కొత్త జీవితం

నందుల సుశీలాదేవి

"లక్ష్మీ! అమ్మాయి దగ్గర్నుండి వుత్తరం వచ్చింది'' – రామారావు కంఠం విని వంటింట్లో పని ఆపేసి వచ్చింది లక్ష్మి.

ఫోనులూ, సెల్‌ఫోనులూ, ఇంటర్నెట్లూ సర్వసాధారణమైపోయిన యీరోజుల్లో లక్ష్మి కూతురిని వుత్తరం వ్రాయమని వత్తిడి చేస్తుంది.

వనజ వ్రాసే వుత్తరాలు తేట తెనుగులో మనిషి ఎదురుగా నిలబడి మాట్లాడినట్లుంటాయి.

భర్త ఈమెయిల్ చూసుకొన్నా లక్ష్మికి పిల్లల దగ్గర్నుండి వుత్తరాలు అందుకోవాలనీ, అందులోనూ అవి తెలుగులోనే వుండాలనీ ఆశిస్తుంది. ఆ కోరిక కూతురి ద్వారానే తీరుతోంది.

''ఏం వ్రాసిందండీ! ఆ వుత్తరం ముందు నా చేతికి యివ్వండి'' అంది లక్ష్మి.

గబగబా కూతురి వుత్తరం చదివింది. రామారావు సంతోషంగా అన్నాడు –

''అల్లుడికి ఆస్ట్రేలియాలో మంచి ప్రాజెక్ట్ వచ్చిందట. వాళ్ళకి యీ వూరు రావడానికి కుదరదట. చదివావుగా! మనమే మద్రాసు వెళ్ళి వాళ్ళకు వీడ్కోలు చెప్పివద్దాం''

రామారావు వూహించిన ఆనందం లక్ష్మి మొహంలో కనిపించలేదు.

ఉత్తరం చదవటం పూర్తిచేసి, భర్త చేతికి తిరిగి యిచ్చేస్తూ అంది వుదాసీనంగా –

''సరీ! మనకి టిక్కెట్లు తెప్పించండి'' అంటూ మధ్యలో వదిలేసిన పనిని ముగించడానికి లోపలకు వెళ్ళిపోయింది లక్ష్మి.

లక్ష్మి మొహంలోని నిర్లిప్తత రామారావుని గాయపరిచింది. చాలాసేపు నిశ్శబ్దంగా వుండిపోయాడు.

కూతురిని వదిలి వుండలేక లక్ష్మి బహుశా బాధపడుతోందేమోనని తనని తాను అనునయించుకున్నాడు రామారావు.

రామారావు లెక్చరర్‌గా పనిచేసి రిటైరయ్యాడు. కొడుకు చదువులో చురుకైనవాడు. ఇంజనీరింగ్ చదివి, అమెరికాలో ఎమ్మెస్ చేసి అక్కడే వో పెద్ద కంపెనీలో ఉద్యోగంలో స్థిరపడిపోయాడు.

కోడలు కూడా అక్కడే సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్! ఇద్దరు మనుమలకీ కొంచెం కొంచెం తెలుగు వచ్చును. ఏడాదికోసారి కుటుంబంతో వచ్చి వో పదిరోజులు వుండి తల్లిదండ్రులకు అన్ని సదుపాయాలు అమర్చి వెళ్ళిపోతూ వుంటాడు కొడుకు.

తాము కష్టపడి నాటిన విత్తనం వృక్షంగా మారి యీనాడు మధుర ఫలాల్నిస్తోంది. అందుకనే విశాలమైన తోట, సకల ఆధునిక సదుపాయాలతోనూ వున్న యిల్లు తమకి అమిరాయి.

కూతురు మద్రాసులో లెక్చరర్‌గా వుంది. అల్లుడు అక్కడే మంచి కంపెనీలో చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్‌గా చేస్తున్నాడు. ఈరోజు అతనికి వచ్చిన ఈ అవకాశం అతని జీవితాన్ని మరింత శోభాయమానం చేస్తుంది.

ఎందుకు లక్ష్మిలో ఆ నిరుత్సాహం? పిల్లలిద్దరూ దేశంలో వుండరనా?

