స్కూళ్ళ ఇన్‌స్పెక్టర్

ఆంగ్లమూలం: ఎమ్. అత్వర్ తహీర్   తెలుగు: దాసరి అమరేంద్ర

నాగలి భుజాన వేసుకుని వడ్రంగాయన ఇంటి వైపు వెళుతోన్న ఓ మనిషిని ఆపి ఇన్‌స్పెక్టరుగారు బడి గురించి వాకబు చేసారు.

"బడా... ఆ ఆ ... బడి గదూ... ఉండాలి. ఇక్కడే ఎక్కడో వుండాల. బహుశా ఇప్పుడు ఆ ఊరి బయట ఉందమకొంటాను" పగుళ్లు బారి దుమ్ముతో నిండిన తన చూపుడువేలుతో ఊరు బయటకు దారితీస్తోన్న ఓ సందుకేసి చూపించాడా మనిషి.

గతుకుల సందది. అటూ ఇటూ ఉన్న పూరిళ్ల లోంచి మురుగునీళ్లు బయటకు కారుతున్నాయి. ఆ కారిన చోటల్లా బురద బురదగా ఉంది. మిగిలిన చోట్ల దుమ్ము దుమ్ముగా వుంది. ఆ సందు ముందుకు సాగీసాగీ హఠాత్తుగా ఊరి బయట-పొలాలు మొదలయ్యే దగ్గర-ఆగిపోయింది. పొలాల మధ్య కనిపిస్తోన్న ఓ తడీపొడీ దారిగుండా నడక కొనసాగించారు ఇన్‌స్పెక్టర్‌గారు. దూరం నుంచి తన వేపుగా వస్తోన్న ఓ సైకిలు మనిషి కనిపించాడు. ఇన్‌స్పెక్టరుగారు దగ్గిరబడగానే ఆ సైకిలు మనిషి సైకిలు దిగిపోయి ఆ దారి పక్కన ఒదిగి ఒదిగి నిలబడ్డాడు.

"బడెక్కడా?"

"బడా?"

"ఆ... బడే"

"అదిగో... అల్లక్కడ రావిచెట్టు కనపడుతోంది గదా... దాని నీడన ఉంది" దూరంగా పొలాల కవతల కనిపిస్తోన్న ఓ రావిచెట్టు కేసి చూపిస్తూ చెప్పాడా సైకిలు మనిషి.

"నాతో వచ్చి దారి చూపిస్తావా?"

పట్నం దొరకు సాయం చెయ్యడానికి ఆ సైకిలు మనిషి సంతోషంగా ముందుకొచ్చాడు. మాష్టారు గారుగానీ, స్కూలు పిల్లలుగానీ, అటువేపు వచ్చే ఊరివాళ్లుగానీ తనను ఆ పట్నంబాబుతోపాటు కలసి చూస్తే ఎంత గొప్ప! ఎంత ప్రతిష్ట! ఎంత గౌరవం! ఆ ఊహకే అతని గుండె ఉప్పొంగి ఛాతీ పైకి ఉబికింది.

కలసి నడిచారిద్దరూ.

"మాష్టారుగారు చాలా మంచి మనిషండీ. బాగా కష్టపడే మనిషి"

ఇన్‌స్పెక్టరుగారు మాట్లాడ లేదు. జిల్లా అంతా తిరిగి తిరిగి మారుమూల ఊళ్లల్లో ఉన్న బళ్లను వెతికి పట్టుకోవడం ఆయన సహనానికి పరీక్షగా మారుతోంది. మురికి ఊళ్లు ... కంపుగొట్టే సందులు... జీపులు కూడా వెళ్లలేని మారుమూల ప్రదేశాలు... దౌర్భాగ్యపు స్థితిలో కొట్టుకొంటోన్న స్కూళ్లు - అంతా కలసి విరక్తిగా మారుతోందాయనకు. నిజానికి మూడేళ్లపాటు సర్వీసు చేసి ఇవన్నీ పదేపదే చూసిన తర్వాత ఇలాంటి వాటికి అలవాటుపడిపోయి వుండవలసిందాయన. కానీ ఇప్పటికీ వెళ్లిన ప్రతి స్కూలూ ఆయనకు బాధాహేతువు అవుతోంది. సరైన పరికరాలుండవు. సదుపాయాలుండవు. ఏ ఊళ్లో చూసినా జనాల్లో స్కూలంటే నిరాసక్తత. నిర్లిప్తత. పిల్లల్లో ఆటకాయితనం. టీచర్లలో బాధ్యతారాహిత్యం - ఇదంతా చూసి భరించడం కష్టమవుతోంది. కానీ ఏం చెయ్యడం? తను ఏవేవో సిఫార్సులు చేస్తాడు. వాటన్నిట్నీ ప్లానింగూ డెవలప్మెంటూ డిపార్టుమెంటువాళ్లు గురిపెట్టి కాల్చి కూల్చేస్తూ వుంటారు. వాళ్ల ప్లానింగు ఒక నిండు సున్నా, డెవలప్మెంటు మరో రెండు నిండు సున్నాలు...

దున్నిన పొలాలగుండా సాగిపోయారు వాళ్లిద్దరూ. కొన్ని పొలాల్లో లేత గోధుమ పైరు పచ్చగా కనిపిస్తోంది. ఓ చోట నేల పల్లంగా వుంది. ఆ పల్లంలో నిలవనీరు. ఆ నీళ్ల మీద ఈదులాడుతోన్న క్రిమికీటకాలు. వాళ్లాచోటికి చేరేసరికి అలికిడికి ఆ కీటకాలు కాస్తా జుమ్మంటూ పైకి లేచాయి. ఇన్‌స్పెక్టరుగారు చేతుల్తో వాటిని మొహం మీదకు రాకుండా తోలేసారు. సైకిలు మనిషి పెద్ద పెద్ద అంగలు వేస్తూ వేగంగా సాగిపోతున్నాడు. వదులు వదులుగా వేలాడుతోన్న సైకిలు గంట పిచ్చి పిచ్చి శబ్దాలు చేస్తోంది. రంగు తెలియని అతని కాలిజోళ్లకు లెక్కపెట్టలేనన్ని అతుకులూ కుట్లూ. సైకిలు మనిషి అంత వేగంగా నడవడం ఇన్‌స్పెక్టరుగారికి కష్టమవుతోంది. కండెలు వేసిన మొక్కజొన్న చేను దాటారు వాళ్లు. ఆ చేను దాటగానే రావి చెట్టు కనిపించింది. బడి మాత్రం కనిపించలేదు. సైకిలు మనిషి హతాశుడయ్యాడు...

