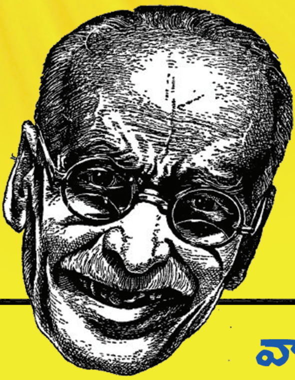
జీవన సంధ్య



వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్

'సీ'నియర్ కబుర్లు

సుధామ

జీవన సంధ్య

('సీ'నియర్ కబుర్లు పేరిట
'వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్' మాసపత్రిక కాలమ్ రచనలు)
(2017–2021)

సుధామ

స్నేహిత స్రవంతి
E-107, రాజపుష్ప అట్రియా
గోల్డెన్ మైల్ రోడ్, కోకాపేట
హైదరాబాదు – 500 075

JEEVANA SANDHYA
(Column Articles of
"Voice of senior citizens" monthly magazine)

by

SUDHAMA

© *SUDHAMA*
98492 97958
sudhama60@yahoo.com

FIRST EDITION : 22.5.2022

Cover :
RAVI KISHORE

For Copies :
A.USHA RANI
E-107, Rajapushpa Atria
Golden Mile Road
Kokapet, Hyderabad-500 075
Cell : 98492 97958 / 98482 76929
&
All leading Book Shops

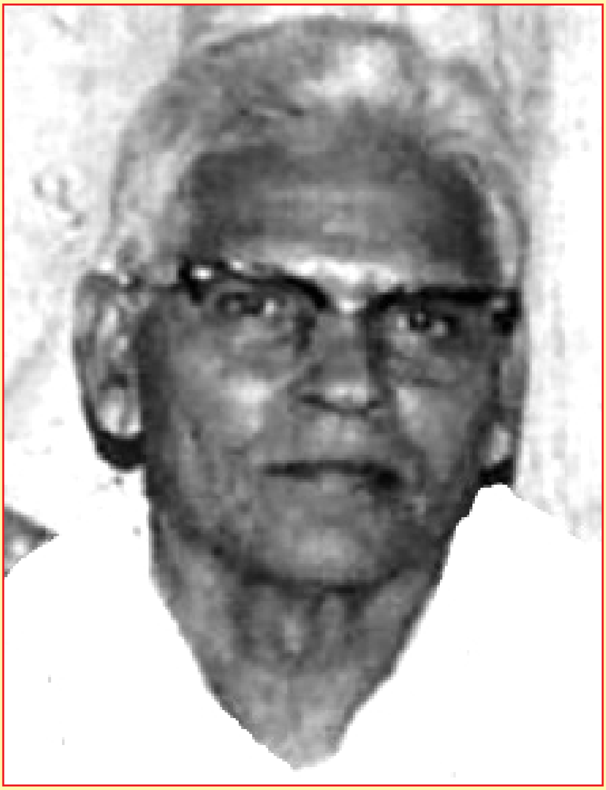
DTP & Layout :
MANU GRAPHICS
Chikkadpally, Hyderabad
Cell: 93938 34050

Printed at :
SATISH GRAPHICS
Chikkadpally, Hyderabad-20
Cell: 88851 44422

PRICE : **Rs. 120/-**

మా నాన్నగారు

కీ॥శే॥ అల్లంరాజు కామేశ్వరరావు



22.5.1922 13.1.1986

శతజయంతి సమాపన సందర్భ

నివాళి కానుకగా...

తొలిమాట

కాలమిస్టుగా ఇది మీ సుధామ నాల్గవ పుస్తకం. గతంలో ఆంధ్రభూమి, మనతెలంగాణ, విజయక్రాంతి దినపత్రికల్లో రాసిన కాలమ్స్ నుంచి ఎంపికచేసిన వ్యాసాలు సం.సా.రా.లు (సంస్కృతి–సాహిత్యం–రాజకీయాలు), మన తెలంగాణ (సుధామయోక్తి), వసుధా(స)మయం గ్రంథాలుగా వెలువడ్డాయి. సం.సా.రాలు గ్రంథానికి 2004 తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం వారి ఉత్తమ సాహిత్య గ్రంథ పురస్కారం లభించింది. ఉదయం, ఆంధ్రప్రభ, హైదరాబాద్ మిర్రర్, మన ఎం.ఎల్.ఎ వంటి పలు దినపత్రికలలో కూడా నేను కాలమ్స్ రాశాను. కీ.శే. దేవిప్రియ, శ్రీయుతులు ఎం.వి.ఆర్.శాస్త్రి, కల్లూరి భాస్కరం, విజయ్‌బాబు వంటి పాత్రికేయ సంపాదకులు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహమే ఒక కాలమిస్టుగానూ రాణించడానికి దోహదం చేసింది. వారికి బహుధా నా ధన్యవాదాలు.

'జీవనసంధ్య' పేరిట ఇప్పుడు వెలువరిస్తున్న ఈ గ్రంథంలోని రచనలు– 'సీ'నియర్ కబుర్లు పేరిట 'వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్' మాసపత్రికలో మూడేళ్ళకు పైగా రాసిన కబుర్ల కాలమ్‌లోనివి. ఇవన్నీ వయోధికుల కోసం సంతరించిన కబుర్లు. 'వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్' మాసపత్రిక సంపాదకులు శ్రీ భూమారెడ్డిగారి సమాదరణకు కృతజ్ఞుడిని. పత్రికలో నా ఈ వ్యాసాలు చదువుతూ స్ఫూర్తిపొందిన బెంగుళూరుకు చెందిన తొంభై రెండేళ్ళ ప్రాయపు శ్రీ పెద్ది సత్యనారాయణగారు వీటి స్ఫూర్తితోనే తామూ ఆ వయోధికుల మాసపత్రికకు రచనలు చేసానని చెప్పడమే కాకుండా, ఇప్పుడీ గ్రంథానికి మున్నుడి సంతరించడం ఎంతో సంతోషదాయకం! నా ఈ సీనియర్ కబుర్లకు ఆయన స్పందనే ఒక సార్థకతగా సంభావిస్తున్నాను.

శ్రీ పెద్ది సత్యనారాయణగారు బెంగుళూర్‌లోని పేరెన్నికగన్న పంచవటీ వ్యవసాయక్షేత్రం అధిపతి. గుంటూరు హిందూ కాలేజీలో బి.ఎ. చేసి, ఆరోజుల్లోనే

కమ్యూనిస్టు పార్టీలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషించినవారు. మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీలో ఉత్తమ శ్రేణిలో ఎం.ఏ పాసయ్యి 1956-58లో రెండేళ్ళపాటు పొన్నూరు భావనారాయణస్వామి ఓరియంటల్ కాలేజి ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేసి ఖ్యాతి కెక్కారు. 1990లో సకుటుంబంగా బెంగుళూరు తరలివెళ్ళి బెంగుళూరుకు నలభై కిలోమీటర్ల దూరంలో నూరెకరాల కౌలుపొలంలో ఉద్యానపంటలు పండిస్తూ ఆదర్శరైతుగా ప్రజల, ప్రభుత్వం వాళ్ళ మెప్పు పొందారు. తమ వ్యవసాయక్షేత్ర నిర్వహణతో వన్నెవాసికెక్కినవారు. శ్రీకృష్ణదేవరాయ రసజ్ఞ సమాఖ్యలో పాలకమండలి సభ్యునిగా ఆచార్య తంగిరాల సుబ్బారావుగారి సాహచర్యంలో అనేక సాహిత్య ఉత్సవాలు నిర్వహించిన వదాన్యులు. తొంభై రెండేళ్ళవయసులోనూ నవజీవనోత్సాహం సదా తొణికిసలాడే పెద్ది సత్యనారాయణగారి మున్నుడి ఈ గ్రంథానికి లభించడం ఎంతగానో ముదావహం. వారికి నా గౌరవవందనాలు.

ఈ 'సీ'నియర్ కబుర్లలో కొన్ని అంశాలు ఎడనెడ పునరుక్తులుగా, చర్వితచర్వణాలుగా ద్యోతకం కావచ్చు. ఒక అంశాన్ని బలీయంగా చెప్పడంకోసం, వయోధికుల మనసులలో నాటుకుని ప్రయోజనదాయకం కావాలన్న ఆకాంక్షతోనే అలా చేయడం జరిగింది.

నా ఈ సాహిత్యకృషి వెనుక వెన్నుదన్నుగా సదా వున్న నా జీవన సహచరి శ్రీమతి ఉషారాణికి, పుత్రరత్నం చి॥స్నేహిత్‌కు, కోడలు చి॥సౌ॥లక్ష్మీస్రవంతికి నా ఆశీరభినందనలు. పుస్తక రూపశిల్పులు మను గ్రాఫిక్స్, సతీష్ గ్రాఫిక్స్ ద్వయానికి ధన్యవాదాలు.

నా సప్తతి పూర్తి జరిగి, మా నాన్నగారు కీ॥శే॥అల్లంరాజు కామేశ్వరరావుగారి శతజయంతి సమాపన సందర్భంగా వారికి అంకితంగా ఈ గ్రంథం రూపొందడం నాకు సంతృప్తినికలిగిస్తున్న అంశం. మునుపటి వలెనే మీ సమాదరణ నా ఈ 'జీవనసంధ్య'కూ లభించగలదని ఆశిస్తూ మనసారా విశ్వసిస్తూ-

హైదరాబాద్ — సదా మీ

22 మే' 2022 — సుధామ

వయోధికులు మెచ్చిన కాలమ్ - 'సీ'నియర్ కబుర్లు

-యస్.భూమారెడ్డి, ఎడిటర్
వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్
ఫ్లాట్ నెంబర్-402, 'ఎ' బ్లాక్, పి.బి.ఆర్.ఎస్టేట్స్
పద్మాకాలనీ, నల్లకుంట, హైదరాబాద్

వయోవృద్ధుల గుండెచప్పుడు... "వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్" మాసపత్రికలో ప్రముఖ కవి, రచయిత, కాలమిస్టు, కార్టూనిస్టు శ్రీ సుధామగారు మూడు సంవత్సరాలపాటు నిర్వహించిన 'సీ'నియర్ కబుర్లు" కాలమ్ పెద్ద సంఖ్యలో పాఠకులను అలరించింది. పెద్దలను ఆసక్తిగా చదివించింది. శ్రీ సుధామగారి సరళ సుందరశైలి, రచనావిధానం పాఠకులను చదివించేలా చేసేది. శ్రీ సుధామగారు తమ కాలమ్‌లో వయోపౌరులకు సంబంధించిన ఆర్థిక, ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మిక, దాంపత్య, సామాజిక, సాహిత్య, సాంస్కృతిక విషయాలను ప్రస్తావిస్తూ... రచన సాగించడం అందరినీ ఆకర్షిస్తూ ఉత్సాహంగా చదివించేలా చేసింది.

ప్రతి నెలా పత్రికలో "కాలమ్" చదవగానే ఎందరో పెద్దలు స్పందిస్తూ... ఈ నెల సుధామగారి వ్యాసం బాగుందని ఫోన్లు చేయడం, పత్రికా నిర్వాహకులకు ఉత్తేజాన్ని కలిగించేది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలోని మారుమూల ప్రాంతాలలోని పాఠకులు కూడా సుధామగారి వ్యాసం మంచిగా ఉందని చెప్పడం... సంపాదకులకు సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని కలిగించేది.

ఇక బెంగుళూరుకు చెందిన వ్యవసాయ వ్యసనపరులు, విద్యాసంపన్నులు, 92 ఏళ్ళ వయోశ్రేష్ఠులు శ్రీ పెద్ది సత్యనారాయణగారు సుధామగారి 'కాలమ్' చదివిన స్ఫూర్తితో... తానూ కలంపట్టి రచనకుపక్రమించడం... ఏడాదిపాటు పాటు పత్రికలో "మాకు తోచినమాట" పేర వారూ వ్యాసాలు రాయడం, పలువురి ప్రశంసలు పొందడం,

సంపాదకులకు ఆనందాన్ని కలిగించింది. అలాగే–చాలామంది సీనియర్ సిటిజన్స్ కూడా సుధామగారి కాలమ్– చదివిన పిమ్మట ఉత్తేజితులై తమ అభిప్రాయాలు, స్పందనలు తెలియజేసేవారు.

"వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్" మాసపత్రిక పాఠకులను అలరించి, రంజింప జేసిన 'సీ'నియర్ కబుర్లు పుస్తక రూపంలో రావడం ముదావహం. ఈ పుస్తకాన్ని కూడా సీనియర్ సిటిజన్స్, పాఠకులు ఆదరిస్తారని ఆశిస్తూ.... శ్రీ సుధామగారికి శుభాకాంక్షలు, అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాము.

–యస్. భూమారెడ్డి

సంపాదకుడు

తేది: 6–5–2022 వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్

మనసులోని మాట

పెద్ది సత్యనారాయణ
'పంచవటి వ్యవసాయ క్షేత్రం'
'ఎ' బ్లాక్-ఈస్ట్ వింగ్, 309, క్రిస్టల్‌డ్యూ
హెన్నూరుబండె, బెంగళూరు-560 043
సెల్ : 99801 22987

"మా పెద్ద కుమారుడు న్యూయార్క్‌లో, చిన్నకుమారుడు వాషింగ్‌టన్‌లో, పెద్దకూతురు కాలిఫోర్నియాలో, చిన్నకూతురు పెన్సిల్‌వేనియాలో!"

"మరి మీరెక్కడ?"

"వృద్ధాశ్రమంలో!" అంటూ చెమ్మగిల్లిన కళ్ళను పై కండువాతో తుడుచుకొన్నాడా పెద్దమనిషి.

ఈ హైటెక్ యుగంలో తలెత్తిన యీ వైపరీత్యాన్ని రూపుమాపాలని, ఉపకార బుద్ధిగల కొందరు పుణ్యాత్ములు ఉద్యమించారు.

వారిలో కొందరు వృద్ధాశ్రమాలు నెలకొల్పారు. కొందరు వృద్ధుల గళాన్ని వినిపించే పత్రికలు స్థాపించారు. మరికొందరు వృద్ధుల కష్టనష్టాలకు పరిష్కార మార్గాలు సూచించే తమ అమూల్యమైన వ్యాస తోరణాలతో ఆ పత్రికల నలంకరిస్తున్నారు. అట్టివారిలో నేడు బహుభంగుల రాణిస్తున్న వారు సుధామగారు. ఈ మధ్య, భూమారెడ్డిగారు ఒక తియ్యని కబురు నా చెవిన వేసారు. ఇప్పటివరకు తమ పత్రికలో "సీనియర్ కబుర్లు' శీర్షిక క్రింద నెలనెలా వచ్చిన వ్యాసాలన్నీ ఒక పుస్తక రూపంలో రాబోతున్నాయట! ఈ పనికి ఆ కబుర్ల యజమాని ఇయ్యకొనడం, తియ్యని కబురు కాదా మరి!

