రెక్కలున్న పిల్ల

- ఎస్. జయ

"నీకేమన్నా పిచ్చా? ఉండుండి ఆశనా పెళ్లి చేసుకునేది? 'ప్రేమా పిచ్చీ ఒకటే' అన్నారుకానీ పెళ్లీ పిచ్చీ ఒకటనలేదు" - రవిశంకర్ మురళిని ఎగతాళి చేశాడు-

"... ... ..."

"ఆశ గురించి ఒక విషయం చెప్పనా? నొచ్చుకోకు మరి. ప్రేమ కోపమై వలలో చిక్కుకున్నావేమోనని చెబుతున్నాను" మురళి కళ్లల్లోకి చూశాడు రవి శంకర్. ఆ కళ్లల్లో ఏ ఉత్సుకత కనిపించలేదు. మాట్లాడ్డానికి కాసేపు తటపటాయించాడు రవిశంకర్. దాన్ని కప్పిపుచ్చుకోడానికి ఈలోగా సిగరెట్ వెలిగించాడు.

రవిశంకర్, మురళి మంచి స్నేహితులు. ఇద్దరూ ఒకే కాలేజీలో లెక్చరర్లు. ఒకరు ఎకనామిక్స్, మరొకరు పొలిటికల్ సైన్స్. ఒకే యూనివర్శిటీలో చదువుకున్నారు. ఒకే స్టూడెంట్ యూనియన్‌లోనూ పనిచేశారు. వారి మధ్య దాపరికాలు లేవు.

"ఆశకు రెక్కలున్నాయి. ఎప్పుడైనా నీ చేతుల్లోంచి ఎగిరిపోవచ్చు" రహస్యం చెబుతున్నట్లు చెప్పాడు రవిశంకర్.

[illegible] మందహాసం చేస్తూ "ఆశ రెక్కల్ని [illegible]?" అడిగాడు.

"[illegible]లేదుకాని, రెక్కల చప్పుడు చాలాసార్లు [illegible]. ఆమె దగ్గరగా వచ్చిందంటే చాలు రెక్కల [illegible] వినిపిస్తుంది. [illegible]తో వణికిపోతాను. [illegible] చూడాలన్నా [illegible] భయమే. నువ్వు [illegible]?" ఎదురు ప్రశ్న వేశాడు.

[illegible] వైపు జాలిగా చూస్తూ రవిశంకర్ "నువ్వు [illegible] పెండవు. విని [illegible] ప్రేమ మైకంలో [illegible] కదా!" అన్నాడు.

"[illegible] జాలిగా చూడకు. నేనేమీ చిక్కుల్లో [illegible] ఆశకు రెక్కలున్నాయని తెలుసు. ఆమె [illegible] చూసి స్నేహం చేశాను. ఆమె రెక్కల్ని [illegible] ప్రేమించాను. [illegible] ఉండాలనుకుం టున్నాం."

"[illegible]... ఆశ నిర్ణయమే కదా!"

"[illegible] ఇద్దరి నిర్ణయం. ఆశకు రెక్కలున్నాయని [illegible] ఎట్లా అడుగుతున్నావ్?"

"[illegible] పెళ్లెందుకు చేసుకోరు?"

"పెళ్లంటే ఏమిటి? ఒక ఇంట్లో ఇద్దరిని బంధించి కాపురం చేయండి అని అందరూ ఆమో దించడమా? మా మధ్య ప్రేమ ఉన్నన్ని రోజులు కలిసి వుంటాం. లేనప్పుడు ఇంత సింపుల్‌గానూ విడి పోతాం. కలిసి వుండడానికి పెళ్లిపీటలు, మంగళవా యిద్యాలు అక్కర్లేదు. విడిపోతున్నప్పుడు లాయర్లు, కోర్టులు, తీర్పులు అక్కర్లేదు."

"ఇంట్లో చెప్పావా? మీ అమ్మా నాన్న ఇష్టపడ్డారా?"

"ఆశను మా అమ్మ నాన్నకు పరిచయం చేశాను. చాలామంది తల్లితండ్రుల్లాగే మావాళ్లూ అభ్యం తరం చెప్పారు." విషయాన్ని చాలా క్లుప్తంగా స్నేహి తునికి చెప్పాడు మురళి.

మురళికి తన అమ్మనాన్నల సంగతి తెలుసు. అంగీకరించరని కూడా తెలుసు. కానీ తనేం తప్పు చేయడం లేదు. వారికి విషయం తెలియకుండా రహస్యంగా ఉంచాల్సిన పనిలేదు అనుకున్నాడు.

ఒక రోజు ఆశను ఇంటికి తీసికెళ్లాడు. ఆశను చూడగానే మురళి తల్లి 'అందమైన పిల్ల. బాగా చదువుకున్న అమ్మాయి" అని సంబరపడింది. కానీ ఆశను చూస్తూన్నకొద్దీ ఆమెలో ఆందోళన పెర గసాగింది. ముందు ఆశ కళ్లల్లో మెరుపుచూసి [illegible]పడింది. మరికాసేపటికి మాటల్లో సూటి [illegible] స్పష్టత చూసి జంకింది.

[illegible] ఒక గంటలోనే ఆ ఇంటితో, ఆ మను [illegible] ఎన్నో ఏళ్ల పరిచయం వున్నట్లు కలివిడిగా మాట్లాడుతూ, ఉల్లాసంగా ఒకసారి తన రెక్కల్ని [illegible]ంగా ఆడించి, ముడిచింది. అంతే [illegible] భయంతో [illegible]యింది.

[illegible]యాక, "[illegible] [illegible] ఎవ్వరి[illegible] పెళ్లి చేసుకోని [illegible] ఇంటికి [illegible] [illegible] చూస్తావు" [illegible]

"[illegible] ముందే నిర్ణయించుకున్నాం. వేరే ఇల్లు తీసుకుంటున్నాం"

"[illegible]కాక మాకు ఇంకెవరున్నారు. రెక్కలున్న పిల్ల పెళ్లయిన వెంటనే వేరే కాపురం పెట్టిస్తుం దేమోనని భయపడి ఈ పెళ్లి వద్దంటున్నాం కానీ, పెళ్లి కాకుండానే వేరే పోతావా?" మురళి తండ్రి అడిగాడు.

"పుట్టింటి నుంచి మెట్టినింటికి వలసపోవడానికి ఆమె మామూలు ఆడపిల్ల కాదు. అందుకే మా ఇల్లు మేం ఏర్పాటుచేసుకుంటున్నాం.

"ఈ ఇల్లు, అవి, ఇవి ఏవీ వద్దంటున్నావు. కనీసం మేము నీ తల్లిదండ్రులమనైనా ఒప్పుకుం టావా?" అడిగింది తల్లి.

"ఆశకు ఆమె తల్లిదండ్రులు ఎంతో, నాకూ మీరు అంతే. అమ్మాయిలకు పుట్టిల్లు తాత్కాలిక మనే కదా చెబుతుంది మీ సంప్రదాయం. ఒక తల్లి కడుపులో పుట్టిన అమ్మాయికి ఒక సంప్రదాయం, అబ్బాయికి మరో సంప్రదాయం. ఈ తేడా ఒద్దం టున్నాం. అందుకనే వేరే ఇల్లు చూసుకున్నాం. మీ కిష్టమైనప్పుడు మీరు మా ఇంటికి రావొచ్చు. మా కిష్టమైనప్పుడు మేము మీ ఇంటికి వస్తాం."