కాని వారి పురోభివృద్ధి తమకు ఆనందం కల్గించాలని లక్ష్మిలో అంతర్లీనంగా వ్యక్తమవుతున్న వేదన అతన్ని శాంతంగా వుండనీయడం లేదు. ఆ రోజంతా ఆలోచనలతో సతమతమవుతూనే వున్నాడు రామారావు.

సాయంత్రం క్లబ్బుకి వెళ్ళాక రామారావులో మళ్ళీ వుత్సాహం పుంజుకొంది. రిటైరయిన ఆఫీసర్లంతా అక్కడ వో కూటమిలా ఏర్పడతారు. రామారావు చెప్పిన వార్తవిని వో మిత్రుడు ఎంతో సంతోషంతో అన్నాడు.

''రామం! నువ్వు అదృష్టవంతుడివిరా! కొడుకు రెండుచేతులా డాలర్ల పంట పండిస్తున్నాడు. నీకు దోసిళ్ళతో డబ్బు పంపిస్తున్నాడు. ఇంక అల్లుడు కూడా యీ దారిలోకే వస్తున్నాడు. ఏమిటో యింకా యీ వయస్సులోనూ నా పెన్షను మీద ఆశపడే పిల్లలే నాకు''.

రాఘవరావు కొడుక్కి చదువు అంతగా రాలేదు. ఓ చిన్న కంపెనీలో వో చిరుద్యోగం చేస్తున్నాడు. అతని జీతం అతని కుటుంబావసరాలకు చాలదు. తండ్రి అడపాతడపా సాయం చేస్తేనే తప్ప అతని బ్రతుకుబండి సాఫీగా సాగదు.

పెళ్ళయిన కూతురు సంవత్సరంలో నాల్గయిదు నెలలయినా పిల్లలతో పుట్టింటిలో గడుపుతుంది.

రిటైరయినా రాఘవరావుకి బాధ్యతల నుంచి విముక్తి లభించలేదు.

ఆనందానిది మరో వ్యథ!

అతనికి పిల్లలు లేరు. భార్య ఆరోగ్యం అంతంతమాత్రం! జరుగుబాటు సరిగాలేని బంధుజనం కళ్ళన్నీ అతని సిరీసంపత్తి మీదే వుంటాయి కాని, అవసరానికి తమకి నాలుగు రోజులు వచ్చి సహాయపడరని బాధపడతాడు.

జానకిరాంది మరో కథ!

అతనికీ డెబ్బై ఏళ్ళు పైబడ్డాయి. తండ్రి తొంభై ఆరేళ్ళ ముసలి వగ్గు! అయిదేళ్ళుగా మంచం మీదనే వున్నాడు. తండ్రికి చాకిరీ చేయలేడు. ఆయనని వదలనూ లేడు. ఎదిగిన పిల్లల దగ్గర నాలుగు రోజులు గడుపుదామన్నా అతనికీ, అతని భార్యకూ యిల్లు బందిఖానాలా అయిపోయింది. సాయంత్రం పూట వో రెండు గంటలు క్లబ్బుకి వచ్చి వెళ్ళటం ఒకటే అతనికి కాస్త విశ్రాంతినిస్తుంది.

చాలామంది తనతోటివాళ్ళ జీవితాలకంటె తన జీవనసరళి బాగానే వుందనిపిస్తోంది రామారావుకి.

అబ్బాయి వోసారి తననీ లక్ష్మినీ అమెరికా తీసుకొనివెళ్ళాడు.

శనివారం, ఆదివారం తామిద్దరికీ చూడవలసిన అన్ని ప్రదేశాలూ తిప్పి చూపించేవాడు. సోమవారం నుండి శుక్రవారం వరకూ తనకీ, లక్ష్మికీ క్షణం యుగంలా గడిచేది. ఆ రోడ్లు అన్నీ తనకి కొత్త. కారు డ్రైవింగ్‌కి అక్కడి రూల్స్ పట్ల తనకి అవగాహన లేదు. ఎంతసేపు పేపర్లు చదవాలి? సీడీ ప్లేయర్‌లో

బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే?