"ఇక్కడే ఉండాలే... కనీసం దున్నడాలకు ముందు ఖచ్చితంగా ఇక్కడే ఉంది"

"అంటే?"

"బహుశా దున్నడాలప్పుడు బడి మరోచోటికి మారిపోయి ఉంటుంది"

"మారడమేమిటి? స్కూలు బిల్డింగెక్కడా?"

"బిల్డింగా?"

"ఆ బిల్డింగే. బడికో భవనమో. కనీసం పాకో ఉండలి గదా"

"లేదుసార్. మా ఊళ్లో స్కూలుకు భవనమూ పాకా అంటూ ఏం లేవు. మాష్టారుగారు తడవకో చోటికి స్కూలును తరలించుకుపోతూ ఉంటారు. ఆయన ఎక్కడకు తీసుకుపోతే అక్కడే స్కూలు" వివరించాడు సైకిలు మనిషి.

ఏం చెయ్యాలో పాలుపోక అలా నిలబడిపోయారు ఇద్దరూ. బాగా దూరాన పొలాలకవతల మేడిపట్టుకొని ఉన్న మరో మనిషి కనిపించాడు.

"ఓ...య్... మేదియా" గొంతెత్తి పిలిచాడు సైకిలు మనిషి. మేడిమీదకు వంగిన ఆ శాల్తీ ఆగ్గి నిట్టనిలువుగా నిలబడింది. నిలబడి పిలుపు వచ్చిన వేపు చూసింది. కళ్లల్లో ఎండ పడడంతో కళ్లకు చెయ్యి అడ్డం పెట్టుకొని వీళ్లిద్దరి వేపూ చూసింది.

"ఓ... మేదియా... బడెక్కడా? ఈయనగారు బడి చూడడానికి వచ్చారు"

"బడా! పిల్లాళ్లంతా చెరుకుతోట దగ్గర ఉన్నారనుకొంటా. పొద్దున్న ఆళ్లంతా అటేపు ఎళ్లడం చూసా" చెప్పాడు మేదియా. ఇన్స్పెక్టరుగారూ సైకిలు మనిషీ ఎదురుగా ఉన్న చెరుకుతోట కేసి చూసారు. వత్తుగా బలంగా పెరిగి ఉందది. ఆకుపచ్చాబూడిద రంగులు కలగలసిన చెరుకు గడలు... అక్కడక్కడ ముదురు ఎరుపు చారలు.. పైన పచ్చని గరుకుపాటి ఆకులు.. గాలికి ఆ చెరుకు గడలన్నీ గలగల శబ్దం చేస్తున్నాయి. చెరుకుతోటకు ఓ పక్కన అప్పుడే దున్నిన పొలాలు.

చుట్టూ చూసారు వాళ్లు. ఏమీ కనిపించలేదు.

"చెరుకు తోట దగ్గర అన్నాడు గదా" సైకిలు మనిషి ఆలోచనలోపడ్డాడు.

"ఊ" భారంగా నిట్టూర్చారు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు.

"బహుశా తోట అవతలి వేపున ఉండారేమో"

"చూడయ్యా. నువు వెళ్లి చూసిరా. కనబడితే నన్ను పిలువు. నుదిటి చెమటను తుడుచుకొంటూ అన్నారు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు.

సైకిలు పక్కన పెట్టి సైకిలు మనిషి ముందుకు సాగాడు. ఇన్‌స్పెక్టరుగారు ఆ పక్కనే చతికిలబడి ఆ మట్టికేసీ, చెరుకుతోటకేసీ, ఆ తోటలో కనిపిస్తోన్న వివిధ వర్ణాల పచ్చని రంగు కేసీ, ఆ పైన పైనున్న నీలపుటాకాశం కేసీ దృష్టి సారించారు. ఆకాశంలో ఒక్క మబ్బు తునకైనా లేదు. దూరాన ఉన్న చెట్ల మీద కాకులు గోలగోల చేస్తున్నాయి. ఆకాశంలో కొన్ని గద్దలూ, డేగలూ సోమరిగా ఎగురుతున్నాయి. మరికొన్ని గుర్తు తెలియని చిన్న పక్షులు పక్క నుంచి కోలాహలంగా దూసుకువెడుతున్నాయి.

కాస్సేపటికి కేక వినిపించింది. పక్కకు తిరిగి చూసారు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు. తనకేసి పరిగెత్తుకొని వస్తోన్న సైకిలు మనిషి కనిపించాడు. ఏవేవో సంజ్ఞలు చేస్తున్నాడు. ఇన్‌స్పెక్టరుగారు లేచి నిలబడ్డారు. కాళ్లు పట్టేసినట్టు అనిపించింది. తన ఒళ్లు తన స్వాధీనంలో లేకుండా పోతోందన్న సంగతి తనకే తెలిసిపోతోంది. ఆఫీసులో కూర్చోవడం, జీపులో కూర్చోవడం, ఇన్‌స్పెక్షనుకు వెళ్లినపుడు ఆ స్కూళ్లల్లో వుండే ఒకే ఒక్క కుర్చీలో కూర్చోవడం - ఎప్పుడూ కూర్చోవడమే అయితే మరి ఒళ్లు చెప్పిన మాట ఎలా వింటుందీ? ఈ విషయంలో వీలయినంత తొందరగా ఏదో ఒకటి చెయ్యకపోతే ఒళ్లు పూర్తిగా అదుపుదప్పిపోవడం ఖాయం.

"కనిపించింది" మొహం చేటంత చేసుకొని చెప్పాడు సైకిలు మనిషి. చెప్పి చెరుకుతోటగుండా దారితీసాడు.