మురళి వెల్లడించిన భావాలు అతని తల్లికీ, తండ్రికీ పూర్తిగా కొత్త. వారికి ఎంత అర్థమ య్యాయో వారికే తెలియదు. ఆస్తిలో చిల్లిగవ్వ ఇవ్వమనో, చచ్చిపోతామనో బెదిరించి ప్రేమ పెళ్లి ళ్లను ఆపగలిగిన సంప్రదాయం తెలుసుకాని, వాటికి ఏ మాత్రం విలువివ్వని వారితో ఎట్లా గొడవపడాలో, బెదిరించాలో తెలియదు. పైగా,

మురళి మాటలు వారి మనసుల్ని కలవరపెట్టాయి. ఈ కొత్తదనం ఎట్లా వుంటుందో చూడాలన్న కుతూహలం కూడా వారిలో కలగకపోలేదు.

***

"నీకు రెక్కలు వచ్చేట్లుగా పెంచిన మీ అమ్మను చూస్తే నాకు చాలా గౌరవం. మా అమ్మ మా అక్కను ఎప్పుడూ ప్రతి చిన్న పనికి కోప్పడుతూ, పరి దిద్దుతూ వుండేది. పెళ్లికాకముందే మా అక్కను ఓ మంచి గృహిణిగా తయారుచేసింది మా అమ్మ" అన్నాడు ఒక రోజు మురళి వంట సమయంలో.

మురళి, ఆశ వారంలో రెండుసార్లు మాత్రమే వంట చేసుకుంటారు. ఎవరికిష్టమైనవి వాళ్లు నాలుగు రకాల కూరలు చేసుకొని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టు కుంటారు. ఇద్దరు కలిసి ఓ గంటలో వంట పూర్తిచేసేలోగా, తరచుగా వాళ్లు చిన్నప్పటి ఆట పాటల గురించి, చిన్ననాటి స్నేహితుల గురించి, తల్లితండ్రుల గురించి, ఒక్కోసారి ఫక్తు వంటల గురించి మాట్లాడుకునేవాళ్లు.

మురళి మాటలకు పగలబడి నవ్వింది ఆశ.

"నాకు రెక్కలు రావడానికి మా అమ్మ కార ణమని అంత ఖచ్చితంగా ఓ నిర్ణయానికి ఎట్లా వచ్చావు?" అంది.

"మరి?!..."

"మా శ్యామల టీచర్ స్నేహం వల్లనే నాకీ రెక్కలు వచ్చాయి" అని తన రెక్కల్ని చాపి, వాటి వైపు మురిపెంగా చూసుకుంది. మురళి లాలనగా ఆశ రెక్కలను సుతారంగా నిమిరాడు. ఆశ కళ్లు గర్వంతో వెలిగిపోయాయి.

"నేను [illegible] తరగతి చదువుతున్నప్పుడు, మాకు ఇంగ్లీషు టీచర్ చేసేది. ఆమె మాకు ఎన్నెన్నో కొత్త కథలు చెప్పేది. అవి ఏ పుస్తకాల్లో వుంటాయో, ఆ పుస్తకాలు ఎక్కడ దొరుకుతాయో అడిగాను. ఒకసారి ఇంటికి రమ్మంది. చాలా పుస్త కాలు వున్నాయి. నా కప్పుడే తెలిసింది నాక్కూడా పుస్తకాలంటే ప్రాణమని. నేను ఇంటర్‌లో చేరాక కూడా మా టీచర్ ఇంటికి వెళ్లి బుక్స్ తెచ్చు కొని చదివేదాన్ని. రంగనాయకమ్మ రాసిన జానకి 'విముక్తి' నవలను బట్టీయం వేశానంటే నమ్ము. ఆ నవలలు నాలో కొత్త కొత్త ఆలోచనలు రేకెత్తించేవి.

ఎవరు ఏం మాట్లాడినా ఏదో లోపం ఉన్నట్లు అనిపించేది. నేను అమ్మ చెప్పినట్టు నడుచుకోవడం లేదని, దీనికంతా కారణం శ్యామలా టీచరేనని మా అమ్మ అనుకొంది" అని చెప్పింది ఆశ.

"కాలేజీలో చేరావు. శ్యామలా టీచర్ ఇంటికి ఎందుకువెళతావు? ఆ పుస్తకాలు చదవడం మానే సేయ్" ఒక రోజు ఆశ తల్లి అనూరాధ అంది.

"ఆ బుక్స్ చదవడం నా కిష్టం. చదువుతాను."

"ఇట్లా ఎదురు మాట్లాడుతున్నావనే ఆ టీచర్ ఇంటికి వెళ్లొద్దు అంటున్నాను."

"నా తప్పేమీ లేకపోయినా నన్ను కోప్పడితే, గంగిరెద్దులా తలాడిస్తూ వుండలేను"

ఈ తలబిరుసుతనమే వద్దనేది. ఏ తప్పు లేదం టూనే ఎట్లా మాట్లాడుతున్నావో చూడు. పక్కింటి సీతను చూసి నేర్చుకో. ఎంత అణకువగల పిల్ల. ఈ వీధికే వన్నె తెచ్చే పిల్ల" అంది అనూరాధ.

"నిజమే, ద్వాపరయుగం సీతకు, ఈ సీతమ్మకు పిసరంత తేడా లేదు. చెప్పినట్టు [illegible] మంచి పిల్ల. తనకిష్టమైన పని ఏదీ చేయదు. అందరిచేత మంచి అనిపించుకోడానికి, ఎన్ని బాధలొచ్చినా భరిస్తూ బతకడానికి తయారవుతోంది. జీవితమంతా దుఃఖి స్తుంది."

సవతితల్లి సీతను కూడా తిరస్కరిస్తున్న ఆశ తన చేతులు దాటిపోయిందని గుర్తించింది అనూ రాధ. ఈ విషయాన్ని అంగీకరించే స్థితిలో ఆమె లేదు. ఆశను లొంగదీయడానికి తనలో ఎక్కడలేని కాఠిన్యాన్ని బయటపెట్టింది. మొరటుగా తిడుతూ, కొట్టడానికి ఆశ ముఖం మీదకు చేయి ఎత్తింది.

చెంపమీద దెబ్బ పడకుండా తప్పించుకోగలిగింది ఆశ. కానీ, తల్లి తనను అవమానించడం భరించలేక పోయింది. తన తల్లి ప్రవర్తనను అసహ్యించుకుంది. తల్లివైపు నిర్లక్ష్యంగా చూసింది ఆశ. ఆ చూపుతో ఆ తల్లి కూడా సిగ్గుతో కుంచించుకుపోయింది.

మరునిముషంలో ఆశ రెండు మూడు పుస్తకాలు తీసుకొని, "శ్యామల టీచర్ ఇంటికి వెళుతున్నాను. ఉదయం వస్తాను" అంటూ వెళ్లిపోయింది.

అనూరాధ ఆశ వైపు వింతగా చూసింది. "ఇంత జరిగాక కూడా ఏమిటి ఈ పిల్ల అంతలోనే టీచర్ ఇంటికి వెళతానంటోంది" అనుకుంది.