డా॥ వి. రవీంద్రనాథ్ రెడ్డి, M.B.B.S., F.R.S.H
Member-American Society of Bariatric Physicians

దేవుడు మన శరీరాన్ని తయారు చేసేటపుడు, మన శరీరాకృతిని, మన ఎత్తును ఒక నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో ఉండేలా తయారుచేసాడు. ఎత్తు విషయంలో మనం ఏమీ చేయలేకున్నా, బరువు విషయంలో మాత్రం దేవుని అభీష్టానికి విరుద్ధంగా మనం అవసరం ఉన్న దానికంటే ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం లేదా మనం శ్రమించాల్సినంతగా భౌతికంగా శ్రమించకపోవడం వల్ల బరువు పెరగడం జరుగుతుంది.

కేవలం గర్భంతో ఉన్న స్త్రీలు మరియు 0-5 సం॥ల వయస్సున్న పిల్లలు మాత్రమే బరువు పెరగడం సహజం. మిగతా వారెవరైనా బరువు పెరిగారంటే అందుకు కారణాలు పైన చెప్పిన రెండింటిలో ఏదో ఒకటి అయి ఉండాలి.

ఇప్పటికే బరువు పెరిగి ఉన్నవారు తమ బరువును తగ్గించుకోవడం అవసరం. ఎందుకంటే అధికబరువు అసహజం. అది అనారోగ్యానికి, అనర్థాలకు దారి తీస్తుంది కాబట్టి. బరువు ఎలా తగ్గాలనేది మనం మున్ముందు సంచికల్లో తెలుసుకుందాం.

ప్రస్తుతానికి బరువు పెరగకుండా ఎలా ఉండాలనే విషయంపై దృష్టిసారిద్దాం.

ఒక టీ స్పూన్ చక్కెర 20 కేలరీల శక్తినిస్తుంది. ఒక కప్పు చిక్కటి పాలు (అందులో ఉండే కొవ్వు శాతాన్ని బట్టి, కప్పు సైజును బట్టి) 200 నుంచి 250 కేలరీల వరకు శక్తినిస్తుంది. అదే విధంగా ఒక కప్పు అన్నం 110 కేలరీల శక్తినిస్తుంది. అంటే మీరు రోజుకు మూడు కప్పుల చిక్కటిపాలలో, కప్పుకు రెండు చెంచాలు చక్కెర వేసుకుని కాఫీ తాగితే 660 నుంచి 870 కేలరీల శక్తినిస్తుంది. పొద్దున లేచింది మొదలు ఇంట్లో పనులన్నీ పూర్తయి, స్నానాదులు పూరర్తి అయి 11 గంటలకు పూజ చేసుకుని అప్పుడు కానీ భోజనం చేసేవారు, అంతవరకు తాము కేవలం ద్రవ పదార్థమే కదా అనుకుని పైన చెప్పిన విధంగా మూడు కప్పుల కాఫీ తాగడం వల్ల దాదాపు 6 నుంచి 8 కప్పుల అన్నంకు సమానమైన కేలరీలు తమ శరీరానికి జమకూరాయని చెపితే కంగారు పడడం ఖాయం. ఇందుకు తోడుగా రాత్రి 9 గంటల తర్వాత తీసుకున్న ఆహారం ఏమీ లేదు, కేవలం కాఫీ మాత్రమే తీసుకున్నాం కాబట్టి వీక్‌నెస్ వచ్చేస్తుందని భయం (?అపోహ)తో, అవసరం ఉన్న దానికంటే నాలుగు ముద్దలు ఎక్కువ తినేయడం, మళ్ళీ యధావిధిగా మధ్యాహ్నం ఒంటిగంట లేదా రెండుగంటలకు లంచ్ తినేయడం, ఆ తర్వాత రెస్ట్. మళ్ళీ సాయంత్రం కాఫీ, దానితో బాటు స్నాక్స్ లేదా బిస్కెట్స్ తినడం యధాతథం. మళ్ళీ రాత్రి అందరూ కలిసి భోం చేస్తారు కాబట్టి కబుర్ల మధ్య మోతాదుకు మించి ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా మనం రోజు వారీ తీసుకునే ఆహారంలో చేసే చిన్న పొరపాట్లు అధిక బరువుకు దారి తీస్తాయి.