సందేహించాడు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు. మనిషి జాడ బయటకు తెలియని ఆ తోట మధ్యలో తనను నిలువునా దోచుకొంటే తనకు దిక్కెవరూ? ఒక్క పిట్ట కూడా సాక్ష్యానికి రాదు గదా.. అయినా ముందుకు సాగారాయన. గడల కొసల్లో ఉన్న గరుకుపాటి ఆకులు మొహాన్నీ చేతుల్నీ కరుస్తున్నాయి. మోచేతుల దగ్గర మడచి చేతుల్ని మొహానికడ్డంగా పెట్టుకొని తానెటు వెళుతున్నాడో గమనించే ప్రయత్నం చేసారు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు. కింద నేల కఠినంగా ఎగుడుదిగుళ్లుగా ఉంది. చాలాసార్లు అడుగులు తడబడి తూలి పడబోయాడాయన. అలా పడుతూ లేస్తూ - గాలికి గలగలా శబ్దం చేస్తూ ఊగిసలాడుతోన్న చెరుకుగెడల మధ్య సాగిపోయి - తోట మధ్యకు చేరుకొన్నారు వాళ్లిద్దరూ. అక్కడ కాస్తంత మేర చెరుకు తోట నరకబడి ఉంది. ఆ ఖాళీ జాగాలో చెరుకు గెడలకుదుళ్ల మధ్య కటికినేల మీద ఓ నలభై మంది కుర్రాళ్లు బాచీపెట్టి వేసుకొని కూర్చుని కనిపించారు. కటికి నేలే తప్ప ఓ గడ్డిచాపయినా లేదు. గోనెసంచయినా లేదు. గలగల శబ్దాలతోటి నడక తర్వాత ఆ ఖాళీ ప్రదేశపు నిశ్శబ్దం మరింత ప్రస్ఫుటంగా కనిపించసాగింది. కొన్ని కొన్ని పిల్ల తలకాయలు ఎక్కాల్ని వల్లెవెయ్యడంలో మునిగిపోయి వున్నాయి. మరికొన్ని తలకాయలు పలకలమీదా రాతబల్లల మీదా ఏవేవో దీక్షగా రాస్తున్నాయి. కొన్ని రాతబల్లలు ఎండ తగలడం కోసం చెరుకు కుదుళ్లకు ఆనించి వున్నాయి. ఆ రాత బల్లల మీద రాయడానికి వాడిన సిరా ఇంకా తడి ఆరనే లేదు. చేతిలో బెత్తంతో ఓ పెద్దాయన ఆ పిల్లలందరి మధ్యా ఓ కిర్రు కుర్చీలో బాచీపెట్టి వేసుకొని కూర్చుని వున్నాడు. ఆ కుర్చీ ఎన్నెన్నో మరమ్మతులకు గురైన శాల్తీలా కనిపిస్తోంది. జాయింట్ల దగ్గర ఇనపరేకులు మేకులతో కొట్టబడి వున్నాయి. వీపును ఆనించుకొనే భాగంలో ఏవేవో చెక్కముక్కలు ఎన్నెన్నో మేకులతో దిగగొట్టబడి వున్నాయి. బహుశా ఒకప్పుడు ఆ కుర్చీ సీటులో ఏ పేము అల్లికో ఉండి ఉండాలి. ప్రస్తుతం మాత్రం దాని నిండా రకరకాల సైజుల చెక్కముక్కలు మేకుల్తో బిగించబడి ఉన్నాయి.

వచ్చినవాళ్లను చూసి మాష్టారు గభాలున కుర్చీలోంచి లేచారు.

ఆయన కాళ్లు జోళ్ల కోసం వెదుకులాడాయి.

"క్లాస్. సటాండ్" మానీటరుగాబోలు ఇంగ్లీషులో ఆజ్ఞ జారీచేసాడు. పిల్లలంతా బిలబిలలాడుతూ - కుర్తాల అంచులను దులుపుకొంటూ - లేచి నిలబడ్డారు. ఇన్‌స్పెక్టరుగారు హఠాత్తుగా ఊడిపడడం కలిగించిన ఆశ్చర్యంలోంచి తేరుకోడానికి మాష్టారికి కాస్సేపుపట్టింది. తాను అప్పటిదాకా అధిష్టించి ఉన్న ఆ ఒకే ఒక్క ముసలి కుర్చీని పై కండువాతో దులిపి ఇన్‌స్పెక్టరుగారికి చూపించారు. సైకిలు మనిషి తన తదుపరి ఆదేశం కోసం ఇన్‌స్పెక్టరుగారికేసి చూసాడు. ఆయన సైకిలు మనిషికి అభినందనలు అందజేశారు. అవి అందుకొని ఆ సైకిలు మనిషి అదృశ్యమయిపోయాడు.

"సర్‌జీ. మీరివ్వాళ ఇలా రావడం మాకు మహా గొప్ప గౌరవం సర్‌జీ"

"ఇదేనా స్కూలూ?" ఇన్‌స్పెక్టరుగారు నుదురు చిట్లించి కనుబొమలు ముడివేసి చుట్టూ కలజూస్తూ, అడిగారు.

పైకే వినబడేలా గుటకలు మింగుతూ మాష్టారు గారు "అవును సర్‌జీ" అన్నారు.

"ఏ పేం పాఠాలు చెపుతూ ఉంటారూ?"

మాష్టారు గుటకలు మింగుతోన్న శబ్దం మళ్లా వినిపించింది.

"ఉర్దూ... లెక్కలు... ఇంగ్లీషు... డిక్టేషను..."

"మేం వాడమన్న టెక్స్టు పుస్తకాలే వాడుతున్నారా?"

"అవును సర్‌జీ" అంటూ ఆ కుర్చీ కాళ్ల దగ్గర చిరిగిపోయి మట్టికొట్టుకొనిపోయి పడివున్న ఓ పుస్తకాల కట్ట తీసి ఇన్‌స్పెక్టరుగారికి అందించారు మాష్టారు.

ఉర్దూ పుస్తకం తిరగేసారు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు. ఓ చోట ఆగారు. ఓ కుర్రాడ్ని లేపారు. ఆ పేజీ చదవమన్నారు. ఉలుకూ పలుకూ లేకుండా నిలబడిపోయాడా కుర్రాడు.

"సర్‌జీ ఆ పుస్తకం నాలుగో క్లాసుది. ఆ కుర్రాడు రెండు"

"ఓ... ఇక్కడ ఎన్ని క్లాసులు ఉన్నాయీ?"

"సర్‌జీ... ఆరు. ఒకటి నుంచి ఆరుదాకా"

అప్పటిదాకా ఒకే గుంపులా కనిపించిన ఆ పిల్లాళ్ల సమూహంలో ఇన్‌స్పెక్టరుగారికి వేరువేరు బృందాలు కనిపించసాగాయి.

"సర్‌జీ... ఇదిగో... ఇది నాలుగో క్లాసు" మాష్టారు బెత్తంతో ఓ వేపు చూపించారు.

"నువు చదువు" ఇన్‌స్పెక్టరుగారు అందులో ఓ కుర్రాణ్ణి ఆజ్ఞాపించారు. కుర్రాడు లేచి స్పష్టంగా బలంగా చదవసాగాడు. ఒక్క తప్పైనా లేదు. నత్తీ నంగీ అసలే లేవు. మాష్టారిలో ఆత్మవిశ్వాసం తిరిగి చోటుచేసుకొంది.