ఇపుడీ గ్రంథం పాఠకులకు హస్తభూషణమే కాదు, అక్కరకు వచ్చు చుట్టం కూడా! ఇది నే స్వానుభవంతో చెప్పెడి మాట సుమా! ప్రతి మాసం, ఆ పత్రిక

నాకందుతూ, సుధామ వేడివేడి సీనియర్ కబుర్లు.. నాకు వడ్డిస్తుంది కాబట్టి! నాకెంతో ప్రేరణ కలిగిస్తుంది కాబట్టి.

డా॥ ముల్కరాజ్ ఆనంద్‌గారు ఇంగ్లీష్ మున్నగు పలుభాషల్లో కథలూ నవలలూ రచించిన అభ్యుదయ సాహిత్యవేత్త. వారొకమారు ఇంగ్లీష్‌లోనికి మార్చబడ్డ 'వెన్నెల మండుతోంది' అన్న నవల చదివారట! చదివి రచయిత్రి, వాసిరెడ్డి సీతాదేవి కొక లేఖ పంపారట!

"మీ నవల చదివాను. బాగుంది. దానిని ప్రశంసిస్తూ ఏదైనా మేగజైన్‌లో రివ్యూ చేయాలనుకొంటున్నాను" – ఇదీ ఆ లేఖ సారాంశం!

ఆ జ్ఞాపకం రేపిన ముచ్చటతో నేను ప్రేరేపితుడనై, "సీ"నియర్ కబుర్ల సంపుటిపై, నా మెచ్చుకోలును సుధామగారికి తెల్పాలనిపించింది వారు అడగకపోయినా!

"అడగక యిచ్చిన ముద్దే ముద్దు? అన్నారు ఆత్రేయగారు కాబోలు, ఒక సినిమా పాటలో. అయాచితమైన ఆ ముద్దును పోలినదే గదా, నా మెచ్చుకోలున్నూ! అందువలన నా 'మనసులోని మాట' ఈ కబుర్ల రచయితకు రుచించక పోదని భావిస్తున్నాను. ఒకవేళ, నా భావన – 'తా వలచింది రంభ, తా మునిగింది గంగ' అన్న లోకోక్తికి తార్కాణమేమో– అయినా కావచ్చు!

సుధామగారి అన్ని కబుర్లనీ లోతుగా పరామర్శించే శక్తి, 90 యేళ్లు దాటిన యీ బడుగున కెక్కడిది? అయినా వడి తగ్గని నా ఉత్సాహం, ఈ కబుర్ల సొగసుపై నాకున్న ప్రీతీ, నన్ను వెనకడుగు వెయ్యనివ్వడం లేదు. అందువల్ల ఓ కొన్నింటిని మాత్రం క్లుప్తంగా పరామర్శించుతున్నాను.

2021 ఏప్రిల్ కబుర్లలో, సుధామగారు ఆ నెల 13వ తేదీన రాబోయే 'ప్లవ' నామ సంవత్సర ఉగాదిని సంభావించిన తీరు, కడు హృద్యంగా వుంది. 'ప్లవ' అనగా దాటుట అని అర్థం. 'శార్వరి' అనగా చీకటి. ఈచీకటిని దాటి వెలుగులీనుతూ, వచ్చే 'ప్లవ', మేలయిన సంవత్సరంగా భాసిస్తుందట! శుభప్రదమయిన యీ ఆలోచన సుధామగారి బుద్ధి కుశలతకు అద్దం పడుతుంది.

2021 జూలై కబుర్లలోని 'ప్రశాంత జీవనసూత్రాలను పాటిస్తే, కోటి లాభాలకు కొదువలేదు. – సుధామగారన్నవి పాటిస్తే తాజా వృద్ధుల, రాబోయే వృద్ధుల సుఖశాంతులకిక లోటుండదు. అకాల మృత్యువునకు మరణదండన తప్పదు.

చిన్నయసూరిగారి బాలవ్యాకరణ సూత్రాలు, రూపు చెడకుండ తెలుగుభాషను రక్షించాయి గదా! అట్లే సుధామగారి జీవన సూత్రాలు, హైటెక్ యుగంలో పొంచివున్న రోగరాక్షసి నుండి మన బిడ్డలను రక్షింపగలవు. ఆ సూరీ ఈ సుధామ ఇరువురూ ప్రాతఃకాల స్మరణీయులే!

2020 డిసెంబర్ కబుర్లలో వృద్ధుల కుపకరించే ఒక మంచి మాటున్నది : "ఈ కాలపు యువకులకు మీ పాత కబుర్లు నచ్చవు- పాత చింతకాయ పచ్చడివలె. వారు తెచ్చి పెట్టుకొన్న చెవుడు, మిమ్ములను బాధిస్తుంది. మీ మధ్య వైరుధ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఈ దుష్పరిణామాన్ని మొగ్గలోనే త్రుంచివేసేటందుకై 'మౌనేన కలహంనాస్తి'- అనెడి హితవును ఆచరించండి!" ఇదీ ఆ మంచిమాట.

ఏదయినా ఒక విషయాన్ని మనం యెదుటివారికి చెప్పదలచుకొన్నప్పుడు, దానిని ముమ్మారు జల్లెడ పట్టమంటున్నారు సుధామగారు. ఉద్దేశిత విషయంలో దాగి వున్న మూడు అంశాలపై దృష్టి పెట్టమంటారు. వాటిని వెల్లడించడంలోని ఔచిత్యాన్ని గూర్చి, కనీసం ముమ్మారయినా దీర్ఘంగా ఆలోచించమంటున్నారు. ఇదే జల్లెడ పట్టడమన్న ప్రతీకకు అర్థం! ఈ పనికి పూనుకోక, తోచిన మాటను తోచినట్లు పెదవి దాటనిస్తే, అది ఎన్నో అనర్థాలకు దారి తీసినా తీయవచ్చు.

చిన్నా పెద్దా అందరికీ అత్యావశ్యకమైన యీ నీతిని సుధామగారు వర్ణించిన తీరు – రమణీయార్థ ద్యోతకంగా వుంది.

ఇట్టి బరువైన విషయాలనే గాక, నవ్వుల పూలు పూయించే వింత విషయాలనూ, సుధామగారు ప్రస్తావిస్తుంటారు. ఇందుకు ఋజువు, 2021 మార్చి సంచికలోని, 'మా తాతకు పెళ్ళంట, మా అవ్వకు పెళ్ళంట' అన్న కబురు.

ఇప్పటి ఈ సీనియర్ కబుర్ల సమస్తంలో అగ్రాసనానికి అర్హమయినది – 2019 సెప్టెంబర్ లోని 'సద్భావనా శక్తి' పేరిటి కబురు! మన మనసులో మెదలే భావనలను, వినూత్న విధానంలో వెల్లడించి లాభించే తీరును, ఈ కబురు తేటతెల్లం చేస్తుంది.

కుడువబోవుచు నున్న వారికి, కూరల రుచి చెప్పనేల! ఇక, నేను త్వరితంగా ముందుకు సాగవలసి వుంది.

సుధామ గారి ప్రతిభా పాండిత్యాలకు సమాజ సేవానురక్తికి, మచ్చుతునక యీ వ్యాస సంపుటి! ఇది సుఖజీవన విజ్ఞాన భాండాగారానికి తలుపులు తెరిచే తాళపు చెవి!

సుధామ గారు సామాన్యులు కారు. హైద్రాబాద్ ఉస్మానియా యూనివర్శిటీలో తెలుగు సాహిత్య శాఖలో ఉత్తమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఆ పై ఆల్ ఇండియా రేడియో వారి కొలువులో ప్రోగ్రామ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ హోదాలో 30 ఏళ్ళు పదవీ బాధ్యతలు, నిర్వహించిన ప్రముఖులు! ప్రతి సందర్భంలో పై అధికారుల మెచ్చుకోలుకు పాత్రులైన సంతుష్టులు.

ఈ ముచ్చట్లకేమిగాని, బహుధా ప్రశంసనీయమైన అంశం సుధామగారి దాంపత్య వైభవం! వీరి అర్ధాంగి, అవివాహితగా, ఆంధ్రా యూనివర్శిటీలో ఎమ్.ఏ. ఇంగ్లీషు లిటరేచర్ కోర్స్‌లో సాటి విద్యార్థులలో మేటి. అంతేనా? కాదు, కాన్వొకేషన్ సమావేశంలో బంగారుపతకంతో సత్కరింపబడిన విదుషి. ఆపై ఆల్ ఇండియా రేడియో కొలువులో, డైరక్టర్ అండ్ ట్రైనింగ్ పదవిలో ఒక వెలుగు వెలిగిన రాణి అల్లంరాజు ఉషారాణి! ఆపై, అల్లంరాజు వారి వంశోద్దీపకుడైన, 'స్నేహిత్' అను కుమారునకు జన్మనిచ్చిన తల్లి!

'వరమేకో గుణీపుత్రో నచ మూర్ఖో శతైరపి!' – అన్నది 'హితోపదేశం'లోని మేలి పలుకు! నిజమే మరి, మూర్ఖులైన నూర్గురు పుత్రులకంటే సద్గుణ సంపన్నుడైన 'స్నేహిత్' వంటి కొడుకొక్కడు చాలుగదా! నాకన్నా పదిశరత్తుల అధికాయుర్దాయంతో యీ ఆలుమగలు సుఖింతురుగాక!

"ఈ లోకంలో సజీవుడైన మనుష్యుని మినహా అంతగా వింతగొల్పే అమూల్య వస్తువు పుస్తకం మాత్రమే!" అన్నారు చార్లెస్ కింగ్‌లే మహాశయులు.

ఇటువంటి సుధామ గారి ఈ పుస్తకం (చెళ్లపిళ్ల వెంకటశాస్త్రిగారి కథలు గాథలు వలె) చిరకాలం మనగల్గు గ్రంథమనుట సత్యవాక్కు!

బెంగళూరు
19.5.2022

–పెద్ది సత్యనారాయణ

విషయ సూచిక

1.	తలపోతల వ్యాయామం	15
2.	లైట్ తీసుకోవాల్సింది వయోధిక వేళనే!	18
3.	ఉపవాసం - జాగరణ	21
4.	డబ్బు జబ్బుపాలు కావద్దు	24
5.	అనాయాసేన మరణం-వినాదైన్యేన జీవనం	27
6.	మంచినీరే మంచి మందు	30
7.	వృద్ధుల్లారా ఏకంకండి, వర్ధిల్లండి!!	33
8.	ఆయుష్షున్నంత కాలం ఆర్థిక స్వావలంబన ఉండాలి	36
9.	రోజువారీ అలవాట్లు	39
10.	వృద్ధాప్య స్వేచ్ఛా జీవనానికే వృద్ధాశ్రమాలు	43
11.	అభి వృద్ధుల దినోత్సవం కావాలి!	46
12.	వాడుక మరచెదవేల?....	49
13.	వెచ్చవెచ్చగా... జీవన కాలం!	52
14.	మీ జీవితమే మీ సందేశం కావాలి!	55
15.	తినదగు నెవ్వరు చెప్పిన....	58
16.	బోసినోరు చిన్నప్పుడే ముద్దు! వృద్ధాప్యంలో (రానీయ) వద్దు!	61
17.	వృద్ధుల ఆరోగ్యవృద్ధికి అరటిపండు	65
18.	మందు వేసుకోవడం నేర్చుకుందాం ముందు	69
19.	మన (న) పద్యం-అనవద్య హృద్య ఆనందం	73
20.	జ్ఞాపకాలు నాటండి!	76
21.	ఆరోగ్యానికి ఆలోచనలే ఆధారం!	79

22. సద్భావనా శక్తి 82
23. నిండయిన నవ్వులే జీవరసాయనం 85
24. సకలం సకాలంలో ... 88
25. కుంటువడని కొత్తకాలం! 92
26. ఇప్పుడెలా బ్రతకాలి?! 95
27. ఆరోగ్య 'కరోనా'దం! 98
28. వైరస్ పై గెలుపుకు వయసు అవరోధం కాదు 101
29. వృద్ధాప్యయాతి... 104
30. సూపర్'సుప్రీం' కోర్ట్! 107
31. నిదురలో ఎంతో హాయి....! 110
32. జల్లెడ పట్టుకోండి 112
33. మీకూ ఇరవై, ఇరవై ఒకటే! ఇది ఆనందపు గూడు 115
34. మన కాళ్ళ మీదే మన బ్రతుకు 118
35. మా తాతకు పెళ్ళంట
మా అవ్వకు పెళ్ళంట అనే తరం రాక తప్పదా? 121
36. (వి)'ప్లవ' శుభాకాంక్షలు 124
37. అక్షర సేవ 127
38. వయోధిక జీవన ప్రశాంత సూత్రాలు 130
39. సమసిపోయిన సమరయోధుల తరం 133
40. సాయుధులై ఉండండి 136
41. లోకాసమస్తా సుఖినోభవంతు 139

తలపోతల వ్యాయామం

సీ'నియర్' అంటే దగ్గరగా చూడమని. ఏదయినా సమీపం నుండి దగ్గరగా పరిణతితో పరిశీలించినప్పుడే ఆ విషయపు లోతుపాతులు బాగా తెలుస్తాయి. జీవితాన్ని అలా దగ్గరగా చూసి అనుభవం గడించినవారు కనుకనే సీనియర్ సిటిజన్లు అయ్యారు. 'సీ'నియర్ అంటే సముద్రానికి దగ్గరగా అనీ, 'జూ'నియర్ అంటే జంతుప్రదర్శనశాలకు దగ్గరగా అనీ ఒకాయన చమత్కరించాడు. కుప్పిగంతులు వేసే జంతు దశ నుండి ఆటుపోట్లు ఎన్ని వున్నా నిశ్చల గంభీరతతో వుండే సముద్ర స్థితికి ఎదగడమే జూనియర్లు సీనియర్లు కావడం కూడాను.

అరవై ఏళ్ళ తరువాత 'జ్ఞాపకాలు' ఎక్కువ. వాటిని తలుచుకోవడంలోనే సమయం ఎక్కువ గడిచిపోతుంటుంది. గతంలో తీపి జ్ఞాపకాలూ వుంటాయి, చేదు జ్ఞాపకాలూ వుంటాయి. అయితే మనసును క్రుంగదీసే విషయాల గురించి కాక ఉల్లాసపరిచే సంగతులు మీద దృష్టి మరల్చుకోవడం ముఖ్యం. ఒకవేళ చేదుస్మృతులు గుర్తుకు వచ్చే తరుణంలో మనసును మరోమంచి విషయం వైపు లగ్నం చేయడం ముఖ్యం. నిజానికి పుస్తక పఠనం అనేది మంచి అలవాటు. నిజానికి ఆ అలవాటు నేటి వయోధికులలోనే నిలచి వుంది. చాలామటుకు ఇప్పటి వాళ్ళకు పఠనాసక్తి తక్కువవుతోంది. టీవీలకూ, ఆ సీరియళ్ళకూ అతుక్కుపోవడం కాకుండా ఆలోచనాశక్తిని పెంచే పఠనాభిరుచిని నిలుపుకోవడం అవసరం. నిజానికి వయోధికులకే అల్జీమర్స్ వంటి మతిమరుపు లక్షణాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందువల్ల తమ మధురమైన జ్ఞాపకాలను కూడా వారు కోల్పోయే ప్రమాదం వుంది. అలా కాకుండా జ్ఞాపక శక్తిని నిలుపుకోవాలంటే మంచి వ్యాయామం వుండాలి. శరీరానికే కాదు మేధస్సుకు కూడా వ్యాయామం కావాలి.