"ఒకటి గుర్తుంచుకో అమ్మా! నేనేం చిన్నపి ల్లను కాను. మంచి [illegible] [illegible]. ఇంకెప్పుడు నా మీదకు చేయి [illegible]" ఆశ చాల మామూలు విషయంలా [illegible] ఆశ ప్రవర్తనకు ఆ తల్లి [illegible].

శ్యామల టీచర్ ఇంటికి [illegible] ఆశ, రోజుకన్నా [illegible] చాలా [illegible] [illegible] చదువు [illegible]. అర్ధరాత్రి దాటినా [illegible] [illegible] [illegible] "[illegible]" బుక్ తీసుకుంది. ఫ్రాన్స్‌లో 1968లో జరిగిన విద్యార్థుల ఉద్యమం గురించి, విద్యార్థులపై ప్రభుత్వ దమన కాండ గురించి రాసిన పుస్తకం అది. ఆ పుస్తకం చదువుతూ, ఆ సంఘటనలు అప్పుడే జరుగుతు న్నట్టు, ఆ విద్యార్థుల్లో తను ఉన్నట్టు అనిపించింది ఆశకు. ఊపిరి తీసుకోవడం కూడా మరిచి పోయి, ఏక బిగిన ఆ పుస్తకం పూర్తిచేసింది. ఒక కొత్త ఉత్సాహం, ధైర్యం వచ్చినట్టు అనిపించింది. నిద్రలోకి జారిపోయింది.

అందమైన కల. అద్భుతమైన ఆనందమేదో తనలోకి పొగమబ్బులా దూసుకపోయింది. వెంటనే తన రెక్కలు విచ్చుకున్నాయి. ఆకాశంలోకి ఎగిరిపో యింది. తెల్లమబ్బుల మధ్య గిరికీలు కొడుతోంది తను. ఆశ సంతోషంతో కళ్లు తెరిచింది. భుజాలను తడుముకొని ఉలిక్కిపడింది. ఇప్పుడు తనకు రెక్క లున్నాయి. రెక్కల్ని చూసుకొని ఆశ్చర్యపోతుంటే శ్యామల టీచర్ కాఫీ కప్పుతో వచ్చి "మంచి కలతో మేల్కొన్నట్టున్నావ్" అంది.

"అవును టీచర్, రెక్కలొచ్చినట్టు కలకన్నాను. మెలకువ వచ్చి చూసుకుంటే నిజంగానే నాకు రెక్కలొచ్చాయి" అని చూపించింది.

శ్యామల టీచర్ వాటిని చూసి ఆనందంతో పొంగిపోయింది. "ఎంత అందంగా వున్నాయి ఈ రెక్కలు?" అంది రెక్కలను సుతారంగా నిమురుతూ.

ఆశ తన రెక్కల్ని చూసుకోవడంలో మునిగిపో యింది కాఫీ తాగడం మరిచి.

"ఎందుకైనా మంచిది. రెక్కల్ని ఎవరికంటా పడకుండా జాగ్రత్తచేసుకో. నీ కాళ్ల మీద నీవు నిలబడగలిగే పరిస్థితి వచ్చే వరకు జాగ్రత్త తీసుకో."

శ్యామల టీచర్ మాటలతో ఆశకు ముందు తన తల్లి, తండ్రి గుర్తొచ్చారు. ముందు వారికంట పడకుండా చూసుకోవాలి అనుకుంది.

ఆశ భయపడినట్టే జరిగింది. ఒక రోజు చదువుకుంటూ మైమరచి రెక్కల్ని చాపింది ఆశ. అనూరాధ ఎందుకనో అప్పుడే ఆ గదిలోకి వచ్చి కూతురిని చూసి భయపడింది. మరుక్షణంలో ఆశ తన తప్పు తెలుసుకొని, రెక్కల్ని ముడిచి, ఎవరికీ కనిపించకుండా జాగ్రత్తచేసుకొంది. మళ్లీ ఏమీ ఎర గనట్టు ఏకాగ్రతతో చదువుకుంటూ కూర్చుంది. అనూరాధ ఆందోళనగా వెళ్లి భర్తకు విషయం చెప్పి, వెంట తీసుకొని ఆశ వున్న గదిలోకి వెళ్లింది. వారు వచ్చిన అలికిడికి ఏ మాత్రం చలించకుండా చదువుకుంటూ వుంది ఆశ. చదువులో నిమగ్న మైపోయిన కూతురిని చూసి, ఆ తండ్రి, భార్య చెప్పింది నమ్మలేదు. గది బయటకు వెళ్లి, "నువ్వేదో భ్రమపడ్డావు. మనుషులకు ఎక్కడైనా రెక్కలుం టాయా? ఒక్క రోజులో ఆశకు రెక్కలు ఎట్లా వస్తాయి?" అని వెళ్లిపోయాడు.

ఆ రోజు నుంచి తల్లి తనను గుచ్చిగుచ్చి చూస్తోందని ఆశ గమనించింది. తన రెక్కల్ని దాచడానికి మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొంది. అలా రెండేళ్లు నెట్టుకరాగలిగింది. ఒకసారి బాగా జ్వరం వచ్చి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లిపోయింది ఆశ.

అనూరాధ మందులు ఇస్తూ, సపర్యలు చేస్తూ, ఒక రోజు ఆశ భుజాలు తడిమిచూసింది. రెక్కలున్న విషయం నిర్ధారించుకుంది. భర్తకు చూపించింది. జ్వరంలో వున్న కూతురిని ఏమీ అడగలేకపోయారు. తల్లి, తండ్రికి తన రెక్కల సంగతి తెలిసిపోయిందని ఆశ కూడా గుర్తించింది.

ఒక రోజు ఆశ ఆదమరిచి నిద్రపోతుండగా అనూరాధ, ఆమె భర్త కలిసి ఆశ రెక్కల్ని కత్తిరించ డానికి ప్రయత్నించారు. రెక్కల మీద కత్తి పెట్టారో లేదో ఆశకు మెలకువ వచ్చింది. తన రెక్కల్ని కత్తిరించవద్దని ఏడుస్తూ ఒక్క ఉదుటున మంచం దిగి పక్క గదిలోకి వెళ్లి తలుపులు వేసుకుంది.

తెల్లారాక, పనిమనిషి తలుపుకొడితే తలుపు తీసింది ఆశ. స్నానం చేసి, కాలేజికి వెళ్లడానికి తయారైంది. తన బుక్సన్నీ రెండు సంచుల్లో సర్దుకొని, నాలుగైదు డ్రస్సులు ఒక సూట్‌కేసులో సర్దుకొంది. వాటిని చూసి 'ఎందుకవన్నీ' అని అనూరాధ అడిగింది.

"నాకు రక్షణ లేని ఇంట్లో నేనుండలేను. ఒక ర్యాకరం అనుమానంతో చూసుకుంటూ దొంగల్లాగా బతకడం నా కిష్టంలేదు. పరీక్షలు అయ్యేదాకా శ్యామల టీచర్ ఇంట్లో ఉంటాను. తర్వాత ఏదైనా ఉద్యోగం చూసుకుంటాను" అని విసవిసా వీధిలోకి నడిచి, ఆటోరిక్షా పిలిచింది. తల్లి, తండ్రి చూస్తుం డగానే ఆటోలో ఎక్కి వెళ్లిపోయింది. ఆశతో ఒక్క మాట మాట్లాడలేకపోయారు.

