న స్వప్న క్షణం ఆలస్యం చేయకుండా పరుగెత్తి పిల్లాడిని పక్కకు లాగేసిందిట.

తను ఆటోని తప్పించుకునే క్రమంలో వెనుకనుంచి వస్తున్న కారుని చూసుకోలేదు.

హారన్ కొడుతున్న కారు డ్రైవర్ స్వప్నని చూసి సడెన్‌బ్రేకు వేసినా ఆ కారు స్వప్నని గుద్ది ఆగిందట. కూతురు చేసిన గొప్ప పనికి కళ్లు చెమర్చాయి సందీప్, వసంతలకి. విషయం తెలుసుకున్న స్వప్న చదివే స్కూలు టీచర్లందరూ వచ్చి చూసి స్వప్నని అభినందించారు.

"ప్రభువు కరుణామయుడు. మీ అమ్మాయిని చల్లగా చూస్తాడు'' అంది క్రిస్టియన్ అయిన ఆ స్కూల్ ప్రిన్సిపాల్.

"అంతా ఆ ఏడుకొండలవాడి దయతల్లీ. ఆయనే నీ బిడ్డని కాపాడుతాడు'' వయసులో పెద్దదైన ఓ టీచర్ అంది.

"మీ బేటీకేం కాకుండా అల్లా కాపాడాలి'' అన్నాడు ముస్లిం అయిన ఇంకొక టీచర్.

భిన్న మతస్థులైనా వారు కోరుకునేది తన కూతురి సంక్షేమాన్ని.

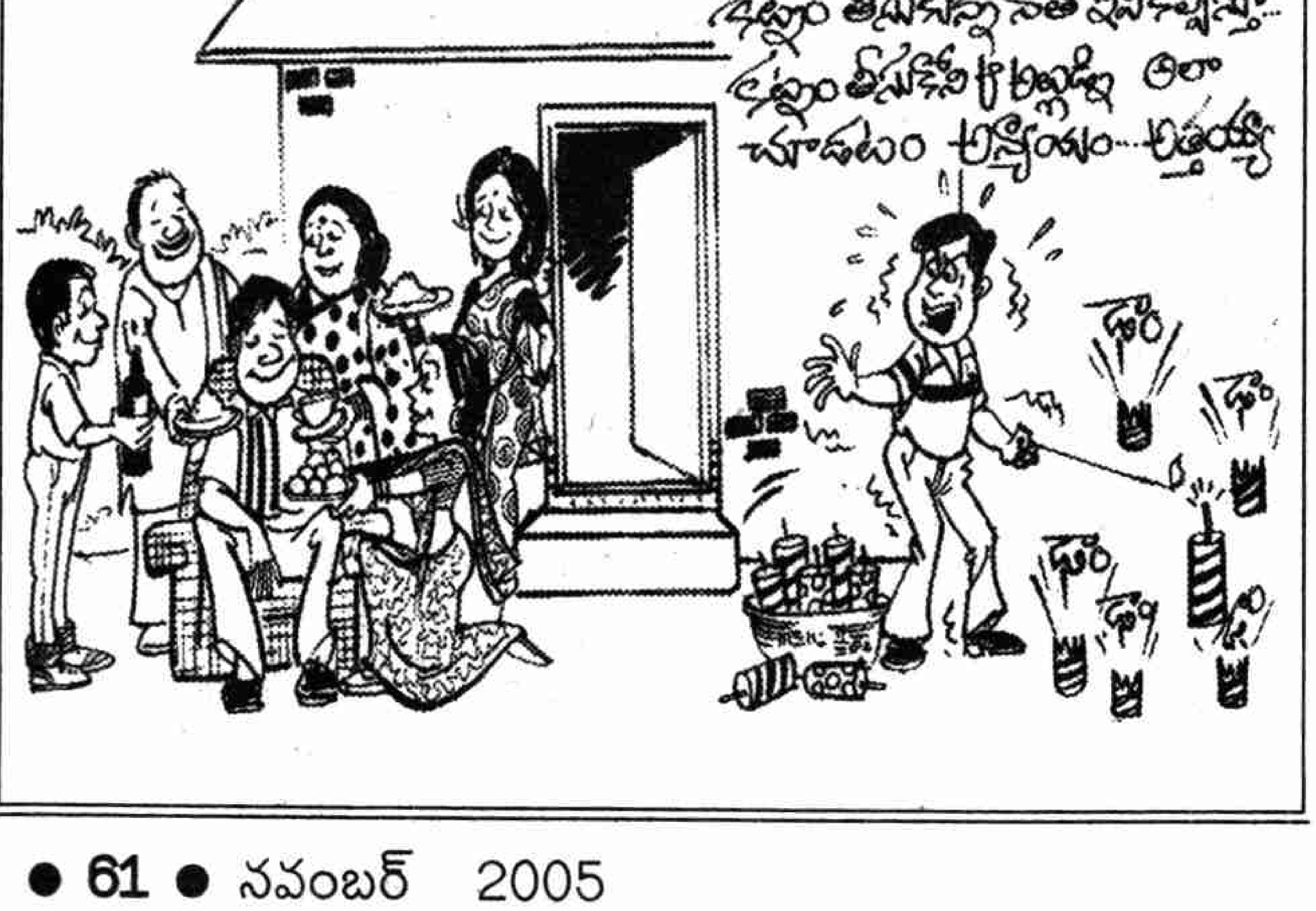
భిన్నత్వంలో ఏకత్వం అంటే ఇదేనేమో ఇందరి మనసుల్లో స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్న కూతుర్ని తలచుకున్న వసంత, సందీప్‌లలో అవ్యక్తానందం.