"మేధస్సుకు వ్యాయామం కావాలంటే మెదడుకి మేత పెట్టే పదబంధ ప్రహేళికల వంటి పజిల్స్, సుడోకు వంటివి నింపే అలవాటు చాలా మంచిది. ముఖ్యంగా గళ్ళనుడికట్టులనబడే క్రాస్వర్డ్ పజిల్స్ మెదడుకి మంచిమేత అనీ, ఉపయుక్త వ్యాయామం అనీ శాస్త్ర పరిశోధకులు కూడా చెబుతున్నారు. ఇవాళ పలు తెలుగు పత్రికల్లో ఈ పజిల్స్ వుంటున్నాయి. వాటిని నింపడం వల్ల సమయం చక్కగా గడుస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. భాషను అభివృద్ధి పరుచుకోవడానికీ, కొత్త పదాలు తెలుసుకోవడానికి, అవసరమైనప్పుడు నిఘంటువులూ, నానార్థ పదకోశాలూ తిరగవేసి విషయ వివేచనం చేసుకోవడానికి ఎంతో బాగుంటుంది. అలా పజిల్స్ నింపడం ఒక ఉపయుక్త మేధో వ్యాయామమే!

జ్ఞాపకశక్తిని నిలుపుకోవడానికి మరో చక్కని మార్గం– నిత్యం మనకు వచ్చిన పద్యాలను, శ్లోకాలను ఒక్కసారి మననం చేసుకోవడం. వాటిని గొంతెత్తి పైకి చదువుకోవడం వల్ల మన నోటికి కూడా వ్యాయామం జరుగుతుంది. తెలుగు భాషకు వున్న అక్షరాలన్నీ ముఖ వ్యాయామానికి గొప్పగా ఉపకరించేవే! దంత్యాలు, తాలవ్యాలు, అనునాసికాలు ఆయా ముఖభాగాలను ఉచ్చారణ కారణంగా దృఢంగా నవీనంగా ఉంచుతాయి. గొంతు పూడుకు పోకుండా కాపాడుతాయి. ఒక నియమిత సమయం పెట్టుకొని ఓ అరగంటో గంటో మనకు వచ్చినవాటిని పునశ్చరణ చేసుకుంటే చాలు.

అలా చేయడం పెద్దల నుండి పిల్లలకు కూడా ఆసక్తిని, గ్రహణశక్తిని పెంపొందించగల వీలుంది. అయితే దేనికయినా పరిమితి విధించుకుని రోజుకింత సమయం అని కేటాయించుకోవడం ముఖ్యం. అలాగే చేతులు స్వాధీనంలో వున్నంత కాలం, అలా ఉంచుకోవడానికి కూడా– మనకు అలవాటయిన చేతిరాతను వదులుకోకూడదు. ఇవాళ చాలామంది వృద్ధులు కూడా కంప్యూటర్లకు అలవాటు పడుతున్నారు. ఆధునిక సాంకేతిక ప్రయోజనాలను అందిపుచ్చుకోవడం అవసరమే కానీ, చేతిరాతను మరిచిపోకుండా దినచర్య డైరీ రాసే అలవాటుంటే దానిని కొనసాగించడం మంచిది.

మాట్లాడటం, చదవటం, రాయటం, ఆలోచించడం అనే నాలుగు విధాలుగా పరిపుష్టంగా వున్నప్పుడే భాష వికసిస్తుంది. భావ వినిమయ సాధనమైన భాష ద్వారానే మన జీవన వికాసమూ సాధ్యమవుతుంది. అందువల్ల జ్ఞాపకం నిలుపుకోవాలంటే

మతిమరుపు దరిచేరకూడదు. జ్ఞాపకశక్తి నిలుపుకోవడానికి సహకరించే వాటినన్నింటినీ పాటించాలి. మాట ద్వారా, రాతద్వారా, మననం ద్వారా మంచి జ్ఞాపకాలను పదిలపరుచుకుని పదుగురికీ పంచడం ఎంతో సంతృప్తి కలిగించే విషయం కూడాను. వృద్ధాప్యం అంటే రెండో బాల్యం అని ఊరికే అనలేదు. మనన, ధారణలకు బాల్యం వలెనే పరిణత వయస్సునూ ప్రయుక్తం చేసుకునే శక్తి పెద్దలకు వుంది. అందువల్ల తమకూ, తమవారికీ కూడా తమ అనుభవ సంపదను పంచిపెట్టే వీలు పెద్దలకు కలుగుతుంది. అప్పుడిక సంగతులూ, మనుషులూ దూరమైనట్లుగా కాక 'సీ'నియర్ అన్నట్లుగా స్ఫురణలో నిలుస్తాయి. బ్రెయిన్ డెడ్ వంటి ప్రమాదాల చరమాంకాల నుంచి తప్పించుకుని ఆమరణాంతం హాయిగా జీవించవచ్చు. ●

❖ డిసెంబర్ - 2017

రైట్ తీసుకోవాల్సింది వయోధిక వేళనే!

ఒక వయసు వచ్చాక బి.పి. రావడం, రక్తపుపోటు ఉండవలసిన స్థాయి కన్నా కొంత ఎక్కువగా వుండడం సహజమే! బి.పి. మాత్రలు నిత్యం వేసుకోవలిసిన అవసరం వయోధికులలో కొందరిలో కనబడుతూ వుంటుంది. నిజానికి ఒత్తిడులు నుండి దూరంగా వుండగలిగితే బి.పి. కంట్రోల్లో వుంటుంది. రిటైర్మెంట్ అంటే నిజానికి విశ్రాంతి కాలం ప్రారంభం అని. ఉద్యోగంలో, ఏ వృత్తిలో పనిచేసినా రోజూ కార్యాలయానికి వెళ్ళి రావడం దగ్గర్నుంచి కార్యాలయంలో చేస్తున్న పనివల్ల ఒత్తిడులు వుంటాయి. పరువపు వయసులోనో, నడిమి వయసులోనో ఒత్తిడులు భరించగల స్థాయి శరీరానికీ, మనసుకూ వుంటుంది. పెళ్లి, భార్యా, పిల్లలూ, కుటుంబ బాధ్యతలు, పిల్లల చదువులు, వారి ఉద్యోగాలు, పెళ్ళిళ్ళూ, తల్లితండ్రుల ఆరోగ్యాలూ వాటి సంరక్షణవంటి బాధ్యతలన్నీ ఉద్యోగపు పనులతో బాటు నిర్వర్తించుకుంటూ సాగుతాము.

నిజానికి ఉద్యోగ విరమణ అనేది ఒక వరంగా భావించాలి. చాలామంది రిటైర్మెంట్ దగ్గరపడుతోందంటేనే బెంగపడి పోతూంటారు. రిటైరయ్యాక తమ స్థితి ఏమిటని ఆందోళన పడిపోతుంటారు. అనివార్యమైన ఉద్యోగ విరమణానంతర జీవితాన్ని కూడా సరిగ్గా 'ప్లాన్' చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ప్రభుత్వోద్యోగులకు రిటైరయ్యాక పెన్షన్ లభిస్తుంది. అన్నేళ్ళు చేసిన సేవలకు పెన్షన్ అనేది ఒక ఆర్థిక స్వావలంబన. ఉద్యోగపు ఒత్తిడులేమీ లేకుండా, హాయిగా యింట్లో వుంటూనే నెలనెలా కొంత సొమ్ము పెన్షన్ పొందడం ఒక అదృష్టం కాక మరేమిటి? ఉద్యోగంలో వుండగా పొదుపు చేసుకోవడం, ఋణాల ద్వారా సొంత ఇల్లు, కారు వంటివి అమర్చుకోగలగడం, పిల్లలకు చదువులు చెప్పించి, పెళ్ళిళ్ళు చేసి, బాధ్యతలు

నిర్వర్తించాక నిజానికి ఏ వొత్తిడులూ లేక, తమకు ఇష్టమైన రీతిలో సమయం గడుపుకోగలగాలి.

కానీ అనవసరమైన వాటిల్లో జోక్యం చేసుకోవడం, తమ పెద్దరికం ఏదో నిలబెట్టుకోవాలనే ఆరాటం, తినడానికీ, ఉండడానికి లోటు లేకపోయినా ఇంకా డబ్బు సంపాదన మీద యావ తీరకపోవడం కొత్త ఒత్తిదులకు దారితీస్తుంది. నిజానికి అరవై ఏళ్ళు దాటాక ఆ ఒత్తిడులను తట్టుకునే శక్తి, ఇముడ్చుకునే శక్తి శరీరానికీ, మనసుకూ, గుండెకుకూడా మునుపటిలా వుండవు. దైనందిన జీవితాన్ని వయోధికులు ప్రణాళికాబద్ధంగా క్రమీకరించుకో గలిగితే ఒత్తిడులకు లోనుకాకుండానూ అనారోగ్య సమస్యలు కొనితెచ్చుకోకుండానూ వుండడం సాధ్యమవుతుంది.

నిజానికి ఒత్తిడులు లేకుండా పూర్తిగా నివారించడం జీవితంలో సాధ్యం కాదు. కానీ క్రమబద్ధీకరించుకుని, నియంత్రించుకుని, నిర్వహించుకోవడం వయోధికులు తమకు తాము చేసుకోవచ్చు. 'స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్' అనే మాట వింటూ వుంటాం. అంటే ఒత్తిడిని నిర్వహించుకునే నైపుణ్యం అన్నమాట! ఒత్తిడిని ఎలా నిర్వహించుకోవాలి అన్నది వయోధికులు గమనించాల్సిన విషయం.

ఈ వయస్సు వచ్చాక కూడా ఇంకా మొహమాటం అనేది అనవసరం. మీ పరిమితులు తెలుసుకుని వాటికి కట్టుబడి వుండండి. అదనపు బాధ్యతలు తప్పనిసరిగా స్వీకరించడానికి ఒప్పుకోకండి. 'కాదు', 'కుదరదు' అని అవసరమైనపుడు ఖచ్చితంగా ఇంట్లో వారికయినా సరే! చెప్పండి. వయసుకి, సామర్థ్యానికి మించిన పనులు, బాధ్యతలు స్వీకరిస్తే ఒత్తిడి లేకుండా, బి.పి. పెరగకుండా ఎలా వుంటుంది? మిమ్మల్ని ఒత్తిడికి గురిచేసేవారిని, వారితో సంబంధాలు కొనసాగించటం ఒక భారంగా సమస్యగా తయారైతే– సొంత పిల్లలయినాసరే వారితో గడిపే కాలాన్ని సమయాన్ని పరిమితం చేసుకోండి. అమెరికాలో కూతుళ్ళ పురుళ్ళకని, మనవల పెంపకానికని వెళ్ళి ఒత్తిడులకు లోనయ్యే పరిణామాలు ఇవాళ పలు కుటుంబాల్లో చోటుచేసుకుంటున్నాయి. విదేశీమోజు ఆ దెబ్బతో తీరిపోయిన వారూ వున్నారు. సొంత పిల్లల సాంసారిక విషయాల్లోనయినా సరే మీ ప్రమేయం కుదించుకోకపోతే ఒత్తిడి తప్పదు. అలాగే టీవీ చూడడం వేడుకకు, వినోదానికి గానీ, ఆ సీరియల్స్ అవీ వ్యాకుల పరుస్తుంటే అస్సలు చూడకండి. అలాగే ట్రాఫిక్–సహన పరీక్షకు గురిచేస్తూంటే ప్రయాణాలను అత్యవసరమయితే తప్ప చేయకండి. ఎక్కువ దూరమైనా

ట్రాఫిక్ అంతగా ఇబ్బంది పెట్టని మార్గంలోనే వెళ్ళండి. ఇంట్లో కూర్చునే కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం అలవరుచుకున్నట్లయితే ఆన్‌లైన్ ద్వారానే బ్యాంకు పనులు, బిల్లు చెల్లింపులు, ఆఖరికి షాపింగ్ సౌకర్యాలు కూడా వచ్చాయి. కనుక వాటిని మీ అవసరాలకు వాడుకోండి. మనుషులతో వ్యక్తిగతంగా కలుసుకోవడం మంచిదే! అయితే అందువల్ల ఇబ్బందులు, చిక్కులు, వాదనలు వంటివి పెరిగితే వత్తిడి వుంటుంది. అందువల్ల ప్రేమించేవారిని, అభిమానించేవారిని, గౌరవించేవారిని మాత్రమే కలుసుకోండి. ఆత్మీయులతోనైనా సరే ఏ విషయమైనా వాదం వస్తే ఆ విషయాలను సాగదీసి ఇబ్బంది పడకండి. 'తప్పించుకు తిరుగువాడు ధన్యుడు' అన్నది యథార్థం పలు సందర్భాల్లో..

మీకంటూ మీలోనే ఒక రోజువారీ ప్రణాళిక వుండాలి. ఏ రోజు ఏం చేయాలో, తప్పక చేయాల్సినవేవో, వాయిదా వేసినా ఫరవాలేనివేవో ఓ పట్టిక ఏర్పర్చుకుని అవసరం లేని వాటిని వెనక్కు నెట్టి, కాదంటే పూర్తిగా తొలగించి సాగండి. అలాగే మీ మనోభావాలను. వెల్లడించడానికి సంకోచించకండి. ఆందోళన కలిగించే వాటినీ, మిమ్మల్ని సతాయించే వాటినీ, స్పష్టంగా తెలియపరచక మీలోనే అణచుకోవడం మంచిదికాదు. అలాగే ఇతరులు మారాలి అని మీరు అనుకునేప్పుడు మీరూ మారడానికి సిద్ధంగా వుండాలి. ఇవాళ రాజీపడవలసిన సంగతులు అనేకం. పంతాలకు, పట్టింపులకూ పోక మధ్యేమార్గాన్ని అవలంబించడం తప్పు కాదు. అలాగే రాబోయే పరిణామాలను మీ అనుభవం వల్ల ముందే ఊహించగల సామర్థ్యం వినియోగించుకుంటూ, తదనుగుణంగా మనశ్శాంతిగా వుండే సంవిధానాన్ని ఎంచుకుని ప్రవర్తించండి. సమయం వృథా కాకుండా ఒత్తిడి స్థాయిని మార్చుకుని, నియంత్రించుకుని నిజానికి సమస్యలను సరదాలుగా మార్చుకునే ప్రజ్ఞ మీలోనే వుంది. సరదాలు, ఛలోక్తులతో సీరియస్ విషయంలోనైనా మాటకారితనంతో ఒత్తిడికి గురికాకపోవడం, ట్రాఫిక్‌లో ఇరుక్కున్నా- ఏ పాటలో పాడుకుంటూ సమయం వెళ్ళదీయడం చేయచ్చు. నిజంగా దీనికి నేను ఒత్తిడికి గురికావాల్సిన అవసరం వుందా అని మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుంటే మీకే సమాధానం దొరుకుతుంది. పరిపూర్ణత కోసం, నూటికి నూరుశాతం అనుకున్నట్లే జరగాలనుకోక, ప్రమాణాలు పెట్టుకొని దేనిలోనైనా తృప్తిని అలవరచుకోగలిగితే ఒత్తిడి దరికిరాదు. హాయిగా మనశ్శాంతిగా జీవించడమే వయోధికులకు అసలైన జీవితం. ఆనందదాయకం. ●

❖ జనవరి 2018

ఉపవాసం - జాగరణ

నిద్రకు వెలియై

నేనొంటరినై

చీకటి లోపలి నా గదిలో

నా గది లోపలి చీకటిలో...