రెక్కల్ని చూసి తామెందుకు అంత కిరాత కంగా ప్రవర్తించామా అని పశ్చాత్తాపపడ్డారు. ఆశను అదుపులో పెట్టాలని ప్రయత్నించి చివరికి తాము తప్పుచేశామని గుర్తించారు. ఆ సాయంత్రమే శ్యామల టీచర్ ఇంటికి వెళ్లి ఆశను ఇంటికి రమ్మని బతి మాలారు.

"వద్దు, మీరు నన్ను అర్థంచేసుకోలేరు. ఈ ప్రేమ చాలు. అప్పుడప్పుడు కలుసుకుంటూ వుందాం. నేని క్కడ సంతోషంగా వుంటానని మీకు తెలుసు. నా గురించి బెంగ పెట్టుకోవద్దు" అని తల్లిని ఓదా ర్చింది. ఆశ ఓదారుస్తుంటే అనూరాధ గుర్తించింది, "ఆశ ఏనాడు తొందరపడి తనను ఒక్క మాటా అనలేదు. తనే ప్రతిసారీ, తను తల్లినని, తన మాట నెగ్గించాలని అనాలోచితంగా ప్రవర్తించానని అనూరాధ గుండెలవిసేలా ఏడ్చింది.

ఆ కన్నీళ్లు ఆమెలోని కాఠిన్యాన్నంతా కడిగే సినట్టున్నాయి. ఆ రోజు నుంచి ఆమె ఆశను అమితంగా ప్రేమించింది. ఆశ బి.ఎ. పూర్తిచేశాక ఉద్యోగంలో చేరాలనుకుంది. కానీ శ్యామల టీచర్ ఒప్పుకోలేదు. ఆశ తల్లి దండ్రి కూడా ఆశ చదు వుకోవాలని చెప్పారు. వారిలో ఈ మార్పు చూసి ఆశ సంతోషపడింది. ఎం.ఎ. పూర్తిచేసి కాలేజీలో లెక్చరర్‌గా చేరింది. అక్కడే ఆమెకు మురళితో పరిచయమైంది.

"అమ్మ నాకు జన్మనిచ్చింది. మ శ్యామల టీచర్ నాలో చైతన్యం కలిగించారు. చైతన్యించినప్పుడే కదా నిజంగా జన్మించినట్టు" అంది ఆశ. ఆ క్షణంలో ఆశలో మరికొన్ని కొత్త అందాలు చూసి మురళి ఆనందంతో పొంగిపోయాడు.

"శ్యామల టీచర్‌ను నా కింతవరకు పరిచయం చేయలేదు" అన్నాడు మురళి. వంట పూర్తిచేసి ఇద్దరు చేతులు కడుక్కున్నారు.

"ఒక్క నిముషం" అంటూ చేతులు గబగబా తుడుచుకొంది నాప్‌కిన్‌తో. దాన్ని మురళి చేతుల్లో పెట్టి ఫోటో ఆల్బమ్ తీసుకొచ్చింది. మురళి కూడా గబగబా చేతులు తుడుచుకొని నాప్‌కిన్‌ను ఫ్రిజ్‌కు తగిలించి, ఆల్బంలోకి తొంగిచూశాడు.

"ఇంతకు ముందే ఈ ఫోటో చూపించి, నా కిష్టమైన టీచర్ అని చెప్పావు కానీ, మీ మధ్య ఇంత అనుబంధం వుందని చెప్పలేదు. నాకు వెంటనే శ్యామలా టీచర్‌ను చూడాలని వుంది. వెళదామా?" అన్నాడు మురళి.

"ఆమె లేరు. నేను ఎం.ఎ.లో వుండగా చనిపో యారు."

"సారీ! ఆమెను గుర్తుచేసి బాధపెట్టాను."

"అదేం కాదు. మన దగ్గర లేని వాళ్లను గుర్తు చేసుకొని కొత్త ఉత్సాహం నింపుకోవాలి. నా కెప్పుడు దిగులువేసినా శ్యామల టీచర్‌ను గుర్తుచేసు కుంటాను."

"అవునా! అయితే, ఆ ఫోటో ఇటివ్వు."

"దేనికి?" అంటూనే ఆల్బంలోంచి ఫోటో తీసి ఇచ్చింది ఆశ.

"ఫోటో ఎన్‌లార్జ్ చేయించి, లామినేషన్ చేయి స్తాను. బుక్స్ అల్మెరాలో కనిపించేట్టు పెట్టు కుందాం."

"భలే మంచి ఐడియా" ఆశ రెక్కల్ని చాపి మురళిని కౌగిలించుకొని ముద్దు పెట్టుకొంది.

***

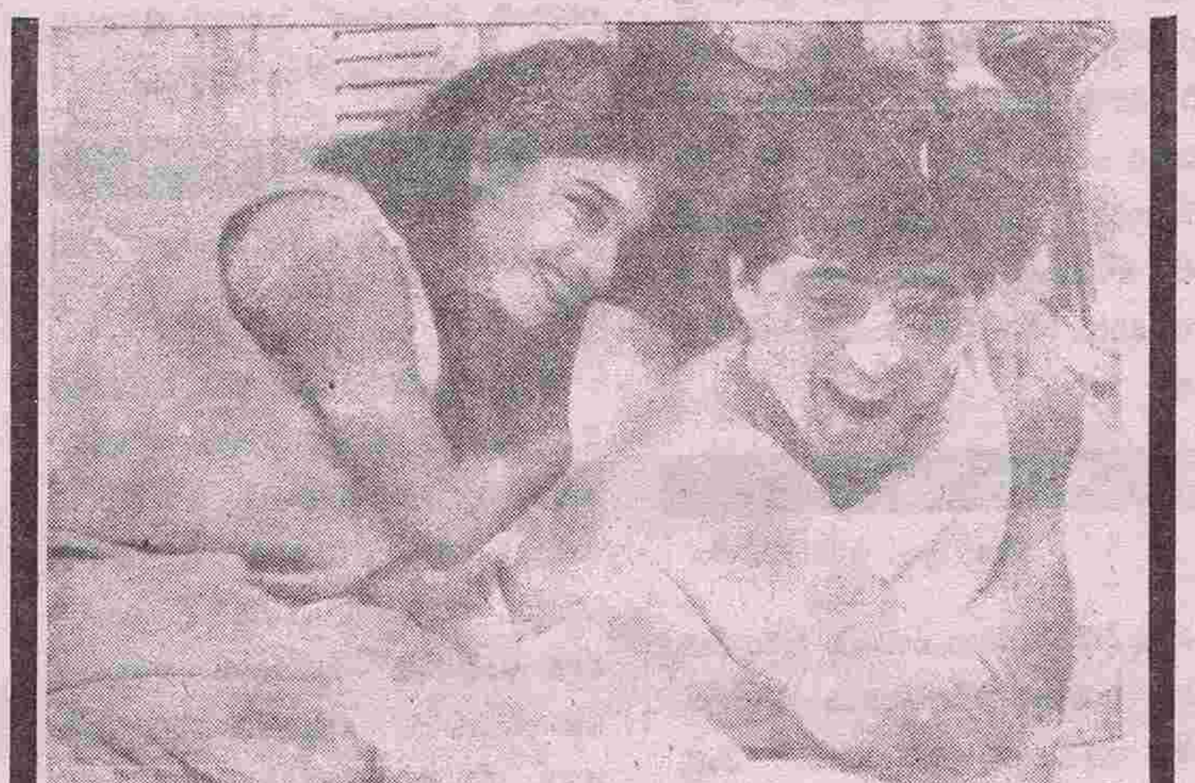
"ఎంత రెక్కలుంటే మాత్రం. రాత్రి పదకొండు గంటలైంది. ఇంకా ఇంటికి రాలేదు. టీచర్ మీరైనా చెప్పండి ఆశకు. ఈ భయాన్ని భరించడం క్షణక్షణానికి కష్టమవుతోంది" ఫోటోలోని శ్యామల టీచర్‌కు ఫిర్యాదు చేశాడు మురళి.