మీరు రోజువారీ తీసుకునే ఆహారానికి అదనంగా ఒక ఆపిల్ పండు తీసుకున్న పక్షంలో అది మీకు 85 కేలరీల శక్తినిస్తుంది. ఈ రకంగా రోజుకో ఆపిల్ పండు తీసుకున్న పక్షంలో, కేవలం ఈ ఆపిల్ పండు పుణ్యమా అని సంవత్సరం తిరిగేసరికి మీ బరువు దాదాపు 4 కిలోలు పెరగడం ఖాయం. ఇక్కడ ఆపిల్ పండా లేక వేరే ఇంకొక పండా అన్నది కాదు ముఖ్యం. ఈ రకంగా మనం ఆహారంతో చేసే పొరపాట్లు, దానికి పర్యవసానంగా పెరిగే బరువుతో ఇక్కట్లు, వాటి బారిన పడకుండా ఉండేందుకు మనం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు వచ్చేవారం మరింతగా వివరిస్తాను.

Himayathnagar : 203, Sai Datta Arcade
Besides Mitra Agencies Maruti Show Room,
Himayathnagar, Hyderabad-500 029.
Ph : 5566 9595, 5561 5599, 2763 5522 www.clinic-2000.com

CLINIC 2000
Makes the difference

The only Medical Center for Overweight & Laser hair removal

ఎన్ని సినిమాలు చూడాలి?

మూడు నెలలయ్యేసరికి లక్ష్మి వెనక్కు ప్రయాణం కట్టించేసింది. అమెరికా చూశామన్న తృప్తి మిగిలింది.

స్వంత యింటికి వచ్చాక గున్నమామిడి చెట్టు కొమ్మల చిరుసవ్వడి మనస్సుకెంతో ప్రశాంతతనిచ్చింది.

మళ్ళీ తమ జీవితం తమకే పరిమితమయిపోయింది. తనకి బిపీ వుంది. లక్ష్మికి సుగర్ వుంది.

చిన్నతనం నుండీ తమనే నమ్ముకుని వున్న పార్వతి లక్ష్మికి అన్నివిధాలా సహాయం చేస్తూ వుంటుంది.

మూడు నాలుగు నెలలకోసారి కూతురు వస్తూ

విశాలమైన తోట – చక్కని యిల్లు –మంచి పెన్షను – కాని – కాని – ఏదో లోటు – ఏదో వెలితి. లక్ష్మి మూగబాధ తనకూ అనుభవం లోకి వస్తోంది. ఇరవై అయిదేళ్ళు పిల్లల పెంపకం– వాళ్ళ చదువులూ – ఉద్యోగపు బరువు బాధ్యతలూ – పిల్లల పెళ్ళిళ్ళూ వీటితో అంత సుదీర్ఘకాలం జరజరా కదిలిపోయింది.
ఈరోజు శేషప్రశ్నలా తామిద్దరూ మిగిలిపోయారు. జీవితాలు ఎంత చిత్రంగా మలుపులు తిరుగుతున్నాయి.

వుంటుంది.

గలగలా కబుర్లు!

పిండివంటల సువాసనలు!

ఊరగాయలు – ఇంగువ పోపులూ!

ఇల్లంతా ఘుమఘుమలాడిపోతూ వుంటుంది.

ఓ రెండు మూడు రోజులు ఇల్లంతా సందడే సందడి! తల్లి కట్టి యిచ్చిన సామాన్లతో కూతురు వెళ్ళిపోయాక వో వారం రోజులు ఏదో వెలితిగా వుంటుంది.

ఓ పది రోజులు గడిచాక లక్ష్మిలో ఉత్సాహం నెమ్మది నెమ్మదిగా చివుళ్లు వేస్తుంది.

కూతురి రాకకోసం ఎదురుచూపులు!

గుమ్మడి వడియాలూ, మజ్జిగ మిరపకాయలూ అంటూ హడావుడిపడుతూ రోజులు వడివడిగా గడిపేస్తూ వుంటుంది.

కూతురు కూడా ఇండియా వదలి వెళ్ళిపోతోందంటే లక్ష్మి మనస్సు భరించలేకపోతోంది.

ఏ పనిమీదా ఆసక్తి లేదు.