అని శ్రీశ్రీ అన్నట్లు వృద్ధుల కొందరి పరిస్థితి ఇలానే ఉంటూంటుంది. నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడం అనేది వయోధికులలో కనిపిస్తూంటుంది. ఏవో నొప్పులు, తెలియని బాధ, అకారణ ఒత్తిడి, అలజడి, రాత్రిపూట మూత్ర విసర్జనకు పలుమార్లు లేవటం వంటి వాటితో నిద్రకు వెలియై మెలుకువతో ఉన్నట్టే కనిపిస్తూంటారు. నిద్ర మాత్రలు వేసుకోవడం కొందరి అలవాటు. కానీ అందువల్ల తూలుడు, మతిమరుపు, తికమక, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు రావచ్చు. మందులు అవసరం లేని పద్ధతులతోనే నిద్రలేమిని జయించే యత్నాలు మంచివి.

కొందరు అయిదు గంటలు నిద్రపోయినా మర్నాడు చురుకుగా వుంటారు. కొందరు తొమ్మిది గంటలసేపు పడుకుంటే గానీ హాయిగా ఉండలేరు. నిద్ర అవసరం మనిషి మనిషికీ వేరుగా ఉంటుందని గుర్తించాలి. అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకేలా నిద్ర పట్టాలని లేదు. ఒకట్రెండు రోజులు నిద్ర తగ్గితే ఫరవాలేదు. మన భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు, ప్రవర్తనలు నిద్రతో సంబంధం వున్నవని గ్రహించి, మన జీవన సరళిని మార్చుకుంటే నిద్రలేమిని జయించవచ్చు. వారానికోసారి నిద్ర సరిగా పట్టకపోయినా దాన్ని ఒక పెద్ద సమస్యగా భావించి ఒత్తిడి, అలజడి పెంచుకుంటే చేజేతులా సమస్యను

మనమే పెద్దది చేసుకున్న వారమవుతాం. ఎంతో కొంత పగలు శారీరక శ్రమ వుండేలా చూసుకోండి. సాయంకాలం అయిదు దాటాక టీ, కాఫీలు తాగకపోవడం మంచిది. నిద్రకు ఓ గంట ముందుగానే ప్రశాంతత అలవర్చుకుని వుండాలి. రోజూ ఒకే చోట ఒకే వేళకు నిద్రపోవడం మంచిది. గోరువెచ్చని సాయంత్ర స్నానం, పడుకోబోయే ఓ అరగంట ముందు వేడిపాలు తాగడం మంచిది. నిద్రమాత్రలు దీర్ఘకాలం వాడడం అసలు మంచిది కాదు కనుక అసలు మాత్రలు అవసరంలేని జీవనసరళిని మలుచుకోవడం సబబు. నిజానికి అరవై ఏళ్ళు దాటినవారు ప్రత్యేకించి జాగరణ–ఉపవాసం చేయకపోవడం మంచిది. జన్మానికో శివరాత్రి అన్నారని ఒంట్లో ఓపిక లేకపోయినా బలవంతంగా ఉపవాసం, జాగరణ చేయకండి. అసలు ఉపవాసం అంటే ఏమిటి? సమీపంగా ఉండడం అని. ఆ భగవధ్యానంలో, భగవన్నామస్మరణంలో ఉంటే చాలు ఆయనకు దగ్గరగా వున్నట్లే. అలాగే జాగరణ అంటే జాగరూకతతో వుండడమనే. లౌకిక భవబంధాలతో ఇంకా కొట్టుమిట్టాడ కుండా తన శారీరక, మానసిక స్థితిపట్ల జాగరూకత కలిగి తదనుగుణంగా వర్తిల్లడమే జాగరణకు అసలు అర్థం.

నిద్రపట్టని స్థితి జాగరణ గానే వున్నప్పుడు ఆ స్థితి గురించి ఆందోళన చెందక ఆ వేళను సద్వినియోగం చేసుకుంటే– క్రమేపీ నిద్రలేమి అనేది దానంతట అదే పరిష్కృతం అవుతుంది. అలాగే పనిగట్టుకుని ఉపవాసం బలవంతంగా చేయవలసిన అగత్యం లేదు. శారీరకమైన మార్పులు వయోధికుల ఆహారపు విషయంలో ప్రభావం ఎలాగూ చూపుతాయి. ఆకలి తగ్గడం, దంతాలు ఊడిపోవడం వల్ల నమిలి మింగడం కష్టం కావడం, మధుమేహం వంటి వాటివల్ల తీపి పదార్థాలకు దూరం కావడం, బీదరికం, ఒంటరితనం వీటి వలనా ఆహార పదార్థాల వినియోగం తగ్గుతుంది. రక్తపు పోటు, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులో వుండడం అవసరం కాబట్టి నియంత్రించుకుని భుజించడం తప్పనిసరి. లేకుంటే ఒక యువకునిలా ఎక్కువగా తింటే ఇబ్బంది పడాల్సిందేగా! అల్సర్స్, అసిడిటీ వంటివి వుంటే వేపుళ్ళు, ఘాటైన పదార్థాలు తినకూడదు, పండ్లు, పాలు, ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు తగినంతగా తీసుకుంటూ రోజుకు కనీసం ఆరు గ్లాసుల మంచినీరు త్రాగితే మంచిదే.

పిల్లలు ప్రత్యేక వ్యక్తులుగా వారి వైద్యానికి పీడియాట్రిక్స్ విభాగం విశేషించి ఎలా వుందో నేడు రెండో బాల్యంలోని వృద్ధులకు ప్రత్యేకంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా

ప్రత్యేక వైద్య విభాగం 'జిరియాట్రిక్స్' ప్రాచుర్యంలోకి వస్తోంది. వృద్ధాప్యం ఒక భిన్నమైన జీవనదశ.

ఇవాళ మన దేశంలో 1947 నాటికి 27 ఏళ్ళుగా వున్న సగటు ఆయుర్దాయ దశ నిలకడగా పెరిగి– ఇప్పుడు 60–63 ఏళ్ళకు చేరుకుంది. 1960ల నాటికి మన దేశంలో వృద్ధుల సంఖ్య 2.4 కోట్ల మంది మాత్రమే. 2001 జనాభా లెక్కల నాటికే ఈ సంఖ్య ఏడు కోట్లకు చేరుకుంది. ప్రస్తుతం పదికోట్లకు పైగా వృద్ధులు భారతదేశంలో వున్నారు. అందుకే వృద్ధుల సంరక్షణ అనేది వైద్యరంగానికి ప్రాముఖ్యమైన అంశంగా వుంది. స్టెంట్లు, పేస్ మేకర్లు, డయాలసిస్, వెంటిలేటర్లు, శ్రవణ యంత్రాలు, కృత్రిమ కీళ్ళు, కిడ్నీ మార్పిడి వంటి చికిత్సా మార్గాలు అత్యాధునికంగా అందుబాటులోకి వచ్చి వృద్ధుల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరుచుకునేందుకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు అవి పెద్ద వయసు కారణంగా వచ్చినవా లేక వాటి వెనుక మరేదైనా కారణం వున్నదా అని తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అయిన దానికీ కాని దానికీ వయోధికులు ఆస్పత్రుల పాలవకుండా 'జిరియాట్రిక్స్' నిపుణులు వారి సమస్యలపై దృష్టి పెడుతున్నారు. దైనందిన జీవితంలో చిన్నచిన్న మార్పుల ద్వారా అసలు వ్యాధుల బారిన పడకుండానే జీవితం సుఖప్రదంగా నిర్వహించుకోవచ్చు. శరీరానికి, మెదడుకూ రోజూ తగినంత శ్రమ, వ్యాయామం ఇవ్వాలి. శరీర అవయవాలు నిత్యం అన్నీ ఉపయోగిస్తుంటేనే అవి మొరాయించక ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయని గుర్తించండి. అయితే దేనిలోనూ అతి పనికి రాదు. అందుకే వయోధికులైన స్త్రీ పురుషులు నోములు, వ్రతాలు, శివరాత్రులు అంటూ తప్పనిసరి ఉపవాసం - జాగరణలు చేసి ఇబ్బందులు పాలవక, వాటి అసలైన అర్థాన్ని గ్రహించి తమ ఆధ్యాత్మికతను పండించుకోవచ్చు. ●

❖ ఫిబ్రవరి 2018

డబ్బుజబ్బు పాలు కావద్దు

నిజానికి వృద్ధాప్యం అనేది జీవితాన్ని ఏ బాదరబందీలు లేకుండా స్థిమితంగా, ప్రశాంతంగా గడపడానికి. పదవీ విరమణ అనేది అందుకే ఆహ్వానించదగిన పరిణామం. కానీ కొంతమందికి 'రిటైర్మెంట్' అనేది బాధాకరంగానూ, నచ్చని విషయంగాను ఉంటూంటుంది. రిటైరయ్యాక ఉన్నదాంతో సుఖంగా, తృప్తిగా జీవించవచ్చు. పింఛను సౌకర్యం కల్పించబడింది అందుకే. కానీ కుటుంబ బాధ్యతలు తీరి, ఉండడానికి సొంత ఇల్లుకీ, తినడానికి తిండికీ లోటులేకపోయినా డబ్బు సంపాదించాలనే యావతో కొత్త బాధ్యతలు ఆ వయస్సులోనూ నెత్తికెత్తుకుంటూంటారు. ఇంట్లో కూర్చుంటే తోచదనే సాకు చూపుతుంటారు.

"మీలోపల మీకు శాంతిలేకపోతే మీరు దాన్ని మరెక్కడా పొందలేరు. జీవిత లక్ష్యం శాంతిని సాధించడమే. అధికారాన్నో, పేరునో, ప్రతిష్ఠనో, సంపదనో ఆర్జించడం కాదు" స్వామి శివానందగారన్నట్లుగా నిజానికి వృద్ధాప్యం వచ్చాక సంతృప్తే పరమావధిగా ఎంచక– ఇంకా ఆరాటాలు పడడం, మానసిక ఒత్తిడులు పెంచుకోవడం సరికాదు.

డబ్బు సంపాదనకు అంతం వుండదు. ఆ యావలో పడినవారు అందులోనే గింగిరాలు తిరుగుతుంటారు. డబ్బు కేవలం మన ప్రాథమిక అవసరాలు తీర్చడానికి మాత్రమేననీ వయసులో ఈ యావే పెద్ద జబ్బు అనీ గ్రహించగలగాలి. డబ్బు లేకపోవడం వల్ల కాదు– మనుషుల మధ్య ప్రేమాభిమానాలు, అనురాగాలు ఆప్యాయతలు కొరవడడం వల్లనే కష్టాలు వస్తాయి. ఆస్తులు పోగేసిన కొద్దీ ఐశ్వర్యం వల్ల పెరిగేది ప్రేమ కాదు. తల్లి తండ్రులను ఆస్తుల నెపంతోనే కొందరు పిల్లలు

బాధించడాలు అవీ వార్తలుగా వస్తూనే వున్నాయి. నిజానికి పిల్లలపై ఆధారపడకుండా వృద్ధాప్యంలో దంపతులు తమ పెన్షన్ డబ్బులతో ఇద్దరి మధ్యా ప్రేమానుబంధాలతో పరస్పరం హాయిగా గడపచ్చు. ఆర్థిక అవసరాలు తీరేంత స్థితి వుంటే చాలు.

కరుణశ్రీ జంధ్యాల పాపయ్య శాస్త్రి గారి పద్యం ఒకటి ఈ సందర్భంలో గుర్తుకు వస్తోంది.

ఉండగ నొక్క పాకయు పరుండగ చాపయు
రొట్టెలొక్కటో రెండో భుజింప డెందమలరింపగ
శ్రీమతి చెంతనుండగ పండుగకాదె జీవితము
భ్రష్ట నికృష్టుల కొలువు సేయుటల్ దండుగకాదె
జీవికి స్వతంత్రత మించిన భాగ్యమున్నదే!

నిజానికి హాయిగా, స్వతంత్రంగా జీవించగల వయసు వృద్ధాప్యమే. అనవసరపు ఆరాటాలు, ఒత్తిడులు, బాధ్యతలు కోరితెచ్చుకోకుండా ఇంకా సంపాదించాలనే తాపత్రయాలు వదులుకుని ఉన్నదాంట్లో సంతృప్తిగా జీవించగలగడంలో లభించే సుఖం, ఆనందం- కార్లు, బంగళాలు, అనవరతం పెంచుకునే ఆస్తులు ఇవ్వజాలవు. డబ్బు సంపాదించడం తప్ప ఎలా ఖర్చు చేయాలో తెలియనివారి కన్న అజ్ఞానులు మరొకరు లేరనాలి. సద్వినియోగం చేయడం చేతకానివారి దగ్గర సంపద వుండడం మించిన ప్రమాదం మరొకటి లేదు.

ఉండడానికి పాక, పడుకోడానికి చాప, తినడానికి ఒకట్రెండు రొట్టెలు, చెంత జీవిత భాగస్వామి చాలు అని కరుణశ్రీ గారు అన్నారు గానీ నిజానికి ఇవాళ రిటైరయిన మధ్యతరగతి జీవులకు ఒక ఇల్లు, చక్కటి శయ్య వుండనే వున్నాయి. ఎలాగూ చాలా మంది అన్నం వదిలేసి రొట్టెలే తింటున్నారాయె? అనురాగంతో వుండే జీవిత భాగస్వామి వుంటే దంపతులిద్దరూ స్వతంత్రంగా జీవించడమంత భాగ్యం మరొకటి లేదు.