"మరో క్లాసు వాళ్లను కూడా అడిగిచూడండి సర్‌జీ" అడిగారు మాష్టారు.

రెండో క్లాసు వాళ్లతో లెక్కలు చేయించారు ఇన్‌స్పెక్టరుగారు. దాదాపు అంతా సరిగ్గా చేసారు. ఒకటో క్లాసు పిల్లలతో ఇంగ్లీషు వర్ణమాల చదివించారు. తప్పులు లేకుండా చదివారు. ముందుకూ వెనక్కీ లయబద్ధంగా ఊగిసలాడుతూ రాగయుక్తంగా చదివి వినిపించారా ఒకటో క్లాసు పిల్లలు. ఆరో క్లాసు పిల్లాడొకడతను 'బాబా బ్లాక్ షీప్' అన్న పద్యాన్ని కూడా చక్కగా చదివి వినిపించాడు. ఆ వినిపించడం బట్టీ పట్టిన పద్యాన్ని యాంత్రికంగా వల్లెవేయడమే అయితే - బాగా చెప్పినట్టే లెక్క. అలాగాకుండా ఆ కుర్రాడు అప్పటికప్పుడు పుస్తకం చదివి వినిపించిన పక్షంలో ఇంకా బాగా చదివినట్టు లెక్క. ఏదేమైనా ఆ స్కూల్లో పిల్లల చదువు చక్కటి స్థాయిలో ఉంది అన్నమాట నిర్వివాదం. ఇన్‌స్పెక్టరుగారి అజమాయిషీ పర్యవేక్షణలలో ఉన్న అనేకానేక ఇతర స్కూళ్లకన్నా ఈ స్కూలు స్థాయి ఉన్నతంగా ఉన్నదన్నమాటా నిర్వివాదం. మాష్టారికి ఊళ్లో ఉన్న మంచి పేరు అయాచితంగా వచ్చిందిగాదన్నమాట - ఆయన నిజంగా అందుకు అర్హుడు.

ఇన్‌స్పెక్టరుగారు సంతృప్తిగా కుర్చీలోంచి లేచారు. కుర్చీ కిర్రుమంది. మాష్టారికి ఇన్‌స్పెక్షను సజావుగా సాగిపోయిందని బోధపడింది. ఆయన ఆనందానికి అవధులు లేవు.

"క్లాస్.. సటాండ్" మానిటరు మునపటికన్నా పెద్ద గొంతుతో అన్నాడు.

ఇన్‌స్పెక్టరుగారు తిరిగి వెళ్లడానికి సంసిద్ధులయ్యారు. బెత్తం చేతబట్టి మాష్టారు అనుసరించారు. ఆ ఊళ్లోనూ, చుట్టుపక్కల ఊళ్లల్లోనూ ఇలా ఇన్‌స్పెక్టరుగారు స్కూలు తనిఖీకి వచ్చి వెళ్లడమన్నది కొన్నాళ్లపాటు చర్చాంశమవుతుంది.

పొలాల్లోంచి బయటపడ్డాక ఇన్‌స్పెక్టరుగారు కొంచెం సేద తీర్చుకొని అడిగారు.

"ఊరికే తడవ తడవకీ స్కూలు స్థలం ఎందుకు మారుస్తూ ఉంటారూ? ఏదైనా ఇల్లో పాకో అద్దెకు తీసుకోవచ్చు గదా"

"అద్దెకా సర్‌జీ"

"ఆ... అద్దెకే"

"లేదు సర్‌జీ.. ఇవ్వరు. ఇల్లూ పాకా ఏదీ అద్దెకివ్వరు. స్కూలుకూ అంటే ఎవరూ ఇవ్వరు. అసలీ ఊళ్లో ఎవరికీ ఇక్కడ స్కూలు ఉండడం ఇష్టం లేదు. ఆ సంగతి నా మొహం మీదే అనేకసార్లు చెప్పారు. పిల్లలంతా చదువూ గిదువూ అని ఇక్కడ చేరి పనీపాటా లేకుండా టైమంతా పాడుచేసుకొంటున్నారని ఊళ్లోవాళ్ల ఫిర్యాదు. గొడ్లు కాస్తూనో, పొలాల్లో పనులు చేస్తూనో పెద్దాళ్లకి సాయపడకుండా పిల్లలంతా స్కూలూ గీలూ అంటూ జులాయిగా గడిపేస్తున్నారని వీళ్ల ఉద్దేశం. ఈ ఊరి పెద్ద - చౌదరీ అలీ మహమ్మద్ - ఆయనొక్కరికే ఈ బడంటే కాస్తంత గురీ గౌరవం. సర్‌జీ కనీసం ఆయన కూడా పాకా ఇల్లూ అంటూ ఏవీ ఇవ్వరు. పోనీ పిసరంత స్థలమైనా ఇవ్వరు. ఎండాకాలం పొలాలు దున్నేదాకా వాళ్ల రావిచెట్టు కింద మాత్రం బడి పెట్టుకోనిస్తారు. ఈ పంటల కాలంలో చెరుకుతోట వాడుకోనిస్తారు."

"పోన్లే... కనీసం చెరకుతోటన్నా మధ్యలో ఖాళీచేసి ఇస్తున్నారు గదా"

"అవును సర్‌జీ.. ఈ చెరుకుతోట మధ్యలో నరికి కాస్తంత ఖాళీ చేసుకొని దాన్ని చదును చేసుకొని స్కూలు నడుపుకోడానికి చౌదరిగారు అనుమతి ఇస్తున్నారు. మంచిదే. నేనూ పిల్లలూ కలసి చెరుకు నరికాం ఇక్కడ. మూడ్రోజులు పట్టింది. ఒకటో క్లాసు బుడతలు కూడా నరికారు. పగలంతా నరికి నరికి చీకటిపడ్డాక ఆ చెరుకు గడల్ని మోపులు గట్టి చౌదరిగారి ఎద్దుబళ్లకు ఎత్తాం. చౌదరిగారు అంటూ ఉంటారు - చదువుకు విలువ ఇవ్వాలయ్యా - అని. ఇదిగో, ఇలా చూపించాం ఆ విలువ" మాష్టారు పాగా తొలగించి తన తల చూపించారు. గోరింటాకుతో పండి ఉంది జుట్టు. ఆ జుట్టు మధ్య అరచెయ్యంత ఖాళీ జాగా.

మాష్టారి కళ్లల్లో నీళ్లు గిర్రున తిరిగాయి. గొంతు క్షణం పాటు పూడుకుపోయింది.