అప్పుడే డోర్ బెల్ ట్రింగ్‌మని మోగింది.

13వ పేజీలో

మనసు వైద్యం

శృంగారం జుగుప్స కాదు



"లక్ష్మికి దూరమై నేను జీవించలేను. ఆమెకూ నేనంటే ఇష్టమే. ఎలాగైనా ఈ విడాకులు ఆపించండి. నా జీవితానికి శాంతిని ప్రసాదించండి. ప్లీజ్" మూర్తి చేతులు జోడిస్తూ ప్రాధేయపడసాగాడు.

ఆ స్థితిలో మూర్తిని చూసిన వారెవరూ అతడొక ఆఫీసర్ అని అనుకోరు. చిన్న పిల్లాడిలా కళ్ళొత్తుకుంటూ ముక్కు చీదుతూ కుర్చీలో అటూ ఇటూ కదలసాగాడు.

"మిస్టర్ మూర్తి గెట్ రిలాక్స్. లక్ష్మికి మీరంటే ఇష్టం అని ఎలా చెప్పగలరు?" ప్రశ్నించాను.

"లక్ష్మి మనసు నాకు తెలుసు డాక్టర్."

"మరి అలాంటప్పుడు ఆమె మిమ్మల్ని విడాకులు ఇవ్వమని డిమాండ్ చేస్తోందీ అంటే..."

"అందులో న్యాయం ఉంది. నేను ఆమెతో సంసారం చేయలేక పోతున్నాను కనుకనే విడాకులు తీసుకోవాలని ఆమె కోరటం లేదు. ఏ శారీరక సుఖం లేకపోయినా నా ప్రేమాభిమానాలు ఉంటే చాలు అని ఆమె పలు సందర్భాలలో అన్నది."

"మరి ఇప్పుడు విడాకులు ఎందుకు కోరుతోంది?"

"చెప్పమంటారా? నేను వేరే మరొక స్త్రీతో స్నేహం చేస్తున్నాననే అనుమానం ఆమెను వెంటాడుతోంది".

"అందుకు ఏమైనా ఆధారాలు వున్నాయా?"

"ఒక రోజు నా జేబులో గులాబి రేకలు చూసింది. అంతే! ఆ రోజు నుంచి "అసలు సంగతి ఇదన్నమాట. అందుకే నన్ను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నార"ని మొదలుపెట్టింది. నేనేం చెప్పినా వినిపించుకోలేదు. నేను ఏదో ఫంక్షన్‌కి వెళితే రిసెప్షన్‌లో వాళ్ళిచ్చిన గులాబీ పడెయ్యలేక జేబులో వేసుకున్నాను" తల వంచుకుని చెప్పాడు మూర్తి.

మూర్తి పరిస్థితి చాలా విచిత్రంగా ఉంది.

మూర్తీ లక్ష్మీ కాలేజీలో ప్రేమించుకున్నారు. మూర్తికి ఉద్యోగం వచ్చే వరకు రెండేళ్ళు ఆగి పెద్దల ఆశీస్సులతో పెళ్ళి చేసుకున్నారు. పెళ్ళి తర్వాత కాపురం పెట్టారు. ఆర్నెల్లు గడిచాయి. ఈ ఆర్నెల్లలో ఎక్కువ రోజులు ఇరువురూ అశాంతిగానే గడిపారని చెప్పాలి. కారణం వాళ్ళిద్దరి మధ్య దంపతుల మధ్య వుండవలసిన శారీరక సంబంధం లేకపోవటమే. మూర్తి భార్య దగ్గరకు చేరేసరికి అశక్తుడౌతున్నాడెందుకో. ఈ బలహీనత ఆమెతో చెప్పుకోలేక కేంప్‌లని, నైట్ అవుట్స్ అనీ, వంట్లో బావుండలేదని సాకులు చెప్తూ వైవాహిక కార్యానికి దూరంగా ఉండసాగాడు. మొదట్లో నిజమే అని నమ్మిన లక్ష్మికి క్రమేణా అతడి ప్రవర్తన పట్ల అనుమాన బీజం మొలకెత్తింది. వివిధ సందర్భాలలో నిలదీసి ప్రశ్నించింది. అతడు అసలు నిజం చెప్పలేదు.

ఆమె అనుమానమే నిజమనుకునే స్థితికి వచ్చింది. ఒక రోజు సీరియస్‌గా విడాకులు తీసేసుకుందాం అన్నది.

ఆ మాటకు తల్లడిల్లిపోయాడు మూర్తి. ఆమె నిర్ణయం మార్చుకోవాలని ఖండితంగా చెప్పేసింది.

మూర్తి సరాసరి వచ్చి నాతో తన బాధ అంతా చెప్పుకున్నాడు. నాలుగు రోజులు ఆగి రమ్మని చెప్పాను. ఈ లోపు లక్ష్మిని కాంటాక్ట్ చేశాను. ఆమె తన బాధ అంతా వివరించింది. అయితే ఆమెతో మాట్లాడినట్టుగానీ, ఆమె వెర్షన్ విన్నట్టుగానీ మూర్తితో చెప్పలేదు.

నిజంగా మూర్తిని చూస్తే జాలేసింది. అతడికి భార్య అంటే విపరీతమైన అభిమానం అనేదాంట్లో ఏమాత్రం సందేహంలేదు.

"మిస్టర్ మూర్తి. మీ బాధ అర్థమైంది. మిమ్మల్ని అంతగా అభిమానించే మీ భార్యకు మీ అశక్తత ఆదిలోనే చెప్పేస్తే కేసు ఇంత కాంప్లికేటెడ్ అయ్యేది కాదు. బైదిబై మీ రిపోర్టులు కూడా అన్నీ చూశాను. క్వయిట్ నార్మల్. కానీ ఆమె దగ్గర మీరు అశక్తులు అవుతున్నారంటే ఇదేదో సైకలాజికల్ ప్రాబ్లెం. నేను కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతాను సమాధానం చెప్పండి" అన్నాను.

ఆ మాటలకు అతడి ముఖంలో ఆందోళన ద్యోతకమైంది.

"కాలేజీలో ఒక్క లక్ష్మిని తప్ప మరెవరినీ ఐ మీన్ గార్ల్స్‌ని ఎవరినీ తలెత్తి చూసేవాణ్ణి కాదు అన్నారు కదూ?"

"అవును"

"ఎందుకని? వాళ్ళ వైపు చూడాలంటే భయమా, చూడలేకా?"