అందుకే వృద్ధులకు ఆర్థిక యాజమాన్యం శాంతియే జీవిత లక్ష్యంగా, సంతృప్తియే పరమావధిగా రూపొందగలగాలి. 'ముసలివారికి డబ్బులెందుకు, వాళ్ళ అవసరాలు తీర్చడానికి మేం లేమా' అంటూ సొంత పిల్లలయినా మీ పింఛను

డబ్బులు వారిపాల పడవేసుకునే స్థితికి మిమ్మల్ని మీరు నెట్టుకోకండి. పిల్లలు ఆర్థికంగా ఆదుకుంటే మంచిదే! కాకపోయినా మీ కుటుంబ బడ్జెట్–అంటే దంపతులుగా మీ జీవన దైనందిన వ్యయాన్ని మీరే ఏర్పరుచుకోండి. మీకు వచ్చే ఆదాయంలోనే ఆనందంగా జీవించవచ్చునని తెలుసుకోండి. డబ్బుయావతో కొత్త జబ్బులు తెచ్చుకోకుండా– రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రశాంతంగా, సంతృప్తిగా ఒక నియమబద్ధంగా, పరస్పరం ఆనందప్రదంగా గడపగలిగితే ఏ జబ్బులూ దరిచేరవు. ఆరోగ్యావసరాల కోసం కొంత ఆదా చేసుకోవడం మంచిదే కానీ ముందు ముందు ఏం జరుగుతుందోననే భయంతో, లేనిపోని ఆలోచనలతో సమస్యలు కోరి పెంచుకోకండి.

బ్రతుకులో, మనుషుల్లో లోపాలు వెతికే వయసు కాదిది. ప్రేమను, కరుణను, స్థిర చిత్తాన్ని పెంచుకుని, అనురాగాలు పంచుకునే వయస్సిది. మానవ సంబంధాలన్నీ ఆర్థిక సంబంధాలే అయిపోతున్న కాలంలోనూ సంతృప్తే పరమావధిగా జీవించడంలోని ఆనందమే సంపూర్ణ జీవన సాఫల్యం, శాంతియే శాశ్వత సత్యం. ●

❖ మార్చి - 2018

అనాయాసేన మరణం-వినాదైన్యేన జీవనం

"ఎంతో ఆరాట పడుతు జీవింతుమౌర!
మృతియె లేకున్న రుచి ఏది బ్రతుకులోన" – గాలిబ్.

"బ్రతుక్కీ మృత్యువుకీ మధ్య
చివరి జాప్యం
వృద్ధాప్యం"

నిజమే! జీవితంతో, చుట్టూ మనుషులతో, సమాజంతో విసిగిపోయి తనకింకా చావు రాదేమని భావించే వారున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా మంచంపట్టి ఏ దీర్ఘరోగంతోనో తీసుకుంటున్న వయోధికులు కొందరికి ఈ భావన కలగడం, 'భగవంతుడా! నన్ను త్వరగా తీసుకుపోరాదా!' అని వారు దైన్యం పాలవుతుండడం ఎక్కడో అక్కడ గమనిస్తూనే వుంటాం! ఆ మాటకొస్తే వృద్ధులే కాదు, కోలుకోవడం అసాధ్యమైన స్థితిలో జీవికను విధిలేక నెట్టుకొస్తున్న వారిలోనూ ఈ ఆర్తి కనబడుతూనే వుంటుంది.

నిజానికి 'జీవితేచ్ఛ' లేనివారంటూ వుండరు. ఎవరూ జీవితాన్ని వీలున్నంత కాలం జీవించాలనే అనుకుంటారుగానీ ముగిసిపోవాలనుకోరు. కదలడానికి సహకరించని శరీరం, చక్రాల కుర్చీకి అతుక్కుపోయిన బతుకు, కనీసం మాట్లాడలేని స్థితి–మోతార్ న్యూరాన్ వ్యాధి శరీరాన్ని కబళిస్తున్నా ఎప్పటికప్పుడు మరణం అత్యంత దగ్గరున్నట్లే వున్నా మృత్యువుకు భయపడక, మరణించాలన్న తలపే రానీయక ఖగోళశాస్త్రవేత్తగా, ఐన్‌స్టీన్ తర్వాత అంతటి మేధావిగా జీవించి తన 76వ ఏట గత నెల మరణించిన స్టీఫెన్ విలియం హాకింగ్–బ్రతుక్కి అసలయిన అర్థం చెప్పి బ్రతికి

చూపించిన మహనీయుడు. మరొకరు మరొకరెవరో అయితే అలాంటి చక్రాల కుర్చీకి అంకితమై అనునిత్యం కబళిస్తున్న వ్యాధితో బ్రతికేకన్న చావడమే మేలనుకుంటారు. ప్రాణం తీసుకునే హక్కు కోసం ఆరాటపడతారు.

కొందరి స్థితి చూస్తే నిజమే! మరణకాంక్షను మాత్రం ఎలా కాదనగలం? కానీ ఆసుపత్రుల్లో ఏళ్ళ తరబడి కోమాలో వున్నవారు, వారాల తరబడి వెంటిలేటర్లపై వున్నవారూ వున్నారు. వైద్యాన్ని తిరస్కరించే హక్కు లేదన్నట్లుగా నేడు కార్పొరేట్ ఆస్పత్రుల్లో ఆధునిక వైద్యం మనిషి మరణించే పరిస్థితులను కూడా సంక్లిష్టం చేస్తూ అనవసరంగా తెలిసి తెలిసీ అప్రయోజనమైన జీవం లేని జీవితకాలాన్ని పొడిగిస్తూ రోగికీ, వారి బంధువులకు కూడా వేదనను పెంచుతోంది. ఆర్థికంగానూ ఖర్చులతో కృంగ దీస్తోంది. కోలుకోవడం అసాధ్యమైన స్థితిలో జీవితాన్ని బలవంతంగా పొడిగించడం ఏం న్యాయం.

“మెర్సీ కిల్లింగ్” గురించి ఎప్పటినుంచో తర్జనభర్జనలు సాగుతూనే వున్నాయి. గత మాసమే భారతదేశపు అత్యున్నత న్యాయస్థానం ఇష్టపూర్వక మరణం రాజ్యాంగ హక్కు కాదంటూనే ‘మరణం అనివార్యమైనప్పుడు గౌరవప్రదమైన మరణాన్ని పొందటం కూడా రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన జీవించే హక్కులో భాగమే’ అని తీర్పునిచ్చింది. దీనితో ఇంత కాలం తిరస్కరిస్తూ వచ్చిన యుథనేసియా అనే మెర్సీకిల్లింగ్ లేక గౌరవప్రద మరణాన్ని మనదేశమూ ఆమోదించినట్లయింది.

యంత్రాల సాయంతో కేవలం ప్రాణాలను నిలిపివుంచడం అర్థం లేని చర్య. ప్రకృతి విరుద్ధం కూడా. సున్నితమైన మరణం మనిషి ప్రాథమిక హక్కు. మరణం తప్ప మరోదారి లేని క్లిష్ట పరిస్థితులలో అనవసర పొడిగింపు లేని సున్నితమైన మరణం పొందగలగడం కూడా గౌరవప్రదమైన జీవితమే అవుతుందన్న భావనను భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి దీపక్ మిశ్రా ఆధ్వర్యంలోని నలుగురు న్యాయాధీశుల రాజ్యాంగ ధర్మాసనం వెలిబుచ్చింది.

కానీ సునాయాసంగా మరణం కూడా ఈ తీర్పువల్ల సునాయాసమేమీ కాదు. చావడానికి కూడా చచ్చే చావే! అనేక నిబంధనలు మెర్సీకిల్లింగుకు సుప్రీంకోర్టు విధించింది. పార్లమెంటు చట్టం చేసేవరకు కోర్టు ఆదేశాలు పాటించాల్సిందే. మానసికంగా దృఢమైన మనిషి అచేతనుడై తిరిగి కోలుకోలేని పరిస్థితులు ఏర్పడితే

వైద్య సేవలను, చికిత్సను నిరాకరించవచ్చని, హాస్పిటల్ డాక్టర్లు అతని కోరిక సరియైనదే అని భావిస్తే ఆ విషయం కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పి, వారు అనుమతించాక జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా వైద్య అధికారి నాయకత్వంలో ముగ్గురు నిష్ణాతులైన డాక్టర్లతో కూడిన కమిటీ వేసి, ఆ కమిటీ స్థానిక ప్రథమశ్రేణి న్యాయమూర్తికి తెలియజేశాక, ఆ జడ్జి అన్నీ పరిశీలించి రోగినీ, అతని ఆత్మీయులనూ సంప్రదించాక సరేనని తీర్మానిస్తే అప్పుడు సంబంధిత డాక్టర్లు వైద్యం నిలిపివేసి, రోగిని సహజమరణానికి వదిలి వేయవచ్చు. రోగి వీలునామా తనను మరణించనిమ్మని రాసుకోవచ్చు. అలా అతను రాయలేకపోయినా సంబంధిత వైద్యులు రోగి అచేతనంగా వుండటం తప్ప కోలుకోలేడని అతని మరణం అనివార్యమని భావిస్తే, సదరు రోగి కుటుంబసభ్యుల అంగీకారంతో కలెక్టర్ ద్వారా నిపుణుల కమిటీకి పంపి, ఆపై న్యాయమూర్తి ఆధ్వర్యంలో రోగికి సునాయాస మరణం అందించడం డాక్టర్ల వృత్తి ద్రోహం కాదనీ, వారు ఎలాంటి క్రిమినల్ చర్యలకూ బాధ్యులు కాబోరని అత్యున్నత ధర్మాసనం తీర్పునిచ్చింది.

ఎనభై ఏళ్ళు దాటిన వృద్ధులు– వారు సహజంగా యాక్టివ్‌గా వుంటే సరేగానీ, ఏమయినా వ్యాధుల బారినపడి మంచంపట్టినప్పుడు, వారిని అనవసరంగా ఆసుపత్రుల పాలుచేసి మరింత ఇబ్బందులు పాలు చేయడం, యంత్రాల సాయంతో ప్రాణాలను ఇంకా నిలపాలనుకోవడం, వారు వద్దంటున్నా ఆపరేషన్లు అవీ ఇవీ అంటూ వారి శరీరానికీ, తమ ఆర్థికస్థితులకు నష్టం కలిగించుకోవడం ఎంత 'జీవితేచ్ఛ' పేరనయినా ఒక్కోసారి సబబు కాదనిపిస్తుంది. అలాగని 'మరణకాంక్ష' వైపు ఏ మనిషినీ ఎవరూ, ఎప్పుడూ ఎలాంటి పరిస్థితులలోనూ బలవంతంగా నెట్టకూడదు. జీవించడానికే జీవితం. జీవించినంతకాలం మృత్యు స్పృహ లేకుండా తనకూ, సమాజానికీ కూడా ప్రయోజనదాయకమైన జీవితం గడపడం ముఖ్యం. స్టీఫెన్ విలియం హాకింగ్ 'జీవితేచ్ఛ'కు ఒక ఆదర్శం. బ్రతుక్కు ఒక అసలైన చిహ్నం, బ్రతికినంత కాలం హాయిగా బ్రతకాలి. ప్రాణం ఒక అలంకారం కాదు. మరణంపై రణం 'జీవితేచ్ఛకు' తోరణం. ●

❖ ఏప్రిల్ 2018

మంచినీరే మంచి మందు

“ఒకరు చెబితే వినే రకం అయితే కదా! తనకు తోస్తే తప్ప చేయడం ఎక్కడ? ఏ మాత్రం తేడా జరిగినా నలుగురూ మేం ఏదో సరిగ్గా పట్టించుకోవడం లేదనుకుంటారు” ఈ మాట సాధారణంగా వయోధికులైన తమవారి గురించి ఇంట్లోవారు అంటూంటారు. వయసు వస్తున్న కొద్దీ కొందరికి మొండితనం, పట్టుదల పెరిగిపోతూంటాయి. ఇన్నాళ్ళ జీవితానుభవంతో తమకంతా తెలుసుననీ, ఒకరు చెబితే వినేదేంటి అనీ హఠం చేస్తూండే వారుంటారు.

కాలం మారుతున్నప్పుడు కాలంతో బాటు, మారిన పరిస్థితులతో బాటు సర్దుబాటు చేసుకోవడం కొంతమేరకయినా విధిగా అలవాటు చేసుకోకపోతే వృద్ధులు ఇబ్బందులు పడక తప్పదు. ఈ వయసులో అలా ఇబ్బందుల పాలవడం ఎందుకు? మే నెల అంటేనే మండుటెండల కాలం. రోహిణీ కార్తెల సమయంలో రోళ్ళే బద్దలవుతాయంటారు. ఎండకు, ఎంత ఆరోగ్యం సహకరించేదిగా వున్నా ఎండాకాలంలో కొన్ని అలవాట్లు మానుకోవడమూ, కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడమూ అనివార్యం.

‘తలకు టోపీ! కళ్ళకు నల్ల కళ్ళద్దాలు. వదులయిన ఆ పలచని తెల్లని పంచె, లాల్చీ, మెడకు చుట్టూ ఆ తడివస్త్రం... ఓహ్! అదిరిందయ్యా చంద్రం’ అని ఎవరో మేలమాడతారని, వాటిని ఎండాకాలంలో తప్పనిసరి బయటకు వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు ధరించడం పొరపాటు కానేకాదు. పద్ధతే! నిజానికి ఎండాకాలంలోనే పెళ్ళి ముహూర్తాలూ అవీ ఉంటుంటాయి. ‘బాబాయ్ గారూ, పిన్నిగారూ మీరు వచ్చి ఆశీర్వదించాలి’ అని ఆత్మీయంగా మొహమాటపెట్టే పిలుపులూ వుంటాయి. ఉన్న ఊళ్ళోనే అయినా దూరాభారాలకు ఓర్చి వెళ్ళడం అనేది పెద్దలకు అంత సులభమైన

వ్యవహారమేమీ కాదు. ఎండాకాలంలో ముఖ్యంగా వేళకు తిండీ, నిద్రతో బాటు అనవసర అత్యధిక శ్రమ లేకుండా చూసుకోవాల్సిన అగత్యమూ వుంది. ఎందుకంటే పసిపిల్లలెంతో– పెద్దవయసు వారూ అంతే! వడదెబ్బ తగలకుండా వేసవిలో జాగ్రత్తలు అనివార్యంగా తీసుకోవాలి. మామూలుకన్నా ఎండా కాలంలో నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారమే కొంచెం కొంచెంగా తీసుకోవడం మంచిది. పుచ్చకాయ, ద్రాక్ష, కర్బూజాలాంటి పండ్ల రసాలు పుచ్చుకోండి. ఎండాకాలంలో మధ్య మధ్యలో చల్లని మజ్జిగ, కొబ్బరినీరు తాగడం వల్ల దేహంలోని ఉష్ణం తగ్గడంతో బాటు పోషకాలు లభిస్తాయి.