"జుట్టంతా రాలిపోయింది సర్‌జీ.. చెరుకు గడలు మోసీ మోసీ జుట్టంతా ఊడిపోయింది" తలపాగా తిరిగి పెట్టుకొన్నారు మాష్టారు. ఇద్దరూ మళ్లా నడక సాగించారు. ఇన్‌స్పెక్టరుగారు కాలిబాటలో నడుస్తోంటే మాష్టారు కాస్తంత దిగువున పొలాల్లో... ఎగుడుదిగుళ్లలో...

"సాబ్ జీ ఒక్క పూరిపాక... ఒక్క పూరిపాక...

మిగతా 13వ పేజీలో

సమస్యల సముద్రంలో ధైర్యమే దిక్సూచి

"మీరు నన్ను గుర్తుపట్టలేదనుకుంటాను" అన్నది విష్‌చేసి కూర్చున్న నిమిషం తర్వాత.

"నో ... నో... మీరు... మీ పేరు" అంటూ అర్థోక్తిలో ఆగాను.

"నా పేరు రేష్మి... నేను..."

"యస్!మిస్ రేష్మి ఇప్పుడు ఎలా వున్నారు? మీ మమ్మీ దగ్గరే వుంటున్నారా? మీ డాడి దగ్గర వుంటున్నారా? హానా వెళుతున్నారా?"

రెండేళ్ళ క్రితం రేష్మి నన్ను కలిసింది. అప్పటి రేష్మి నడివేసవిలో చివురుటాకులా వుండేది. ఇప్పటి రేష్మిలో ఆ కలవరం నాకు కనిపించలేదు. ఆమె ముఖంలో ప్రశాంతత వుంది.

డాక్టర్! ఆ రోజు మీరు నాకు సరైన సలహా ఇచ్చి నాకు కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించారు. లేకపోతే నా జీవితం ఏమయ్యేదో? బైదిబై మీరు నన్ను 'మిస్' అని పిలుస్తున్నారు. ఇప్పుడు నేను 'మిసెస్' అయ్యాను. వచ్చేవారం స్టేట్స్ వెళుతున్నాను. వెళ్ళే ముందు మీకు కృతజ్ఞత చెప్పుకోవటం నా కనీస మర్యాద అనిపించి..." ఆమె కళ్ళలో పలుచని కన్నీటి పొర.

** ** **

రేష్మి అందమైన అమ్మాయే కాదు. చాలా చురుకైనది. చక్కని అవగాహన వున్నది. సమస్యని అన్ని కోణాలనుంచీ ఆలోచించుకుని పరిష్కారం కనుక్కోగల ఓర్పూ, నేర్పూ వున్నది. అంతటి సమర్థులు తన సమస్య తాను పరిష్కరించుకోలేనంత జటిలమైన సమస్య ఎదురైనప్పుడు సహజంగానే మరొకరి సలహాను ఆశ్రయిస్తారు. రేష్మి కూడా అదే పని చేసింది.

ఆమెకు ఎదురైన పరిస్థితులకు ఆమె కాబట్టి సహనం ప్రదర్శించింది. మరో యంగ్‌స్టర్ అయితే అలా ప్రవర్తించి వుండేవారు-కాదేమోననిపించింది ఆమె మనోవ్యథ విన్నప్పుడు.

రేష్మి వయస్సు పందొమ్మిది సంవత్సరాలు. చదువులో ఫస్ట్. భవిష్యత్తు గురించి బంగారు కలలు కంటున్న తరుణంలో ఆమె తల్లిదండ్రులు ఆమెకు మనశ్శాంతి లేకుండా చేశారు.

విడాకులకు సిద్ధమైన తల్లిదండ్రుల సమస్యలు వింటే ఆమెకు మతి పోయినంత పనైంది. ఏది తప్పో ఏది ఒప్పో నిర్ణయించుకోవటానికి అనేక రాత్రులు నిద్రలేకుండా గడిపింది.

ఉద్యోగంలో ఉన్నత శిఖరాలు అందుకోవటమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని భార్యని నిర్లక్ష్యం చేసే తండ్రి. తండ్రి నిర్లక్ష్యం భరించలేక ఆఫీసులో బాసుకు చేరువైన తల్లి.

"కూతురి బాగోగులు చూసుకోవలసిన ఈ వయసులో ఇలాంటి పనిచేస్తున్నందుకు నువ్వు నన్ను ఎంత అసహ్యించుకుంటున్నావో నేను అర్థం చేసుకోగలను. కానీ ఒంటరితనంతో మోడులా బ్రతకలేని అశక్తురాలిని. నాకు ఒక తోడు కావాలి. తోడు లేకుండా నేను బ్రతకలేను. అలాగని ఆత్మహత్య చేసుకునే ధైర్యం నాకు లేదు. కన్న కూతురితో ఇటువంటి విషయాలు చర్చించవలసి వచ్చినందుకు నా మీద నాకే అసహ్యం వేస్తోంది" అంటూ రేష్మి తల్లి విలపించింది ఒక రోజు.

భార్యను కోల్పోయి ఒంటరి జీవితం గడుపుతున్న ఆమె బాస్ మంచితనానికి లొంగిపోయింది రేష్మి తల్లి. అతడి స్వభావం చాలా మంచిదే. అతడు

కపటత్వం తోనో కాముకత్వంతోనో తల్లిని చేరదీయలేదని, నిజంగా ఒక తోడు అవసరమై ఆమెకు నీడ ఇచ్చేందుకు సిద్ధపడ్డాడని అనిపించింది రేష్మికి.

ఇక తండ్రి విషయానికి వస్తే అతనొక కష్టజీవి. అమాయకుడు. చాందస స్వభావం గలవాడు. కొన్ని సందర్భాలలో పసి పిల్లాడి కన్నా అన్యాయంగా ప్రవర్తిస్తాడు. తల్లిచేసిన పనికి పసి పిల్లాడిలా విలపించాడు. అలాగని మానసికంగా కుంగిపోలేదు. రొటీన్‌గా ఏడ్చేసి తీరికలేనట్టు మళ్ళీ ఆఫీసు పనుల్లో నిమగ్నమైపోయాడు. తండ్రి నైజానికి జాలిగా నవ్వుకుంది రేష్మి. ఇద్దరి సమస్యలనూ వారి వారి కోణాల నుంచి ఆలోచించినప్పుడు వారి కారణాలు సమంజసమైనవిగానే అనిపించినా తన గురించి ఆలోచించుకున్నప్పుడు ఇద్దరిమీదా రేష్మికి కోపం వచ్చేది- ఆ కోపం అసహ్యంగా మారుతూ వుంది. అయితే...

తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ విడిపోవటానికి సిద్ధపడటంతో తనపై మాత్రం ఇద్దరూ ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధతో ప్రేమాభిమానాలు చూపసాగారు. తండ్రి కూడా ఆఫీసు చాదస్తం తగ్గించుకుని తనని షాపింగ్‌కి తీసుకెళ్ళటం, సినిమాలకు తీసుకెళ్ళటం చెయ్యసాగాడు. ఈ పనేదో తల్లి విషయంలో కూడా ప్రవర్తించి వుంటే పరిస్థితులు ఇలా మారేవి కాదు కదాని అనిపించేది ఆమెకు.

తల్లి ఆదరణ అయితే చెప్పనలవి కాదు. ప్రతిక్షణం తనకు అన్యాయం చేస్తున్నానేమో .అనే అపరాధ భావం ఆమె మాటల్లోనూ, చేతల్లోనూ వ్యక్తం అయ్యేది. 'అతడు' కూడా రేష్మి అభిమానాన్ని చూరగొనాలని ప్రయత్నించేవాడు. ఆమె మాత్రం అతడి పట్ల దూరం-దూరంగానే వుండేది. తల్లిదండ్రుల సమస్యల్ని సానుభూతితో అర్థం చేసుకున్నా ఎవరి స్వార్థం వారు చూసుకుని ఇద్దరూ తనకు అన్యాయం చేశారని తన గురించి కొంచెం కూడా ఆలోచించలేదనే భావం రేష్మిలో బలంగా నాటుకుపోతూ స్యూసైడల్ టెండెన్సీ పెరగసాగింది. ఆత్మహత్య చేసుకుని ఇద్దరికీ గర్భశోకం మిగల్చాలని అదే సరైన శిక్ష అని నిర్ణయానికి వచ్చింది ఒక దశలో. చదువులో కూడా ఏకాగ్రత దెబ్బతింది.

ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనే కోరిక బలీయంగా వున్నా తల్లిలాగే ఆ అఘాయిత్యానికి పూనుకోలేక పోయింది. అందుకే దూరంగా పారిపోవాలనే నిర్ణయానికి వచ్చిన రేష్మి తల్లిదండ్రుల్ని ఇద్దరినీ వదిలి వెళ్ళే ముందు తన జీవితంతో, ఆటలు ఆడుకున్న ఇద్దరికీ గుర్తుండేలా నాలుగు మాటలు చెప్పి వెళ్ళాలనుకుంది. ఏం చెబితే బావుంటుందో అనే సలహా తీసుకునేందుకు నా దగ్గరకు వచ్చింది.

** ** **

రేష్మి తన కథనంతా కళ్ళకు కట్టినట్టు చెప్పింది. ఆమె తన తల్లిదండ్రుల పరిస్థితి ఎంతో చక్కగా అంచనా వేసింది. వాళ్ళ పరిస్థితిని అలా అంచనా వేయటానికి మానసిక పరిపక్వత వుంటే గానీ సాధ్యం కాదు. అయితే వస్తుతః యువరక్తం తొందరపాటు కూడా ఆమెను వేదనకు, ఆగ్రహానికి గురి చేస్తోంది. ఈ రెంటి మధ్య ఆమె నలిగిపోతున్న తీరును అంచనావేశాను. తొందరపడి ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోకుండా, ఎటూ వెళ్ళిపోకుండా వాళ్ళ విషయాన్ని ఏ మాత్రం పట్టించుకోకుండా వుండమని సలహా ఇచ్చాను. అది అసాధ్యం అనిపించినా అలవాటు చేసుకోమని అసలు ఆ విషయాలు తనకు సంబంధించిన విషయాలు అనుకోకుండా మిగతా యంగ్‌స్టర్స్‌లాగే ఆడుతూ, పాడుతూ, నవ్వుతూ, చదువు మీద ఇతర వ్యాపకాలమీద ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరుస్తూ బిజీగా వుండమనీ, వాళ్ళని సాధించటం కోసం తన జీవితాన్ని పాడుచేసుకోకుండా కెరీర్ బిల్డప్ చేసుకోమని సలహా ఇచ్చాను. అవసరం జరగనట్టే తల్లిదగ్గర వుంటూ వెళ్ళాలనిపించినప్పుడల్లా నిస్సంకోచంగా తండ్రి దగ్గరకు కూడా వెళుతూ వుండమని చెప్పాను.

రేష్మి ముందు ఒప్పుకోలేదు. పరిణామాలు అన్ని కోణాలనుంచి వివరించాను. ఆమె కన్విన్స్ అయింది. సరేనని ఒప్పుకుని వెళ్ళింది. ఆ తర్వాత ఆమె ఇదే రావటం.

** ** **

"డాక్టర్! మీ సలహానే తు.చ తప్పకుండా పాటించాను. వాళ్ళ విషయాన్ని నా మైండ్‌లోంచి ఎనభై శాతం తొలగింపచేసి నా కోసం జీవించటం మొదలుపెట్టాను. వాళ్ళు కూడా సన్నెంతో అపురూపంగా చూసుకున్నారు. ఇద్దరి బదులు ముగ్గురి ప్రేమకు పాత్రురాలిని అయ్యాను. మమ్మీ-డాడీ ఎప్పుడూ ఎదురుపడి మాట్లాడుకోకపోయినా నా వలన 'అంకుల్'-డాడీ కలుసుకుని మాట్లాడే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. నా డిగ్రీ పూర్తయిన తర్వాత అంకులే డాడీ అనుమతితో నాకు ఒక మంచి సంబంధం చూశారు. అనుకోకుండా నిరాడంబరంగా పెళ్ళి జరిగింది. అతడు న్యూజెర్సీలో కంప్యూటర్ ఇంజనీర్. అమ్మచేసిన పని నా జీవితం మీద ఎక్కడ ప్రసరిస్తుందో అని అమ్మ తెగ బాధపడేది. అయితే అంకులే అన్ని విషయాలు చెప్పి ఆయనే చొరవ తీసుకుని చేసిన సంబంధం కావటంతో పెళ్ళి విషయంలో అమ్మ భయపడినట్టు ఏం జరగలేదు.

మిసెస్ రేష్మి! మీలో మెంటల్ మెచూరిటీ, సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ వున్నాయి గనుక తల్లిదండ్రులు ఎడమొగం పెడ మొగం అయినా మీ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోగలిగారు. అది అందరికీ సాధ్యమయ్యే పనికాదు.