మనుషులకి మతం కావాలి కానీ మానవత్వానికెందుకు? కూతురి మనోభావాలని అర్థం చేసుకోక ఎన్నిసార్లో ఈసడించుకుందితను అనుకోగానే వసంతలో కలిగిన పశ్చాత్తాపం కన్నీరైంది.

"అందుకే అన్నారు పిల్లలూ, దేవుడూ చల్లనివారే అని. వాళ్లనలా సహజ ప్రవృత్తిలోనే పెరగనివ్వాలి గానీ రాగద్వేషాలు నూరిపోయకూడదు. డాక్టర్లో, ఇంజనీరో జీవితలక్ష్యాలుగా పెట్టుకుంటే ఈ మానవాళికి మదర్‌థెరిస్సా లాంటి మహనీయురాలు దక్కేదా ఆలోచించు'' అంటున్న భర్త వంక చూస్తూ తలపంకించింది వసంత.

★

స్థూలకాయం సమస్య

స్థూలకాయం పెద్దలనే గాక, కొందరు చిన్నపిల్లలకు కూడా బాధాకరంగా పరిణమిస్తుంది. పిల్లలు లావుగా, బొద్దుగా ఉండడానికి కారణాలు అనేకం. తల్లిదండ్రుల నుంచి సంక్రమించడం లేక అబగా స్వీట్లు, చాక్లెట్లు తినడం వల్ల కూడా ఏర్పడవచ్చు. స్వీట్లు తినడం వల్ల వచ్చే స్థూలకాయాన్ని నివారించడం తల్లిదండ్రుల చేతిలోనే ఉంది. మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని ఐదు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. అందులో పాలు, మాంసం, పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పుదినుసులు ముఖ్యమైనవి. పిల్లలకు రోజూ ఇచ్చే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఇవి ఉండాలి. అన్నిరకాల కూరగాయలు, పిల్లలు తినే అలవాటు చేయడం అత్యవసరం. పచ్చి కూరగాయలు, కూరగాయలతో చేసే జ్యూస్‌లు ఇస్తుండాలి. వారానికి మూడునాలుగు రోజులు గుడ్లు ఇవ్వడం ఉత్తమం. పప్పుదినుసులను సూప్‌ల రూపంలో ఇవ్వడం చేయాలి. ముఖ్యంగా పిల్లలు అన్నివేళలా ఆనందంగా, సంతోషంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. పిల్లలు ఎక్కువ సమయం హోంవర్క్‌ల పేరుతో కూర్చోకుండా చూడాలి. వాళ్లకి ఇష్టమైన ఆటలు ఆడుకునే స్వేచ్ఛను ఇవ్వాలి. ఇంట్లో పెరటి తోటలున్నవాళ్ళు అందులో పిల్లల చేత కూడా పని చేయిస్తే వారిలో అనవసరంగా పెరిగే కొవ్వును నివారించవచ్చు. ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌లు ఇతర రెడీమేడ్ ఫుడ్స్‌పై ఎక్కువ ఆధారపడకుండా చూడాలి. పిల్లలలో దిగులు, విచారం ఉన్నా ఆకలి ఉండి అతిగా తినడం వలన స్థూలకాయం ఏర్పడే ప్రమాదం ఉందని గ్రహించండి.

-ఎ.హేమంత్