కీరదోస, క్యారెట్, బీట్రూట్ లాంటి పచ్చి కూరగాయలు తినడం మంచిదే. ఏదయినా మితంగా తీసుకోవాలి సుమా! చల్లని నీటితో మొహం మధ్య మధ్యలో కడుక్కోవడం, మంచిది. ఎండలోంచి నీడలోకి వెళ్ళిన వెంటనే కాకుండా– కొంచెం సేపు ఆగి అలా మొహం కడుక్కోవడం మంచిది. అలాగే ఎండనపడి ఇంటికి చేరగానే వెంటనే నీరు త్రాగకండి. కొంచెం ఆగి సేదతీరిన తర్వాత త్రాగండి.

వేసవికాలంలో ఉదయం పదినుంచి సాయంత్రం నాలుగు మధ్య బయటకు వెళ్ళక పోవడమే మంచిది. ఎక్కడికయినా వెళ్ళాలన్నా అక్కడికి ఉదయం పదిలోపే చేరుకునేలా వెళ్ళడం లేదా సాయంకాలం చల్లబడ్డాక బయలుదేరి వెళ్ళడమే శ్రేయస్కరం. వేసవికాలంలో బయటకు వెళ్ళేప్పుడు వెంట వాటర్ బాటిల్ తీసుకెళ్ళండి. ఎండాకాలంలో బయటికి వెళ్ళినప్పుడు చల్లటి ప్రదేశాలలో ఉండటానికే ప్రయత్నించండి. కాఫీలు, సిగరెట్లు వంటి అలవాట్లకు ఈ సమయంలో పూర్తి దూరంగా వుండడం మేలు. వేసవికాలంలో శరీర ఉష్ణోగ్రతలు గణనీయంగా పెరిగితే వడదెబ్బ తగిలే ప్రమాదం వుంటుంది. ఆ విషయంలో మాత్రం హెచ్చరికగా వుండాల్సిందే! డయాబిటిస్ (మధుమేహం)తో వున్నవారు వీలయినంత త్వరగా అల్పాహారం తీసుకోవడం, అరవై ఏళ్ళు దాటిన వారు మార్నింగ్ వాక్ అయినా, వ్యాయామం ఏదయినా ఉదయం 8 గంటలలోపే ముగించుకోవాలి. టిఫిన్‌కూ, భోజనానికీ మధ్యలో బార్లీ నీరు, పల్చని మజ్జిగ, ఖర్జూరాలు కాచిన నీటిని తాగితే మంచిది. చెరకు రసం తాగితే సాయంకాలం తాగితేనే మంచిది. వీలయితే అందులో నిమ్మరసమో, అల్లపు రసమో కలుపుకు తాగండి. పగటిపూట ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ బయటకు వెళ్ళకుండా వుండండి. సాయంకాలం అయిదు గంటల తర్వాతే బయటకు వెళ్లాలి.

కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్స్ కన్నా- హాయిగా పుచ్చకాయ, తాటిముంజలు, కొబ్బరి బొండాం వయోధికులకు ఎండాకాలం ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. కొబ్బరిబోండాం నీరు శరీరంలోని బాక్టీరియాను బయటకు పంపి, మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా తోడ్పడుతుంది. డీహైడ్రేషన్ వల్ల వచ్చే తలనొప్పిని తగ్గించడానికి కొబ్బరి నీళ్ళు మంచి మందు. అలాగే ఎండాకాలం దాహం ఎక్కువ కదా! ఆ దాహార్తిని తగ్గించే వాటిలో తాటిముంజలు బెస్ట్! శరీరానికి చల్లదనమే కాదు, నీరసం, అలసటను తాటిముంజలు నివారించి శరీరానికి కావాల్సిన తక్షణ శక్తినిస్తాయి. తాటి ముంజలు తినడం వల్ల పిల్లలు, గర్భిణులే కాదు వృద్ధులకు కూడా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడి, మలబద్ధకం, ఎసిడిటీ నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పుచ్చకాయ పుచ్చుకోవడం వల్ల కూడా అంటే దాని రసం తాగడం, ముక్కలు తినడం వల్ల అందులోని పొటాషియం- మూత్ర వ్యవస్థ సాఫీగా సాగేలా చేస్తుంది. పుచ్చకాయ రసంలో కాస్త తేనె కలుపుకుని తాగి చూడండి. నీరసం మటుమాయమవుతుంది. ఊపిరి తిత్తులు, కాలేయంలోని వేడిని నిరోధించడంలో కీరదోస ముక్కలు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. అలాగే వేసవికాలంలో చర్మవ్యాధులు రాకుండా తగ్గిస్తుంది. మెదడును ఉత్సాహపరచడంలో, తలపై వేడిని నిరోధించడంలో కీరదోస సహకారం గొప్పది. ఎండాకాలంలో అసలు మంచినీరే మంచి మందు. ఎండాకాలంలో వేడి ఎక్కువై శరీరం నుండి చెమట రూపంలో నీరు ఎక్కువగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంటుంది. కనుక వడదెబ్బ, ఎండ నుంచి ఉపశమనం కోసం, డీ హైడ్రేషన్ రాకుండా మంచినీరే ఎక్కువ తీసుకోవాలి. ఓఆర్ఎస్ తాగడం, నిమ్మరసం, చెరుకురసం, మజ్జిగ వంటివి తాగడం వల్ల ఎండలతో కలిగే ఇబ్బందులను అధిగమించవచ్చు. సాధ్యమైనంతగా ఇంటి పట్టున, నీడపట్టున వృద్ధులు ఎండాకాలం వెళ్ళదీయడమే మంచిది. ప్రయోగాలు, అనవసర శారీరక శ్రమల నుంచి ఎంత దూరం వుంటే అంత శ్రేయస్కరం. ఆపసోపాలు పడకుండా ఆనందంగా, సుఖంగా ఎండాకాలం 'ఎండ్' అయ్యేలా చూసుకోండి.

'నీరే ప్రాణాధారం!' అనే మాట ఎండాకాలానికి ఎనలేని తిరుగులేని సత్యం. ●

❖ మే 2018

వృద్ధుల్లారా ఏకంకండి, వర్ధిల్లండి!!

వృద్ధాశ్రమాలు కాదు పెరగవలసింది. వృద్ధుల సంఘాలు ఏర్పడి పెరుగుతూండాలి. అసలు నన్నడిగితే "ప్రపంచవృద్ధుల్లారా ఏకంకండి!" అని నినాదం ఇవ్వడం బెటర్ అనిపిస్తోంది. అందరికీ సంఘాలున్నాయి, వృద్ధులకూ లేకపోలేదు. వృద్ధుల సంఘాలు చైతన్యవంతంగా వుండాలంటే, అసలే పాపం! జవం హరించుకుపోయినవారు అంత చైతన్యంతో ఎలా వుంటారనుకోవచ్చు. కానీ కొంతమంది వృద్ధులు పుట్టుకతో యువకులే. ఎనభయ్యోపడిలో పడి కూడా ఖంగుమనే కంఠంతో, చీమ చిటుక్కుమన్నా వినబడే శ్రవణశక్తితో, రుచులాస్వాదించగల రసనతో, శయ్యాగతులైనా రయ్యిమని లేచే ఉషారుతో వున్నవారున్నారు. శరీరం ముడతలు పడకుండా, దృష్టి మందగించకుండా ప్రయాణాలకూ, ప్రణయాలకూ అవరోధం రాకుండా మసలగల వృద్ధాప్యం అనగా వయోధికత్వం నిజంగా ఒక వరమే!

అయితే సత్తువగలవారంతా సంఘటితమైతే ఎంత చేయగలరో– వృద్ధాప్యంలో వున్నా, తలుచుకుంటే తమకున్న శక్తియుక్తులతో పెద్దలూ– తమనూ, తమ చుట్టూ సమాజాన్ని కూడా అంతా చేయగలరు. రిటైరయ్యాక తమకేమీ తోచదని మళ్ళీ డబ్బు యావలో ఆరాటపు ఆందోళనల ఒత్తిడుల పనుల్లో చేరడం బదులు, నిజంగా సేవాభావంతో సమాజానికి ఉపయుక్తమయ్యే పనులు చేయగల అవకాశం వుంది. తమలోని కళలను వికసింప చేసుకునే స్వేచ్ఛ వయోధికులకు మరింతగా వుంటుందని విశ్వసించండి. మీ గొంతు బాగుంటే, పాడగలిగితే గొంతెత్తి హాయిగా పాడుకోండి. పదిమంది కలుసుకున్నప్పుడు, కుటుంబసభ్యుల సమావేశాలప్పుడు, వేడుకల్లోనూ, వేదికల్లోనూ పాడే అవకాశం వాడుకోండి. మీకు సైన్సు, లెక్కలు బోధించే సామర్థ్యం,

ఉత్సాహం వుంటే అవసరమైన విద్యార్థులను పోగుచేసి పాఠం చెప్పండి. జీతం కోసం కాకపోవచ్చు.. మీ విజ్ఞానతృష్ణను, బోధనా సామర్థ్యాన్నీ నలుగురికీ పంచి వారు అభివృద్ధి చెందితే ఆనందించండి. మీకు ఏ చిత్రకళలోనో అభిరుచివుంటే, ఫోటోగ్రఫీ సరదా వుంటే– బొమ్మలు వేసీ, పలు సందర్భాలలో మనవారికి ఫోటోలు తీసీ ఆనందాన్ని పంచవచ్చు. చిన్నప్పటి నుంచీ నేర్చుకున్న పద్యాలూ అవీ తరుచుగా వల్లె వేసుకుంటూండండి. అలాగే ఏ రంగం వారయినా సరే, తమ అనుభవాలను నిక్షిప్తం చేసుకునే మార్గంలో సాగడం అవసరం.

అందుకనే వృద్ధుల సంఘాలు కూడా వైవిధ్యభరితంగా నిర్మాణమవవలసిన ఆవశ్యకత వుంది. పెన్షనర్స్ సంఘం అనీ, సీనియర్ సిటిజన్ క్లబ్స్ అనీ ఏర్పడుతున్నాయి. అలాగే వయోధిక పాత్రికేయ సంఘం అని సీనియర్ జర్నలిస్టుల సంఘం హైద్రాబాద్‌లో విస్తృత కార్యకలాపాలతో నడుస్తోంది. 'లేఖిని' మహిళా చైతన్య సంస్థలో వయోధికులైన రచయిత్రులు హైదరాబాద్‌లో నెలవారీ సమావేశాలు జరుపుకుంటున్నారు. అందులో యువరచయిత్రులు తక్కువే కనుక 'లేఖిని' వయోధిక రచయిత్రుల కూటమి వంటిదే! ఆంధ్రుల అభిమాన రచయిత్రిగా పేరొందిన నవలారాణి యుద్దనపూడి సులోచనరాణి లేఖిని సంఘం స్థాపకాధ్యక్షులు. ఇటీవలే అమెరికాలో కూతురు దగ్గరకు వెళ్ళి అక్కడే ఆవిడ మృతిచెందడం అత్యంత విషాదం. ఆవిడ నవలల్లో వృద్ధపాత్రల గురించి ప్రత్యేకించి ఎవరైనా పరిశోధన చేయచ్చు. అలాగే వయోధికులకు అల్జీమర్స్ వ్యాధి రాకుండా ఉపకరించే క్రాస్వర్డ్ పజిల్స్‌ను ఎన్నింటినో రూపొందించిన ప్రముఖ కథా రచయిత పెద్దిభొట్ల సుబ్బరామయ్యగారు ఎనిమిది పదుల వయస్సులో విజయవాడలో గతనెలే పరమపదించారు. ఆమరణాంతం వారి కలాన్ని సాగించిన ఆ మహనీయులిద్దరికీ శ్రద్ధాంజలి ఘటించాల్సిందే. ఎందుకంటే సాహిత్య రంగంపై వారి ముద్ర అవిస్మృతం. వృద్ధులైన డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు మాత్రమే కాదు కవులు, గాయకులు, కార్టూనిస్టులు కూడా తమవైన వయోధిక సంఘాలు స్థాపించుకోవచ్చు. ఎవరికి వారు తమ కార్యకలాపాలు నిర్దేశించుకొని సాగించుకుంటూనే, ఇతర వయోధిక సంఘాలతో స్నేహ బాంధవ్యాలు కొనసాగిస్తూ జీవితానుభవాలను, ఆనందాలను పంచుకోవచ్చు.

ఒకప్పుడు 'అప్నాబజార్' పేరిట క్రియాశీలక సామాజిక వ్యవహారాలను నెరపిన శ్రీ మందడి కృష్ణారెడ్డిగారు జూన్ నెలలో వయోధికుల విస్తృత సభను

తలపెడుతున్నారన్న వార్త సంతోషదాయకం. నిజంగా వృద్ధుల సమస్యలు అనేకంగా వున్నాయి. తాము తీసుకుంటున్న పెన్షన్ లెక్కల్లో అవతవకలనుంచి, ఇంటా, బయటా ఆరోగ్యపరంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలున్నాయి. అవి కూడా ఎవరో వచ్చి తీరుస్తారని ఎదురు చూడక, తామే సంఘటితమై, లేని ఓపిక తెచ్చుకొని పనులు చేసుకుంటున్న, చేస్తున్న వారిని మరి ఎంతగానయినా అభినందించాలి. ఇలా వృద్ధులకు తమకంటూ ప్రత్యేక పత్రికలు వుండ వలసిన ఆవశ్యకత కూడా వుంది. అలాగే ఆడియో మ్యాగజైన్స్, వీడియో మ్యాగజైన్స్ కూడా వయోధికులకై ప్రత్యేకంగా రూపొందవలసిన అగత్యం వుంది. నిరక్షరాస్యులైన వృద్ధులూ వున్నారు కదా!

సమాజంలో ఆయుఃపరిమాణం పెరగడం ఆనందించదగిన విషయమే. అదే సమయంలో ఎక్కువ కాలం జీవించుతున్న పెద్దలకు అదనపు సమస్యలు, ఇబ్బందులు లేకుండా వారి జీవనం సాగే పరిస్థితులు వ్యవస్థలో విధిగా నెలకొనాలి. సంఘాలుగా, కూటములుగా వృద్ధులు కూడా ఏకత్రితమై సాగినప్పుడు వారిపట్ల జాలి, దయాదాక్షిణ్యాలు అన్న చందానకాక– ప్రేమానురాగాలతోనూ, హక్కుగానూ వారి జీవనసరళి సుఖదాయకం కాగలగుతుంది. ముగింపు కూడా అల్లకల్లోలమూ, ఆర్భాటమూ కాకుండా అనాయాస మవుతుంది. 'అనాయాసేన మరణం – వినాదైన్యేన జీవనం' అన్న సూక్తికి అనుగుణంగా ముసిముసి నవ్వుల వెన్నెలలతోనే ముసలి బ్రతుకు శాంతిమయమవుతుంది. ●

❖ జూన్ 2018

ఆయుష్షున్నంత కాలం ఆర్థిక స్వావలంబన ఉండాలి

'ఆర్థిక స్వావలంబన' అనే మాట ఉన్నదే కదా! అది ఏ వయస్సులోనైనా వర్తిస్తుంది అన్న విషయం మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. తల్లికో, తండ్రికో పెన్షన్ వస్తోంది కనుక వారిని వారి ముసలితనంలో తమ దగ్గర వుంచుకుని చూస్తున్న సంతానం వున్నారు. లేదంటే వారినీ ఏ వృద్ధాశ్రమలకో అప్పగించేసేవారే కనబడుతున్నారు. పిల్లల దగ్గర వుంటున్నామని తమ పెన్షన్ డబ్బులు వాళ్ళకి ఇచ్చేయాలనుకోవడం సరికాదు. మీ డబ్బు మీ దగ్గరే వుంచుకుని అవసరమైనప్పుడు వారికి సహాయపడడం వేరు. అలా కాక పెన్షన్ రాగానే వారికిచ్చేసి, లేదా అసలు మీ బ్యాంకు ఖాతా తాలూకు ఏ ఏ.టి.ఎం. కార్డో వారిచేతులకిచ్చేసి, చిన్నచిన్న అవసరాల కోసం మళ్ళీ వారిని డబ్బులు అర్థించడం వేరు.