సమస్యలు ఏ కోణంలో వచ్చినా అవి మనిషిని కుంగదీస్తాయి. అప్పుడే మనః స్థైర్యం అవసరం. మనః స్థైర్యంతో, ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగితే ఏటువంటి సమస్యల్ని అయినా అధిగమించి అంతిమంగా విజయం సాధించవచ్చు అనటానికి మీరే ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ. "విషింగ్ యూ ఆల్ ది బెస్ట్!" అన్నాను మనస్ఫూర్తిగా.

– డాక్టర్ వి. నాగేష్
-హిప్నటిస్ట్.
208, సెకండ్ ఫ్లోర్, కరన్ సెంటర్, ఎస్.డి.రోడ్,
పార్క్‌లేన్ చౌరస్తావద్ద, సికింద్రాబాద్-500 003

మనసు వైద్యం

ఇలా చేస్తే సరి

* బట్టలు నానబెట్టినప్పుడు ఒకదాని రంగు ఇంకోదానికి అంటకుండా వుండాలంటే బకెట్‌లో ఒక చెంచా వెనిగర్ వేయాలి.

* ప్రతిరోజు ఒక ఉసిరికాయ తింటే జలుబు రాదు.

* వేపాకు ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి అందులో నిమ్మరసం కలిపి శరీరానికి నలుగు పెట్టుకుంటే చర్మవ్యాధులు పోతాయి.

– ఎస్. శివానంద్

స్కూళ్ళ ఇన్‌స్పెక్టర్ (కథ)

12వ పేజీ తరువాయి

కనీసం గొడ్లసావిడైనా ఉంటేనా..." మంద్రంగా అన్నారు మాష్టారు. పోనీ పాకా సావిడీ కాకపోతే పిసరంత స్థలం చూపించినా చాలు. నేనూ మా పిల్లలం కలసి అందులోనే ఓ పాక వేసుకొంటాం. బహుశ ఓ వేసవి కాలం పూర్తిగా పట్టేస్తుంది పాక వెయ్యడానికి. అయినా పర్లేదు. మేం వేసేసు కొంటాం."

ఇన్‌స్పెక్టరుగారు మౌనంగా నడక సాగించసాగారు.

"నిజమే సాబ్‌జీ... స్థలమూ గిలమూ అంటే డబ్బుతో కూడిన పని. పైగా ఊళ్లో ఎవరికీ మా పొడ గిట్టనే గిట్టదు. అయినా మాకు భూమి ఎక్కడ దొరికినా పర్లేదు. ఊరి చివర కూలీనాలీ చేసుకొనే వాళ్ల పేటలో ఓ స్థలం ఖాళీగా పడివుంది. పోనీ ఆ స్థలం ఇప్పించినా సంతోషమే సాబ్‌జీ. ఆ మురికివాడలోనే మా స్కూలు పెడతాను. ఏమీ లేకపోవడం కన్నా ఏదో ఒకటి ఉంటే మంచిదిగదా సాబ్‌జీ"

ఇన్‌స్పెక్టరుగారు మౌనంగా ఉండిపోయారు. ఈ విషయంలో తను ఏమైనా సిఫార్సు చేస్తే ఆ సిఫార్సు కాస్తా బుట్టదాఖలైపోతోన్న వైనం ఆయనకు అప్పుడే కళ్లకు కట్టినట్టు కనిపించేస్తోంది. రూల్సు ప్రకారం, ప్రభుత్వ నియమావళి ప్రకారం ప్రాథమిక పాఠశాల పెట్టుకోడానికి భూమిగానీ, భవనంగానీ గవర్నమెంటువాళ్లు ఇవ్వరు. ఏ ఊళ్లోవాళ్లు ఆ ఊళ్లో అవి సమకూర్చుకోవాలి. మరి ఆ నియమం ఇప్పుడెందుకు సడలిస్తారూ? రూలంటే రూలే మరి. వందేళ్లుగా అమలులో వున్న నియమాలవి. ఈ మధ్యలో స్వాతంత్ర్యం వచ్చినా చెక్కుచెదరకుండా నిలబడి వున్న నియమాలవి. వందేళ్ళ క్రితం ఏ నియమం వర్తించిందో మరి ఇప్పుడూ అదే నియమం వర్తించితీరుతుంది. దానికితోడు ఆర్థిక నిబంధనలూ అంటూ మరో ప్రహసనం ఉంది గదా -

ఈ విషయంలో గవర్నమెంటు డిపార్టుమెంటుల వాళ్ల వాదనలూ చర్యలూ ఇన్‌స్పెక్టరుగారికి కళ్లకు కట్టినట్టు కనిపించేసాయి. గాఢంగా నిట్టూర్చాయన. ఒక చిన్న స్థలం... మడులూ మాన్యాలూ గాదు - ఒక్క చిన్న భూ ఖండం... మురికివాడలోది అయినా పర్లేదు. ఎంత మంది టీచర్లు ఈ మాష్టారిలా తిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తున్నారూ? తమ పనిని అంకితభావంతో చేసుకొంటూ పోయేవాళ్లు ఎంతమంది ఉంటారూ? ఇలాంటి పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ ఊళ్లో వాళ్ల నిర్లక్ష్యాన్నీ, గవర్నమెంటు వాళ్ల అశ్రద్ధనూ సహిస్తూ తమ తమ పనులు కొనసాగించేవాళ్లు ఎంతమంది వుంటారూ?

తన మూడేళ్ల సర్వీసులో ఇలాంటి మాష్టారు మరొకరిని చూడలేదనిపించింది ఇన్‌స్పెక్టరుగారికి.

జీపు ఎక్కారాయన. మాష్టారు వంగి వంగి పెడుతోన్న వందనాలను తల పంకించి స్వీకరించి ముందుకు సాగారు.

మాష్టారి కళ్లలో కళ్లు పెట్టి మాత్రం చూడలేక పోయారాయన.

వచ్చేవారం కథ

ముత్యమంత ముద్దు

-కొండేపూడి నిర్మల

ప్రకృతి వైద్యం

పంచ ఆరోగ్యవేదాలు

రోజుకి రెండుసార్లే భోజనం

జీవ మనుగడకు గాలి, నీరు, ఆహారం ప్రధానమైనవి. గాలి ఉచితంగా లభించేది. కానీ మనం దీన్ని కలుషిత పరుచుకుంటున్నాం. స్వచ్ఛమైన గాలి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అవసరం. ప్రకృతిని యధాతథంగా వుంచితే మంచి గాలికి కొదవ వుండదు.