"రెండూ కాదు. పరాయి ఆడపిల్లల వైపు కన్నెత్తి చూడనని మా అమ్మ ఒట్టు పెట్టించుకుంది."

"మరి లక్ష్మి వైపు ఎందుకు చూశారు?"

"నేను చూడలేదు. పిక్నిక్‌కి వెళ్ళినపుడు నేను నా లంచ్ బాక్స్ మిస్సయ్యాను. ఆమె ఆఫర్ చేసింది. పరాయి ఆడపిల్లతో అదే పరిచయం. ఆ పరిచయమే ప్రణయంగా మారింది. "

" మీ అమ్మ ఒట్టు పెట్టింది అన్నారు. ఎందుకు పెట్టారు? ఎప్పుడు పెట్టారు" సూటిగా చూస్తూ అడిగాను.

"అబ్బే అదో సిల్లీ థింగ్. ఎప్పుడో చిన్నప్పటి మాట. ఇంటర్ ఫస్టియర్‌లో సంగతి" అన్నాడు మూర్తి తేల్చేస్తూ.

"నోనో! సిల్లీథింగ్ అయినా సరే. ఐ వుడ్ లైక్ టు లిజన్" అన్నాను.

"ఛ! ఛ! అది మీకు చెప్పే సంగతీ కాదు. మీరు వినాల్సినదీ కాదు" అన్నాడు కొద్దిగా సిగ్గుపడుతూ.

"నో! మిస్టర్ మూర్తి. మీ చిన్నతనంలో జరిగిన ఏ సంఘటనలు అయినా నాకు వివరంగా చెప్పండి. ఏదీ దాచవద్దు. కౌన్సిలింగ్‌లో ఇది చాలా ఇంపార్టెంట్. మీరు ఏ విషయం దాచిపెట్టినా పరిష్కారం కష్టం" అన్నాను నత్తి పలుకుతూ.

"ఇంటర్ ఫస్ట్ ఇయర్‌లో ఉన్నప్పుడు మా ఫ్రెండ్ ఒకసారి నాకు ఒక పుస్తకాన్ని ఇచ్చాడు. అది రహస్యంగా చదువుదామని ప్రయత్నించిన వెంటనే మా అమ్మ కంటపడ్డాను. అంతే! ఆమె విపరీతంగా అసహ్యించుకుంటూ నన్ను బావి వద్దకు తీసుకెళ్ళి స్నానం చేయించింది. గుడికి తీసుకువెళ్ళి ఇంకెప్పుడు అటువంటి అప్రాచ్యపు పుస్తకాలు చదవనని, ఆడపిల్లల వైపు కన్నెత్తి చూడనని ప్రామిస్ తీసుకుంది..." మూర్తి చెప్తూ మధ్యలో నా ఫీలింగ్స్ గమనించటానికి ప్రయత్నించాడు.

నేను సీరియస్‌గా వింటున్నాను. దాంతో మళ్ళీ చెప్పటం కొనసాగించాడు. మాది చాలా సనాతన ధర్మాలు పాటించే కుటుంబం. మా అమ్మగారైతే మరీను. ఆ రోజు ఆమె కిచ్చిన మాట ప్రకారం నేను ఎప్పుడూ 'పోర్నోగ్రఫీ' జోలికి వెళ్ళటంగానీ, ఆడపిల్లల వైపు కన్నెత్తి చూడటంగానీ చెయ్యలేదు" అన్నాడు.

మూర్తిని మరి కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగాను "డోంట్ వర్రీ యువర్ ప్రాబ్లెమ్ విల్ బి సాల్వ్‌డ్ ఫరెవర్" అన్నాను.

అతడు అపనమ్మకంగా చూశాడు.

"ష్యూర్. మీరు రెండు రోజులు ఆగి ఇదే టైంకి రండి" అని చెప్పి పంపించాను.

మరుసటి రోజు అతడి భార్య లక్ష్మితో చెప్పవలసింది చెప్పాను.

* * *

కన్సల్టింగ్ రూంలో మూర్తి కూర్చుని ఉన్నాడు.

"మిస్టర్ మూర్తి మీరు చిన్నతనంలో సిల్లీ థింగ్ అనుకుని వదిలేసిన సంఘటన మీ మనసుపై బలమైన ముద్ర వేసింది. లైంగిక క్రియ అసహ్యకరమైనదనే అపరాధ భావం మీలో బలంగా నాటుకుని పోవడం ఒక కారణం. కాగా మీరు అమితంగా ప్రేమించే మీ భార్య అందరు వ్యక్తుల్లా కాక ఉదాత్త లక్షణాలుగల వ్యక్తి అనే పవిత్ర భావం మీలో విశేషంగా వుంది. అటువంటి ఆమెను గొప్పగా చూడాలేగానీ ఆమెతో మీ అంతచ్చేతనలో ముద్రపడిన 'జుగుప్సాకరమైన చర్యలు' చేయడానికి మీ మనసు అంగీకరించటం లేదు. అందుకే ఆమె దగ్గరకు వెళ్ళగానే మీరు నపుంసకులై పోతున్నారు.

మీ సబ్ కాన్షస్‌లో మీకు తెలియకుండానే పడిన బలమైన భావన తొలగించుకుంటేనే మీరు మీ భార్యతో కాపురం చేయగలుగుతారు. మీ తల్లిగారి మాటలు మీ సబ్ కాన్షస్‌ని తీవ్రంగా శిక్షించాయి. సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ ద్వారా మీ ఇన్‌హిబిషన్స్ పోగొట్టుకోండి. వివాహం అనే పవిత్ర బంధం భార్యాభర్తలు కాపురం చెయ్యటానికే కాదు. కలసి మెలసి ఆనందానుభూతుల్ని పంచుకోవటానికీ, ప్రేమానురాగాల్ని పెంచుకోవటానికీను. ఇందులో శృంగారానికే ప్రధాన పాత్ర. ఇది అసహ్యమైనదీ, జుగుప్స కలిగించేదీ కాదు. మీరు ఆ విషయాన్ని గ్రహించండి. చిన్నప్పుడు మీరు చెడిపోకూడదని మీ అమ్మగారు అలా చేసి వుంటారు. ఇప్పుడు మీరు ఆ భావాన్ని తొలగించుకోండి" అని చెప్పాను.

అతడితో మాట్లాడుతూ ఉండగానే లక్ష్మి లోపలికి ప్రవేశించటం చూసి కంగారుపడ్డాడు మూర్తి. అతడు కళ్ళు పెద్దవి చేసి చూశాడు. నేను అదేమీ గమనించనట్టు ఆమెను కూర్చోమని మూర్తి పక్కనవున్న కుర్చీ చూపించాను. మూర్తికి సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్, బిహేవియర్ థెరపీ పూర్తయిన తర్వాత దంపతులిద్దరూ హనీమూన్ వెళ్ళారు.

విడాకులు కోరిన ప్రేమికులు ఆ ఆలోచనే దరిచేరనీయకుండా ప్రణయ సామ్రాజ్యంలో విహరిస్తున్నట్టు కృతజ్ఞతలతో నాకు లేఖ రాశారు.