రామారావుకి భార్య మనోగ్లాని తెలుసును.

కాని తాను మాత్రం ఏం చేయగలడు?

ప్రతిభ వున్న యువతకి అద్భుతమైన అవకాశాలు విదేశాలు కల్పిస్తున్నాయి. కాదనలేని సత్యం అది!

ఆ జీవన ప్రవాహ వేగంలో తాము యిమడలేరు. అదీ కఠోర సత్యమే!

తమ మూలాలు యీ గడ్డమీద వున్నాయి.

ఈ వయస్సులో పరాయి గడ్డమీద తమ మనుగడనీ సాగించలేరు – అదీ వాస్తవమే!

మద్రాసు వెళ్ళేరోజు వచ్చింది.

కూతురుకోసం తయారు చేయించిన వస్తువులన్నీ చక్కగా పాకెట్లు కట్టించింది లక్ష్మి. కూతురి సంసారాన్ని విదేశాలకు సాగనంపి వచ్చాక లక్ష్మి మరీ పరధ్యానంగా తయారయింది.

రామారావుకీ ఏదో ముల్లులా మనస్సులో గుచ్చుకొంటోంది. క్లబ్బుకి వెళ్ళి వస్తున్నా అతని మనస్సులోనూ సన్నగా అలజడి మొదలయింది.

ఆరోజు క్లబ్బుకి కూడా వెళ్ళాలనిపించలేదు. అస్తమయ బింబానికి అభిముఖంగా నిలబడి చూడసాగాడు రామారావు.

ఆకాశం ఒకవిధమైన ఎరుపు రంగు పులుము కొని వుంది స్ట్రాన్షియం లవణాన్ని మండిస్తే వచ్చే అరుణవర్ణం.

ఎన్ని అస్తమయాలు?

మరెన్ని వుదయాలు?

యూనివర్సిటీలో చదువుకునే రోజుల్లో ఉదయ భానుడి సోయగాలను తిలకించడానికి వేకువనే లేచి విశాఖ సముద్రపు వొడ్డున నడిచిన క్షణాలు సజీవంగా కళ్ళెదుట నిలిచాయి.

బొంబేలో కొన్నాళ్ళు పనిచేశాడు. జుహు బీచ్‌లో అస్తమయ కిరణాలను పరవశించి వీక్షించిన ఘడియలు.

అన్నీ నిన్న మొన్నటివిలా వున్న జ్ఞాపకాలు – జీవితాన్ని పంచుకొన్న అర్ధాంగి.

తమ సంసారలత పుష్పించిన రెండు ప్రసూనాలూ పరసీమలకు తమ పరిమళాలను వెదజల్లడానికి వెళ్ళిపోయిన క్షణాలు.

అన్నీ కళ్లెదుట నిలిచాయి.

లక్ష్మి కళ్ళల్లోని వుదాసీనత!

ఆమెలో నిరాసక్తత తనకు స్ఫటికంలా స్వచ్ఛంగా కనుపిస్తున్నాయి.

ఆమె వేదన తనలోనూ ఆలోచనలు రేపుతున్నాయి. ఆరుపదుల వయస్సులో తానూ, భార్యా తీర్థంలో తప్పిపోయిన పిల్లల్లా మిగిలిపోయారు.

దేశంలో తామిద్దరూ!

విశాలమైన తోట – చక్కని యిల్లు –మంచి పెన్షను – కాని – కాని – ఏదో లోటు – ఏదో వెలితి.

లక్ష్మి మూగబాధ తనకూ అనుభవంలోకి వస్తోంది. ఇరవై అయిదేళ్ళు పిల్లల పెంపకం– వాళ్ళ చదువులూ – ఉద్యోగపు బరువు బాధ్యతలూ – పిల్లల పెళ్ళిళ్ళూ వీటితో అంత సుదీర్ఘకాలం జరజరా కదిలిపోయింది.

ఈరోజు శేషప్రశ్నలా తామిద్దరూ మిగిలిపోయారు. జీవితాలు ఎంత చిత్రంగా మలుపులు తిరుగుతున్నాయి.