"మీకు అవసరాలేముంటాయి. అన్నీ మేమే చూస్తున్నాం కదా! ఆ మాటకొస్తే మందులకు మాకులకు ఆసుపత్రులకు అంటూ– అవసరమయితే మీకు వచ్చే దానికన్న ఎక్కువ డబ్బు మేము ఖర్చుపెడుతూనే వున్నం కదా! ఆ డబ్బులు మీ దగ్గరెందుకు" అనే పిల్లలున్నారు. వాళ్ళన్న మాటల్లో నిజం లేదనడం లేదు. కానీ వృద్ధులకు తమదైన ఆర్థిక స్వావలంబన అవసరం. నెలనెలా తల్లితండ్రులకు ఇంతమొత్తం అని డబ్బులు ఇచ్చే పిల్లలున్నారు. నిజానికి అది చాలా మంచి అలవాటు, తల్లిదండ్రుల అవసరాలు తాము చూస్తూ కూడా– వారికి క్రమం తప్పకుండా ఆర్థిక సహకారం ఇచ్చే పిల్లలు అభినందనీయులు. తాము ఉద్యోగరీత్యా ఏ అమెరికాలోనో వుండడం

వల్ల నెలనెలా ఇంటికి డబ్బు పంపించడం కాక, ఉన్న దేశంలో, ఉన్న ఊళ్ళో, ఉన్న ఇంట్లో వుంటూనే అమ్మనాన్నల చేతికి వారికి కావలసినట్లుగా ఖర్చు పెట్టుకోమని ఇవ్వడం ఉద్యోగస్థులైన, ధనార్జకులైన ఆ పిల్లల సంస్కారం. తల్లిదండ్రులకు వారివయిన అవసరాలు వుంటాయి అని గుర్తించడం విజ్ఞత. నిజానికి ఖర్చుపెట్టుకోడానికి కావలసిన అగత్యం ఏమీ లేకపోతే– ఆ డబ్బు దాచి, తిరిగి తమకే ఇస్తారన్న సంగతి గ్రహించగలగడం బాగుంటుంది. అంతేగానీ 'మీకు డబ్బుతో పనేంటీ? అన్నీ మేమే చూస్తున్నాం కదా!' అని వారికి డబ్బులు ఇవ్వవలసింది పోయి, వారి పెన్షన్ డబ్బులు కూడా తామే ఒడుపుకుని ఖర్చు చేయడం వృద్ధులైన తల్లితండ్రులపట్ల ఆర్జనాపరులైన పిల్లలు చూపవలసిన సంవిధానం కాదు.

వృద్ధుల దగ్గర డబ్బులుంటే ఏం చేస్తారు? పిల్లల మీద ఆధారపడకుండా తమతమ చిన్న చిన్న సరదాలు తీర్చుకుంటారు. డబ్భై ఏళ్ళ భార్యకి ఎనభై ఏళ్ళ భర్త తన డబ్బులతో ఇప్పటికీ మల్లెపూలు కొనివ్వడం సరదాయేగా! "మీ అమ్మకు మల్లెపూలు కొనాలి నాలుగు డబ్బులివ్వరా" అని తండ్రి కొడుకును కోడలి ముందు అడుక్కోవాల్సిన స్థితి ఎందుకు? అలాగే పిల్లలు పుట్టినరోజుకో, మనుమలకు జరిగే వేడుకలకో తమ సొంత డబ్బులతో ఏ చిన్నది కొని కానుకగా ఇచ్చినా వృద్ధులకు కలిగే ఆ సంతోషమే వేరు. కోట్లు ఆర్జిస్తున్న కొడుకయినా, కూతురయినా తమ పుట్టినరోజు పూటా అమ్మ నాన్నల నుండి ఆశీర్వాద పూర్వకంగా ఏ వందరూపాయలో, లేక వారు కొన్న ఏ వస్తువో బహుమతిగా పొందడం అనేది ఎంత మహత్తరమైన విలువగల కానుకో అర్థం చేసుకునేవారికి అవగతమవుతుంది.

తమకు తల్లితండ్రులు ఏమి ఆస్తి ఇచ్చారనీ, ఏ ఇల్లో పొలమో తమ పేర రాయలేదనీ, లేదా పంపకాల్లో తమకు అన్యాయం చేశారని క్షోభపెట్టే వారిని చూస్తూనే వున్నాం. ఆస్తుల కోసం తల్లితండ్రులతో తగాదాలు పడేవారు, హింసకు గురిచేసేవారి కథనాలు వింటూనే వున్నాం. డబ్బుకే విలువనిచ్చి మానవత్వం మరచి కన్నవారినే కాలదన్నే, కడతేర్చే దురాగతాలూ జరుగుతూనే వున్నాయి. పిల్లలకు చదువు సంధ్యలు చెప్పించి, పెండ్లి చేసి వారి కాళ్ళ మీద వారు నిలబడేలా చేయడం వరకే తమ బాధ్యత కావాలి గానీ– పిల్లల కోసం, వారి సంతతి వారి కోసం తామే ఆస్తులు పోగేయాలన్న యావ ప్రమాద హేతువే తప్ప మరేమీ కాదు. పిల్లలపై ఆధారపడకుండా

వృద్ధాప్యంలోనూ తమ బ్రతుకు తాము హాయిగా బ్రతకగల ఆర్థిక స్తోమత కలిగివుండాలనుకోవడం విజ్ఞత. అంతేగానీ అనవసరపు మమకారాల ఆరాటాలతో డబ్బు సంపాదన పేరిట తమ బ్రతుకును అతలాకుతలం చేసుకోవడం పెద్దలకు తగదు.

అంతగా స్థితిమంతులు కాలేని పిల్లల సంసారాలకు పెద్దలు అండగా వుండడం ఆర్థికంగానైనా తప్పు కాదు. కానీ అలాగని 'తనకుమాలిన ధర్మం' అనవసరం. పిల్లల వరకే మీ బాధ్యత. మీ పిల్లల పిల్లల అంటే మనుమల, మునిమనుమల బాధ్యతలు మీరు తలకెత్తుకోనవసరం లేదు. అది వారి బాధ్యత. నిజమే! వారు కష్టాలలో వుంటే చూస్తూ చూస్తూ మిమ్మలను నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వుండమనడం లేదు. మీ చేతనైన సహకారం ఇవ్వచ్చు. కానీ అందుకోసం మీ ఆర్థిక స్వావలంబనను దూరం చేసుకోకండి. మీరున్నంత కాలం మీ సంపదలు, మీ ఆర్జనలు మీ పేరనే వుండనివ్వండి. తదనంతరం ఏమిటనేది మీకు ఖచ్చితమైన ఉద్దేశ్యం వుంటే 'వీలునామా' రాసి పెట్టుకోండి. అంతేగానీ మీరు బేలగా మీ పిల్లల ముందే దేహీ అని చేయి చాచే ఆర్థిక దైన్యానికి గురికాకండి. మీ పింఛను డబ్బులపై సర్వాధికారాలు మీవే! పిల్లలు నెలనెలా మీకు డబ్బులిస్తే కాదనక, ఆ మాటకొస్తే వారు విధిగా, బాధ్యతగా మీ పట్ల ఆర్థికంగానూ మెలిగేలా చూసుకోండి. అది వారికీ మీకు కూడా మంచిదే! ఎవరిని ఎవరూ డబ్బుకోసం పీడించే స్థితి వుండకూడదు. ముసలివారికి వుండే ఖర్చులు ముసలివారివే! ఓ చేతికర్ర కొనుక్కోవాలన్నా, విరిగిపోయిన కళ్ళజోడు ఫ్రేమ్ వేయించుకోవాలన్నా, అరిగిపోయిన వాటి బదులుగా కొత్త చెప్పులు కొనుక్కోవాలన్నా, ముద్దుమురిపాలతో మనుమలకు బొమ్మలో చాక్లెట్లో కొనివ్వాలన్నా, బయటకు వెళ్ళినప్పుడు వేళమించిపోకుండా ఏ పండో, చిరుతిండో కొనుక్కుతినాలన్నా మీవైన డబ్బులు మీ దగ్గరుండాల్సిందే! వృద్ధులకు ఆర్థిక స్వావలంబన అంటే గొప్ప హార్దిక సంతృప్తి! ఆత్మస్థైర్యం. ●

❖ జూలై 2018

రోజువారీ అలవాట్లు

అవును, చాలామంది వృద్ధులు నిజానికి మానసికంగా ముసలివారు కానే కాదు. కానీ జీవిత ఉపాధి అయిన ఈ శరీరం అనివార్యంగా వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ మార్పులకు లోనుకాక తప్పదు. వెంట్రుకలు తెల్లబడటం, చర్మం ముడతలు పడటం, చూపు మందగించటం, వినికిడి శక్తి సన్నగిల్లడం, పళ్లు ఊడిపోవటం వంటివి అన్నీ కాకపోయినా వీటిల్లో కొన్నయినా దాడి చేయక తప్పదు. తలకు రంగు వేసుకుని తెల్లవెంట్రుకలను కప్పిపుచ్చడం అనేది చేస్తారు. అలాగే పౌడర్లు, స్నోలు, నూనెలు వంటివి వాడి చర్మం ముడతలను కనబడకుండా ఎంతగా ప్రయత్నించినా వయసుననుసరించి చర్మం నిగారింపు తగ్గడం, పౌడరు రాసుకున్నా ఆ ముడతల్లో అది కనబడడం జరుగుతుంది.

'అసలు 'చత్వరము' అంటేనే నలభై ఏళ్ళ తరువాత వచ్చేది అని అర్థం. నలభై ఏళ్ళ తరువాత చూపు క్రమేపీ తగ్గి కళ్ళజోడు అవసరం రావడం సహజమే! ఈ రోజుల్లో చిన్నపిల్లలు, యువకులు కూడా ఎందరో కళ్ళజోడుల బారిన పడుతూనే వున్నారు. అరవై, డభ్భై ఏళ్ళు వచ్చినా దృష్టి దోషాలు లేక చక్కగా చదవడమూ, రాయడమూ, అన్నీ చూడగలగడమూ జరుగుతోందంటే అదృష్టం క్రిందనే భావించుకోవాలి. అలాగే వినికిడి శక్తి విషయం కూడాను- పెద్ద పెద్ద ధ్వనులు వినడం కాదు, చీమ చిటుక్కుమన్నా వినిపించే నైజం వున్న పెద్దలు లేకపోలేదు. అలా వినికిడి శక్తి కలిగివుంటే అదీ గొప్ప అదృష్టమే. దంతసిరి విషయం కూడా అంతే. కాని సహజంగా ఒక వయసు వచ్చాక గట్టి వస్తువులు కొరకలేకపోవడం, బఠానీలు వంటివీ, అప్పడాలు వంటివీ కూడా నమల లేకపోవడం సంభవించవచ్చు.

అంతెందుకు! అన్నం కూడా ప్రత్యేకంగా మెత్తగా వండితే తప్ప, మెతుకు ఏ మాత్రం బిరుసుగా వున్నా తినలేని స్థితి కొందరిది. చారు అన్నమో, మజ్జిగ అన్నమో అంటే ద్రవం రూపంగా వుంటేనే కొందరు భోజనం చేయగలరు. కూరలోని ఏ పప్పుబద్దో కూడా పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కుని ఇబ్బంది పడేవారున్నారు. అంచేత ఆహారపు అలవాట్లను పదార్థాలను తదనుగుణంగా మార్చుకోవడం మంచిది. అంతేకానీ భేషజాలకు పోయి తిని ఇబ్బందిపడడం సరికాదు. ఉప్పూ, కారమూ వృద్ధులకు సహజంగానే పరిసీమిత స్థాయిలో వుండడమే ఆరోగ్యరీత్యా మంచిది. మధుమేహం, రక్తపుపోటు వంటివి వుంటే– మరి ఆహారంలోనూ అనివార్యంగా జాగ్రత్తపడాలి.