— డాక్టర్ వి. నాగేష్
హిప్నటిస్ట్,
208 సెకండ్ ఫ్లోర్, కరన్ సెంటర్
పార్క్‌లేన్ చౌరస్తా వద్ద, సికిందరాబాద్-3

12వ పేజీ తరువాయి

రెక్కలున్న పిల్ల

పరుగున వెళ్ళి బోల్ట్ తీశాడు మురళి. ఎదురుగా ఆశ.

"హమ్మయ్యా! ఏమైందోనని భయపడి ఛస్తున్నాను. ఎట్లా వచ్చావ్? ఎక్కడి కెళ్లావ్? ఓల్డ్ సిటీలో కమ్యూనల్ టెన్షన్స్ మొదలయ్యాయి. నీ గురించి ఎంత ఆందోళన పడుతున్నానో. నీ కోసం స్వప్నకు, రాధికకు ఫోన్ చేశాను. నువ్వెక్కడికి వెళ్లింది వాళ్లు చెప్పలేకపోయారు."

"భార్గవి పూణెకు మకాం మారుస్తోందని చెప్పాను కదా! ఈ రోజు ఫ్రెండ్స్‌కందరికీ పార్టీ ఇచ్చింది తొమ్మిదికంతా వస్తానకున్నాను. నీక్కూడా ఏదో మీటింగ్ వుందన్నావుకదా?!" భుజానికున్న బ్యాగ్ అల్మెరాలో పెడుతూ అడిగింది.

"ఓల్డ్ సిటీలో టెన్షన్‌గా వుందని రద్దుచేశారు. ఏడుకంతా ఇంటికి వచ్చాను. అప్పట్నుంచి నీ కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను"

"ఏమన్నా చదువుకోవచ్చు కదా!" అంది కేన్ కుర్చీలో చేరగిలపడుతూ.

"నీ కోసం ఎదురుచూస్తూ వంట చేశాను. ఫోన్ చేస్తావేమోనని నిన్ను తీసుకురావొచ్చని ఎదురుచూస్తున్నాను. ఫోన్ చేయొచ్చుకదా?"

"నేను రాగలను కదా! నీ టైం పాడుచేయడం ఎందుకని ఫోన్ చేయలేదు. నేను తినే వచ్చాను.

నువ్వు తిను." డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు నడిచారు ఇద్దరు. మురళి వడ్డించుకొన్నాడు.

"రెండు మూడు నెలలుగా చూస్తున్నాను. బాగా పనులు పెట్టుకుంటున్నావు. ఇంటికి వెళ్లి హాయిగా కబుర్లు చెప్పుకుందామని కలలుకంటూ వస్తానా? నువ్వు కనిపించకపోయేసరికి దిగులు వేస్తుంది. ఇక వస్తుంది... ఇక వస్తుంది... అనుకుంటూ ఎదురుచూస్తుంటాను. ఉదయమే ఏదన్నా మీటింగ్ వుంటే చెప్పొచ్చు కదా, నేను వచ్చి పికప్ చేస్తాను. త్వరగా ఇల్లు చేరుకుంటాం."

"ఎందుకిలా తయారవుతున్నావ్ మురళి, నేను పనులు కల్పించుకుంటున్నట్లు, నువ్వు ఏమైనా పనులు పెట్టుకోవచ్చు కదా?"

"నన్నంటున్నావ్, నువ్వెందుకు మారిపోయావు. నువ్వెక్కడికి వెళ్లేది నా కెందుకు చెప్పడం లేదు."

"ప్రతిదీ ఎందుకు చెప్పాలి?"

"తప్పేమిటి?"

"నా కిష్టంలేదు. కొన్ని కొన్ని పనులు నేను చేసుకుంటేనే నాకు హాయిగా వుంటుంది."

"నేను వెంట ఉండడం నీకు ఇబ్బందిగా వుంటుందా?" మురళి అన్నాడు.

"ఎందుకుండదు. లేకపోతే నీకు బోర్ కొట్టకుండా నేనూ, నా ఫ్రెండ్స్ చూసుకోవాలి. అదీకాక, నీకు నీ ఫ్రెండ్స్ లేకపోతే ఎట్లా?"

"నీకూ నాకూ అంటూ ప్రత్యేకంగా ఎందుకు? నీ ఫ్రెండ్సే నా ఫ్రెండ్స్"

"అంత ఇరుకుగా జీవించవద్దు మనం. అన్నిట్లో పూర్తిగా కలగలిసిపోవడంలో ఎప్పుడూ ఎవరో ఒకరికి నష్టం కలుగుతుంది. నీ స్నేహితులు, నీ పనులు వేరే వుండాలి. రవిశంకర్ నీకు మంచి ఫ్రెండే కదా. ఎన్నాళ్లయింది మీరు కలుసుకొని?"

"ఇప్పుడవన్నీ ఎందుకు? నీకు ఏ ఇబ్బంది కలక్కుండా చూడ్డం కోసమే నేను నీ కోసం వస్తానంటున్నాను"

"అది నా కిష్టం లేదు. నువ్వు నా కోసం డ్రైవర్‌గానో, పి.ఆర్వోగానో పనిచేయడం నా కిష్టం లేదు. నాకు రెక్కలున్నాయి. నా పనులు నేను చేసుకోగలను"

ఆశ అభిప్రాయాలు ముందు కఠినంగా కనిపించాయి మురళికి. ఆలోచిస్తున్నకొద్దీ అందులో అర్థం చాలా వుందనిపించింది. నిజమే ఒకరి స్వేచ్ఛ మరొకరికి బంధం కాకూడదు అనుకున్నాడు మురళి. ■