అంతలో అతని ఆలోచనలు చెదిరిపోయాయి. లోపలనుండి లక్ష్మి బత్తాయిరసం తీసుకుని వచ్చింది. చల్లగా, పుల్లగా, తియ్యగా వున్న రసాన్ని ఆస్వాదిస్తూ అన్నాడు రామారావు.

''లక్ష్మీ! నాకెందుకో యీమధ్య విసుగ్గా వుంటోంది''.

లక్ష్మి నీరసంగా నవ్వింది.

''మీరు పైకి చెప్తున్నారు. నేను లోలోపలే అణుచుకుంటున్నాను. మనిద్దరి పత్యపు వంట గంటలో అయిపోతోంది. పార్వతి అన్ని పనులూ చిటికెలో చేసేస్తోంది. ఆ తర్వాత అంతా ఖాళీయే!''

రామారావు హృదయంలో ఆ మాట సంచలనం రేపింది.

ఖాళీ! ఖాళీ!

అంటే శూన్యం!!!

రామారావు మనస్సు క్షణం వణికింది.

లేదు – లేదు – ఆ శూన్యాన్ని భరించే శక్తి తనకు లేదు.

ఏదో వ్యాపకం – మరేదో సత్కార్యం పెట్టుకొని యీ శూన్యాన్ని భర్తీ చేసుకోవాలి.

లేదా ఈ శూన్యంలోని వినాశనకరశక్తి తమని కబళించివేస్తుంది. తమని అసహాయుల్ని చేస్తుంది.

రామారావు చటుక్కున అన్నాడు –

''లక్ష్మీ! చిన్నపిల్లలకు ఉచితంగా చదువుచెప్పే సంస్థను ఏర్పాటుచేద్దామా? లేదా మన వోపిక మేరకు ఏదైనా స్వచ్ఛంద సంస్థకు సేవ చేద్దామా?''

లక్ష్మి కళ్ళు ఆనందంతో మెరిశాయి.

''అవునండీ! మీరా క్లబ్బుకి వెళ్ళటం మానేయండి. ఉద్యోగస్థులైన ఆడవాళ్ళు పిల్లలకు సంరక్షణలేక సతమతమవుతున్నారు. ఇంత స్థలం వుంది. మనకి డబ్బుకి కొరత లేదు. మనం ఎవరి దగ్గరా ఏరకమైన ఫీజు తీసుకోకుండా పసివాళ్ళని పెంచే బాలసదన్ లాంటిది పెడదాం. పగలంతా వంటరిగా వుండి కాలక్షేపం కాని వృద్ధులనీ మనం చేరదీద్దాం. సాయంత్రానికి పసివాళ్ళని వాళ్ళ తల్లిదండ్రులూ, ముసలివారిని వారి సంతానం తీసుకుని వెళ్ళిపోయేలా ఏర్పాటు చేద్దాం. మనం ఎక్కడికీ కదలనక్కరలేకుండా నలుగురికీ ఉపయోగపడవచ్చును. మనకీ సత్కాలక్షేపం అవుతుంది'' ఉత్సాహంగా చెప్తున్న లక్ష్మివైపు ఆరాధనగా చూశాడు రామారావు. అరవయ్యోపడిలో వున్నా లక్ష్మిలో పసివాడని ఉత్సాహం అతన్నెంతో అలరించింది.

డేకేర్ సెంటర్, క్రెష్ రెండూ మంచివే! తమకు కీర్తికోసమో, ప్రభుత్వ గ్రాంటు కోసమో, డబ్బుకోసమో కాకుండా ఉచితంగా నిర్వహించాలి.

కేవలం తమకు చేతినిండా పని వుండి తమలోని శూన్యాన్ని పారద్రోలి తమని శక్తివంతులని చేయాలి. లక్ష్మిలో ఘనీభవించిన నిరాసక్తత, నిర్లిప్తత యీ కొత్త ఆలోచనలతో మంచులా కరిగిపోయాయి.

తమ ఆలోచనలను వీలైనంత త్వరలో ఆచరణలో పెట్టాలని రామారావులో నిర్ణయం జ్యోతిలా వెలిగింది.

మరుసటిరోజు రాబోయే ఉషోదయం కోసం ఎంతో ఉత్సాహంతో ఎదురుచూడసాగారు ఆ దంపతులు.

★