ఇక ఆహారం. ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో మతంలో, ఒక్కో కులంలో ఒక్కోరకమైన ఆహారపు అలవాట్లు వుంటాయి. రుచులు, తినే పదార్థాలు మారతాయి. కానీ ఒక మనిషి రోజుకి ఎంత ఆహారం తీసుకోవాలి-ఎప్పుడు తినాలి? ఏం తినాలి అనేవి అందరికీ వర్తించే అంశాలు. ప్రకృతి వైద్యం రోజుకి రెండుసార్లు మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవాలని చెబుతుంది. రెండుసార్లే ఎందుకు తినాలి అనే సందేహం అందరికీ వస్తుంది. ప్రకృతినీ మనిషినీ అధ్యయనం చేశాక ఎందుకు రెండుసార్లే తినాలో ప్రకృతి వైద్యులు సశాస్త్రీయంగా వివరిస్తారు.

మనం తిన్న ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమై అందులోని సారం మొత్తం పీల్చబడి వ్యర్థ పదార్థాలు విసర్జకావయవాల వద్దకు చేరడానికి దాదాపు ఎనిమిది గంటల వ్యవధి పడుతుంది. ఈ సమయంలో శరీరంలోని శక్తులన్నీ జీర్ణక్రియవైపే కేంద్రీకరింపబడి ఉంటాయి. జీర్ణక్రియ పూర్తయిన తర్వాతే అవి వేరే విధులను సమర్థవంతంగా నిర్వహించగలవు.

కానీ ఆధునిక వైద్య విధానం మాత్రం ప్రతి మూడు గంటలకు ఆహారం తీసుకోవచ్చని తెలియజేస్తుంది. ఈ మూడు గంటలకు కేవలం పొట్ట (stomach) నుండి మాత్రమే తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణక్రియలో భాగంగా ప్రేవులలోకి చేరుతుంది. రక్తంలోకి ఆహారం పీల్చుకోబడటమనేది ఇక్కడ నుండే మొదలవుతుంది. ఈ సమయంలో మళ్ళీ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో నిమగ్న మవుతుంది. ఫలితంగా ముందు తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కావడం, వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జకావయవాల వద్దకు చేర్చడమనేది ఆలస్య మవుతాయి. ఈ విధంగా కొనసాగితే కొద్దికాలానికి జీర్ణక్రియ పూర్తిగా కుంటుబడి అజీర్ణానికి, తద్వారా మలబద్ధకానికి దారితీసి వ్యాధులను ఆహ్వానిస్తాయి. అందుకే ప్రకృతి వైద్యం ప్రతి రెండు భోజనాలకు మధ్య కనీసం ఎనిమిది నుండి పది గంటల వ్యత్యాసాన్ని సూచిస్తుంది.

అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు, పెరిగే వయస్సులోని పిల్లలు, దాదాపు ఇరవై సంవత్సరాల వరకు రోజుకు మూడుసార్లు తినవచ్చు. ఆపై 45-50 సం. వరకు రోజుకు రెండుసార్లు, ఆపైన కేవలం ఒకసారి మాత్రమే భోజనం చేయడం అన్నది సక్రమమైన, ఆచరణ యోగ్యమైన ఆరోగ్య విధానం.

సౌకర్యాన్ని బట్టి, వీలునుబట్టి, చేసే వృత్తిని బట్టి - తాజా ఆహారం, ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన పళ్ళు, కూరగాయలు విరివిగా తీసుకోవాలి. సృష్టిలో మానవుడు తప్ప మిగిలిన జీవ జంతుజాలాలు సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి ప్రసాదిత వనరులతో కడుపు నింపుకుంటున్నాయి. అందుకే వ్యాధులు సాధారణంగా వాటిని దరిచేరవు.

ఆహారం ముఖ్యంగా మూడు రకాలుగా విభజించబడింది.

సాత్వికాహారము
రాజసికాహారము
తామసికాహారము

సాత్వికాహారము అంటే ఉప్పు, కారం, పులుపు, మసాలాలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు లేకుండా ప్రకృతిసిద్ధంగా దొరికిన ఆహార పదార్థాలన్నమాట. ఇది అతి ఉత్తమమైన ఆహారంగా పరిగణింప బడుతోంది.

ఇక రాజసికాహారమంటే ఉప్పు కారాలతో అన్ని రకాల షడ్రుచులతో తయారైన ఆహారం. ఇది ఎప్పుడు ఉత్తేజకర స్థితిలో శరీరాన్ని ఉంచుతుంది. తక్కువ మోతాదుల్లో పరిమితుల్లో వాడటంవల్ల సామాన్య ఆరోగ్య వంతుడిగా ఎలా వుండవచ్చో ఎక్కువగా వాడితే అంత దారుణంగా నష్టపోవలసి వుంటుంది.

తామసికాహారమంటే నిలువ వుంచి, బేక్ చేసిన ఆహారం. అంటే బేకరీల్లో దొరికే కేక్‌లు, చాకొలెట్‌లు, బిస్కెట్లు మొదలైనవి.

ఎంత తినడం అనేది ఒక్కొక్కసారి శక్తిని బట్టి వారి వృత్తిని బట్టి శ్రమనుబట్టి నిర్ణయించుకోవలసి వుంటుంది. కాయకష్టం చేస్తూ పొట్ట పోసుకునే శ్రమ జీవులు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవలసి వుంటుంది. అదే ఏమాత్రం శారీరక శ్రమ లేకుండా ఆఫీసుల్లో కాగితాలతో, కుస్తీపట్టే కలం వీరులకు మాత్రం కొద్ది ఆహారం సరిపోతుంది. ఎక్కువ శ్రమకు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడమనేది సరైన పద్ధతి. అలాగాకుండా రుచుల కోసం అర్రులుచాస్తే స్థూలకాయంతో మొదలయ్యే వ్యాధుల పలకరింపులు అకాల మరణం వరకు కొనసాగుతుంటాయి. ప్రతి వ్యక్తి సగటున 2500 కేలరీల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని శాస్త్రజ్ఞుల విజ్ఞప్తి.

పద్ధతులను పాటిస్తూ జీర్ణక్రియ కుంటుబడకుండా చూసుకుంటూ అజీర్ణం దరిచేరకుండా చూసుకుంటే విజయవంతంగా వ్యాధులకు చెల్లుచీటీ ఇవ్వవచ్చు.

– వాయుగుండ్ల మధుబాబు

వచ్చేవారం
రెండో ఆరోగ్య వేదం- ఎన్ని నీళ్ళు తాగాలి?