వచ్చేవారం కథ
సునామి
-బమ్మిడి జగదీశ్వరరావు

ప్రకృతి వైద్యం
యోగాసనాలు

ఉష్ట్రాసనం

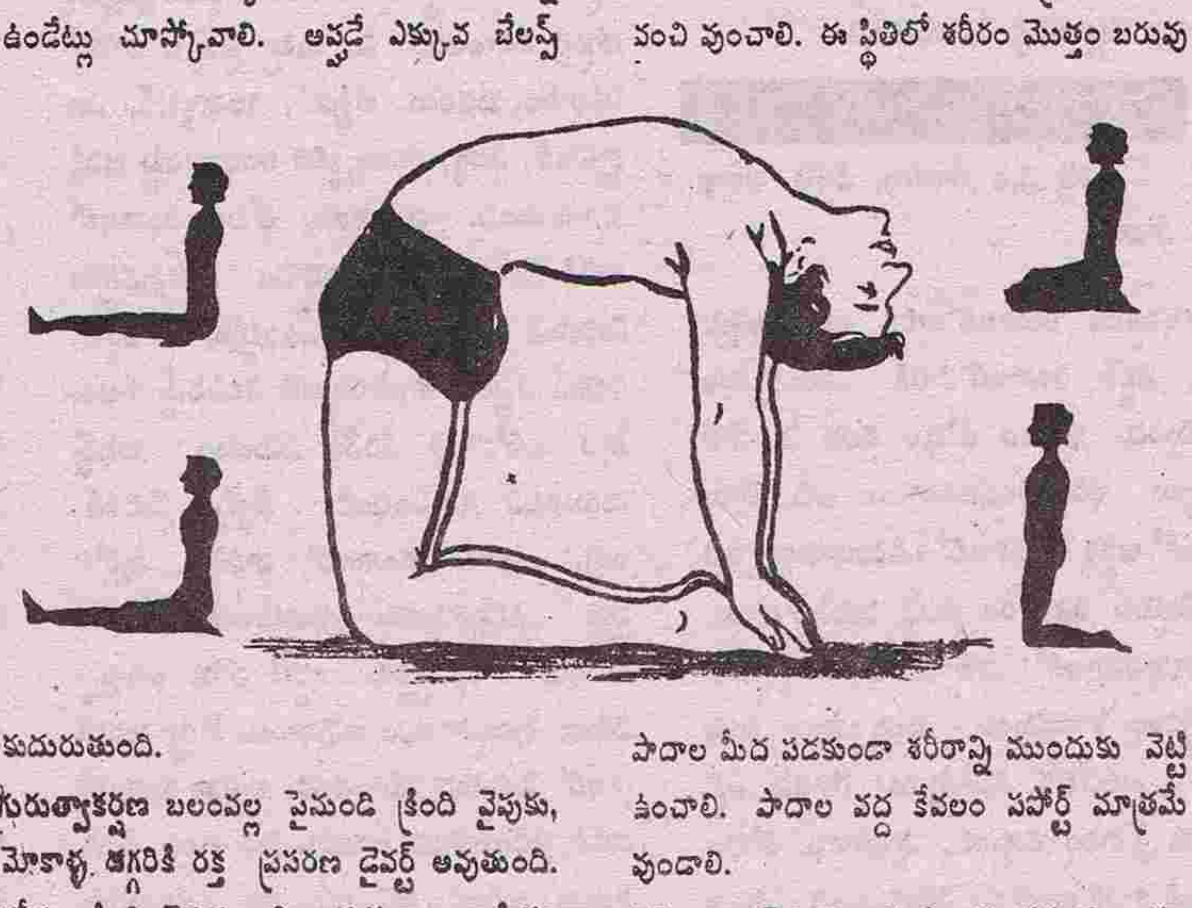
ఒంటె నుండి ఈ ఆసనం సృష్టించబడింది. శరీరంలోని కండరాల్లో ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెంచడంలో ఈ ఆసనం మంచి ఫలితం చూపుతుంది. శరీర కదలికల మీద కంట్రోల్ సాధించడానికి కూడా ఉపయోగ పడుతుంది.

ఈ ఆసనం ఇలా చేయాలి-

* నేల మీద కూర్చుని, వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి, రెండు కాళ్ళను పొడవుగా చాచి ఉంచాలి. దీన్ని 'క్షితి' అంటారు. స్థూలకాయులు రెండు చేతులు వెనక సపోర్ట్ తీసుకుని రిలాక్స్‌డ్‌గా ఉండొచ్చు. శరీరంలోని అన్ని కండరాలు విశ్రాంతి స్థితిలో వుంటాయి. వెన్నెముక నాడులు మాత్రం ఉత్తేజిత స్థితిలో వుంటాయి.

* ఎడమ కాలును మోకాలి వద్ద మడిచి పాదాన్ని ఎడమ పిరుదు క్రింద ఉంచాలి. కుడి కాలును కూడా మోకాలి వద్ద మడిచి పాదాన్ని కుడి పిరుదు క్రింద ఉంచాలి. పాదాలు రెండూ పైకి చూస్తూ వుండాలి. దీనివల్ల కాలి మడమ కీలు స్ట్రెచ్ అవుతుంది. దీన్నే 'సరయోగ'లో 'వజ్రాసన' స్థితిగా వర్ణిస్తారు.

* పాదాల మీదున్న పిరుదులను మెల్లగా పైకి లేపి మోకాళ్ళ మీద నిటారుగా నిలబడాలి. ఇప్పుడు మోకాళ్ళ నుండి తల వరకు శరీరం ఒకే సరళ రేఖలో వుంటుంది. ఈ సరళ రేఖకు మోకాళ్ళ నుండి పాదాల వరకు లంబంగా వుంటుంది. ఈ స్థితిలో చెస్ట్ వెడల్పు ఎంత వుంటుందో, క్రింద రెండు మోకాళ్ళ మధ్య అంత దూరాన్ని, వెనక రెండు పాదాల మధ్య కూడా అంతే దూరాన్ని ఉండేట్లు చూస్కోవాలి. అప్పుడే ఎక్కువ బేలన్స్ కుదురుతుంది.



గురుత్వాకర్షణ బలంవల్ల పైనుండి క్రింది వైపుకు, మోకాళ్ళ దగ్గరికి రక్త ప్రసరణ డైవర్ట్ అవుతుంది. శరీరం క్రింది వైపున్న అన్ని అవయవాలు క్రియావంతమవుతాయి. మోకాళ్ళ దగ్గర కార్టిలేజ్ స్ట్రెచ్ అవడం మొదలవుతుంది.

* మెల్లగా కొద్దిగా వెనక్కి వంగి కుడి అరచేతిని కుడి పాదం మీదను, ఎడమ అరచేతిని ఎడమ పాదం మీదను ఉంచాలి. తలను ఫ్రీగా వెనకకు వంచి వుంచాలి. ఈ స్థితిలో శరీరం మొత్తం బరువు పాదాల మీద పడకుండా శరీరాన్ని ముందుకు నెట్టి ఉంచాలి. పాదాల వద్ద కేవలం సపోర్ట్ మాత్రమే వుండాలి.

వెన్నెముక వెనుకకు వంచి వుండడంవల్ల తల వెనుకకు ఉండటం తోడై వెన్నెముకలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ ఎక్కువవుతుంది.

* మెల్లగా ఒక్కో స్టెప్ పూర్తి చేసుకుంటూ మొదటి స్థితికి రావాలి.

ఉపయోగాలు:

*ఉదర కండరాలు, వీపు కండరాలు గట్టిపడతాయి. ఉదరంలోని నిల్వ కొవ్వు పదార్థాలు అక్కడి నుండి స్థానభ్రంశం చెందడం వల్ల స్థూలకాయులకు మంచి ఉపయోగకారి.

* వెన్నెముక వెనకకు వంగడంవల్ల అందులో ఫ్లెక్సిబిలిటీ పెరుగుతుంది. వెన్నెముక సంబంధ వ్యాధులైన లంబార్ స్పాండిలోసిస్, లంబార్ స్పాండిలైటిస్, సర్వైకల్ స్పాండిలోసైస్, సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్, లంబాగోల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. కైఫోసిస్, స్కోలియోసిస్ వంటి వాటిలో కూడా మంచి ఉపయోగకారి.

* మూత్ర పిండాలు, కాలేయము, క్లోమగ్రంధి, స్ప్లీన్, చిన్న ప్రేగులు, యూరినరీ బ్లాడర్ చైతన్యవంతమవుతాయి.

* గ్యాస్ ప్రాబ్లమ్, మలబద్ధకము, అజీర్ణము మొదలైన జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులు నయమవుతాయి.

* ఆస్త్మా, బ్రాంకైటిస్ వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధుల నుండి రిలీఫ్ కలుగుతుంది.

* మెదడుకు రక్త సరఫరా పెరగడంవల్ల ముఖ కండరాలు, కళ్ళు, ఎక్కువ చైతన్య వంతమవుతాయి.

* జ్ఞాపక శక్తి కూడా క్రమంగా వృద్ధి చెందుతుంది.

— వాయుగుండ్ల మధుబాబు