ముఖ్యంగా చాలామంది పట్టించుకోరుగానీ– రోజువారీ అలవాట్లలోనూ మార్పు చేసుకోవాలి. మీరు పడుకునే చోటుకి బాత్రూం దగ్గరగా వుండేలా చూసుకోండి. అటాచ్ బాత్ వున్న గదుల్లోనే పెద్దలుండడం మంచిది. ఎందుకంటే కాలకృత్యాలను నిలువరించుకునే శక్తి వుండదు. కనుక త్వరితంగా వాటిని తీర్చుకునే వీలుండాలి. అలాగే బాత్రూంలోకి వెళ్ళి గడియ పెట్టడం ఒక వయసు వారు చేయకపోవడమే మంచిది. బాత్రూంలో మనిషి వున్న గుర్తుగా– ఏ లైట్ వెలిగించుకోవడమో, బాత్రూం తలుపుకు ఒక సూచికను ఏర్పాటు చేసుకోవడమో మంచిది. పెద్దవారు బాత్రూంలో ఏ కాలో జారి పడిపోతే, లోపల గడియ పెట్టుకుని వుంటే చాలా ఇబ్బంది. అలాగే ఇండియన్ కమోడ్లు కాక కూర్చుని పనికానిచ్చుకునే కమోడ్లు ఏర్పాటు చేసుకోవడం వల్ల–మోకాళ్లు పట్టేయడం, లేవలేకపోవడం వంటి సమస్యలు రాకుండా వుంటుంది. అలాగే పట్టుకు లేవడానికి వీలుగా బాత్రూంలో, స్నానం చేసే చోట కూడా 'రాడ్'లు అమర్చుకోవడం మంచిది. బాగా వంగేటట్లయితే చటుక్కున ఏ నడుమో పట్టేయడం జరగచ్చు. అందువల్ల స్నానం చేసే బకెట్‌ను ఎత్తయిన ఏ స్టూల్‌మీదో పెట్టుకుని నీరు ముంచుకునే వీలు సునాయాసంగా జరిగేలా చూసుకోవాలి. షవర్‌బాత్ చేస్తే మంచిదే! కానీ మాటి మాటికి తల తడుస్తూంటే కూడా – పెద్దలకు ఆరోగ్యంలో ఇబ్బందులు రావచ్చు. అలాగే బట్టలు, వేసుకునేటప్పుడు మగవారు ఏ ప్యాంట్‌నో– ఏ ఆసరా లేకుండా నిలబడి వేసుకునే ప్రయత్నం చేయకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే విలబడడంలో కూడా పట్టుదొరక్క, ప్యాంట్ తొడుక్కునే వేళలోనే బ్యాలెన్స్ తప్పి పడిపోయే ప్రమాదం వుంటుంది. అలాగే స్త్రీలు కూడా పెద్దవారు ఏ జాకెట్టో

వేసుకోడానికీ, తీసుకోడానికీ ఇబ్బంది పడకుండా కాస్త వదులుగా వుండేవి ధరిస్తే నష్టమేమీ లేదు. బిగుతు వస్త్రాలు ధరించి ఒంటరిగా బట్టలు మార్చుకోవడానికి ఇబ్బంది పడడం బాగోదు. అలాంటప్పుడే చేతులకు, నడుముకు కూడా పట్లు సడలే ప్రమాదం వుండచ్చు. అత్యల్పం అనుకునే విషయాల పట్ల అమిత శ్రద్ధ అవసరమైన వయసు అంటే వృద్ధాప్యమే మరి! అలాగే అవసరమైతే ఏ చేతికర్రనో ఉపయోగించడానికీ, చక్రాల కుర్చీ వాడుకోటానికి నామోషీ పడకూడదు. ఆరోగ్యం ముఖ్యం. అలాగే పడుకునే మంచం, పరుపు, వినియోగించే తలదిండు వంటివి సౌకర్యవంతంగా చూసుకోవాలి. కొన్నిసార్లు క్రింద కూర్చోవలసిన పరిస్థితి వస్తుంటుంది. అలాంటప్పుడు కూర్చుని లేవగలమనుకుంటే సరేగానీ, లేదంటే నిర్మొహమాటంగా స్టూలో, కుర్చీయో వాడుకోవడం, కాదంటే గోడకు ఆనుకుని నిలబడి వుండగలిగితేనే మంచిది.

అలాగే పిల్లల స్కూటర్లు, మోటార్ బైకుల వెనుక కూర్చోవడం ఇబ్బంది అయితే– అలాంటి ప్రయాణాలు నిర్మొహమాటంగా తిరస్కరించండి. ఇప్పుడు ఆటోలు, క్యాబ్‌లు కూడా నగరాల్లో అయితే ప్రయాణానుకూలంగా లభిస్తున్నాయి. అందువల్ల వాటిని వాడుకోవడం మంచిదే. జనసమ్మర్ధం ఎక్కువగా వుండే చోటా, ఇరుకులున్న చోటా, క్రిక్కిరిసిన ప్రాంతాలకూ సాధ్యమైనంత వరకూ వెళ్ళకుండా పరిహరించడం మంచిదే! తప్పనిసరి అయితే తగిన జాగ్రత్తలతో వ్యవధిని కూడా కుదించుకుని వ్యవహరించడం మంచిది.

అలాగే పిల్లలతో కలిసిపోయి ఆడాలనీ, మనుమలూ మనుమరాళ్ళతో సరదాగా గడపాలనీ అనుకోవడం తప్పు కాదు కానీ, అందుకోసం అతికి పోయి ఇబ్బంది పడద్దు. పిల్లలను ఎత్తుకోవడం, కాళ్ళమీద కూచోబెట్టుకునో, నిలబెట్టుకునో ఆడించడం, వాళ్ళతో పాటు గెంతడం, పరుగెత్తడం మీ వయసును దృష్టిలో పెట్టుకుని హద్దుల్లోనే వ్యవహరించండి. లేదంటే శరీరపు పట్లు సడలడం, కళ్ళు, తల తిరగడం వంటి అనుకోని ఇబ్బందులు రావచ్చు. అంచేత మీ శక్తిసామర్థ్యాల మీద అనవసరపు భ్రమలు పెట్టుకోక ప్రవర్తించండి. ఎదుటివారికి సాయం చేయాలని వున్నా శారీరక శ్రమకు సంబంధించిన విషయాలయినప్పుడు అంత్యనిష్టూరం కన్నా ఆది నిష్టూరం మేలని గ్రహించి ముందే పరిహరించండి. బరువులు మోయడం అవీ తగ్గించుకోండి.

ప్రయాణాల్లో మీ సూట్‌కేస్‌లు, బ్యాగ్‌లు చక్రాలతో వుండేవిగా అమర్చుకుని, ఎవరి మీదా ఆధారపడకుండా సాధ్యమైనంత మేరకు హాయిగా మీ ప్రయాణాలు సాగించండి. లిఫ్టు, ఎస్కలేటర్లు వాడడం అలవాటు చేసుకుంటే– చాలా ఇబ్బందులు స్వయంగా పరిహరించుకోవచ్చు. ఏ వయసులోనైనా నేర్చుకోవచ్చన్న విషయం విస్మరించక, ఫోన్ వంటివి వాడడం - కొంచెం శ్రమ అయినా నేర్చుకుని, గుర్తు పెట్టుకుంటే వేరేవాళ్ళ మీద ఆధారపడడం తగ్గుతుంది. అందువల్ల రోజువారీ జీవితంలో కొద్దిపాటి అలవాట్లు మార్చుకునీ, కొన్ని కొత్తవి చేసుకునీ ఎవరి మీదనో ఆధారపడవలసిన అవసరాన్ని తగ్గించుకుని– స్వతంత్రంగా హాయిగా జీవించండి. 'వృద్ధాప్యమా జిందాబాద్' అనేయండి. ●

❖ ఆగస్టు 2018

వృద్ధాప్య స్వేచ్ఛా జీవనానికే వృద్ధాశ్రమాలు

వృద్ధాశ్రమాన్ని సందర్శించిన ఒకాయన తిరిగి వెడుతున్నప్పుడు విజిటర్స్ బుక్‌లో ఏమయినా వ్రాయమని అడిగితే– "ఇలాంటి వృద్ధాశ్రమాలు ఎంత త్వరగా మూతబడితే అంత బాగుంటుంది. ఇక్కడున్న వృద్ధులంతా వారివారి సంతానంతో ఆ ఇళ్ళల్లోనే జీవిక సాగించాలి" అని రాసి వెళ్ళాడు..

ఆదర్శంగా ఆయనన్న మాట బానే వుంటుంది కానీ, ఆ పరిస్థితులు ఈ రోజుల్లో లేకనే కదా సమాజంలో పరిణామాలు సరికొత్తగా ఏర్పడుతున్నవి. ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ దాదాపుగా అంతరించిపోయింది. చిన్న కుటుంబాల జీవనమే సాగుతోంది. భార్య, భర్త, వారి ఇద్దరి పిల్లలు (చాలా కుటుంబాల్లో ఇవాళ ఒక్కరే సంతానం కూడాను) అదే కుటుంబం. భార్య భర్తలిద్దరూ ఉద్యోగస్తులైనప్పుడు చంటి పిల్లలున్న ఏ క్రెష్ ల్లోనో, డే కేర్ సెంటర్లలోనో చేర్పించేస్తున్నారు తప్ప చంటివారి సంరక్షణ కోసం తల్లిదండ్రులను తమ దగ్గరుంచుకుందామనుకుంటున్న వారు కూడా అరుదే ఈనాడు. అసలే వృద్ధాప్యంలో వున్న తల్లిదండ్రులకు తమ పిల్లల పాలనా పోషణా అప్పగించి వారిని శ్రమపెట్టరాదన్న భావనను అర్థంచేసుకొని అభినందించడమే నేటి కర్తవ్యం అవుతోంది.

నిజానికి తల్లిదండ్రులు వృద్ధాప్యంలో కొడుకు దగ్గర ఉండడం సాంప్రదాయం. కాని ఆ కొడుకు నిజంగా వారికి సేవలు చేయడం దుర్లభం. దానికి అతని వృత్తి, ఉద్యోగాలు కుటుంబ బాధ్యతలే కారణం. అందువల్ల ఆ సేవలు చేయాల్సిన పని కొడుకు భార్య అంటే కోడలు మీద వుంటోంది. అత్తమామలకు సేవలు చేసేలా కోడళ్ళు లేరంటే వారు ఆ బాధ్యతను ఫీలవగలగాలి కదా! వేరే ఇంటినుంచి వచ్చిన

ఆ పిల్లకి అత్తమామల మీద ప్రేమ, గౌరవం వున్నా, బాధ్యతలు తలకెత్తుకునేంత సహనం, ఔదార్యం, శక్తి లేకపోవచ్చు. అందువల్ల ఆమె తన ఇంట్లో- భర్త తల్లితండ్రుల ఉనికిని సమాదరించగలది అయి వుండాలనడం, అనుకోవడం ఆదర్శంగా వుంటుందిగానీ బాధ్యతగా భావించకపోవచ్చు. అందునా తమ కొడుకును పెళ్లాడి వేరే ఇంటి నుంచి వచ్చిన అమ్మాయి ఉద్యోగస్తురాలయితే- ఆమె నుండి తాము సేవలను ఆశించడం కూడా నేడు అత్యాశే అవుతోంది!

భర్తకు బాధ్యత కాబట్టి అతని తల్లితండ్రులను తమ ఇంట్లో అట్టిపెట్టుకున్నా... భర్తలేని సమయాన వారిని చీదరించుకునేవారు, పట్టించుకోనివారు, నిర్లక్ష్యం చేసేవారు, సూటిపోటి మాటలతో నిందించేవారు, ఆ అత్తమామలకు సమయానికి వండి తిండి పెట్టనివారు అయిన కోడళ్లున్నప్పుడు కొడుకు ఇంటి పంచన పడివుండడం కూడా ఆ ముసలి తల్లితండ్రులకు నరకమే! అందువల్లనే వృద్ధాశ్రమాల ఆవశ్యకత అనివార్యమౌతోంది. వృద్ధాశ్రమంలో వుండడం వల్ల స్వతంత్రంగా ఎవరి దయాదాక్షిణ్యాల మీదనో వున్న భావన వుండకపోవచ్చు. సమయానికి భోజనం, నిద్ర సమకూడడమే గాక- తమ వయస్సు వారైన సాటివారుండడం వలన స్నేహపూర్వకంగా కబుర్లు చెప్పుకుని కాలం వెళ్ళదీసే అవకాశమూ వుంటుంది. తోటివారికి చైతన్యవంతంగా సహాయం చేస్తూ, కలిసిమెలిసి జీవించే వీలుంటుంది.

వృద్ధాశ్రమంలో జీవించడానికి ఆర్థిక స్తోమత కావాలి. ఏకమొత్తం చెల్లింపుతో జీవితాంతం వుండగల ఆశ్రమాలు, నెలసరిగా చెల్లిస్తూ కొనసాగగల ఆశ్రమాలు వున్నాయి. కొన్ని ఆశ్రమాల్లో ప్రత్యేకంగా గదులు విడిగా ఒక్కరి కోసమే కేటాయింపబడే సదుపాయం వుంటే, కొన్నిచోట్ల ఒకే గదిలో ఇద్దరో, ముగ్గురో వుండే పరిస్థితి వుంటుంది. ఇక్కడ పిండికొద్ది రొట్టె సామెతగా ఆర్థిక చెల్లింపుల సామర్థ్యాన్ని అనుసరించి నివాస సదుపాయం లభిస్తుంది. ఏమయినా ఒక స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణానికి అవకాశం వున్నవే వృద్ధాశ్రమాలు కూడాను. అందువల్ల అనవసరంగా మాటలుపడుతూ, చీదరింపబడుతూ, నిర్లక్ష్యపు నీడల్లో కొడుకు కోడలుతో జీవించడం కంటే వృద్ధాశ్రమాలే మెరుగు అని భావించి ఆనందంగా జీవించగలగడమూ అదృష్టమేగా!

నిజానికి కొడుకు దగ్గర కంటే- కూతురు దగ్గర సుఖంగా జీవించగల అవకాశాలుండి, వాటిని ఉపయుక్తం చేసుకుంటున్న వయోధికులున్నారు. ఇవాళ

తన అత్తమామలపట్ల భార్య కోసమయినా ఔదార్యంతో మెలిగే అల్లుళ్లు పెరిగారు. అందువల్ల కూతురు – కొడుకు కంటే ప్రేమాభిమానాలతో చూసుకుంటోంది గనుకనే 'కంటే కూతుర్నే కను' నినాదం పెరిగి సార్థకమౌతోంది. వృద్ధులయిన తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరు మరణించి, ఒకరే మిగిలి– కొడుకు కన్నా కూతురే ఆదరించిన ఘటనలూ నేడు అనేకం వున్నాయి. కొడుకుల దురాగతాల వార్తలు ఎక్కువయ్యాయి. ఆస్తులను అమ్మి కొడుకుకు అప్పగించేకన్నా– స్వార్జితపు ఆస్తిని ఏ వృద్ధాశ్రమానికో ఇచ్చేసి, అక్కడే సాటివారితో గౌరవప్రదంగా, శేష జీవితాన్ని సంతృప్తికరంగా సాగిస్తున్న వారున్నారు. నేడు వైద్యసేవలను వృద్ధులకు చక్కగా అందించే వృద్ధాశ్రమాలు వున్నాయి. మంచానపడితే సొంతవారు విసుక్కుంటూ చేసినట్లు కాక– సేవాభావంతోనూ, తమ ఆర్థిక వెసులుబాటు కోసమూ వృద్ధులకు సేవలందించే వ్యక్తులు, సంస్థలూ వున్నాయి. ఇరవై నాలుగు గంటలూ వారిని కంటికి రెప్పలా చూసుకుని సేవలు అందించే వారితో–ఖర్చుతో కూడుకున్నదే అయినా మంచి వృద్ధాశ్రమాలు వున్నాయి. అందువల్ల కన్నవారి హృదయపూర్వక ప్రేమాదరాలు లభించని అభాగ్య వృద్ధులకు వృద్ధాశ్రమాలే భాగ్యనిలయాలు. అలాంటి వృద్ధాశ్రమాలు ఎన్ని వుంటే వృద్ధులకంత శ్రీరామరక్షయే మరి! ●

❖ సెప్టెంబర్ 2018

అది 'వృద్ధుల' దినోత్సవం కావాలి!

వృద్ధి అంటే పెరగడం, ఆ ధాతువులోంచి వచ్చిందే వృద్ధత. వృద్ధాప్యం, వార్ధక్యం అనే మాటలన్నీ గణనీయమైన ఎదుగుదలకు సంకేతాలు. వ్యక్తిత్వంలో, అనుభవంలో, సంసారంలో, జ్ఞానంలో, వివేకంలో, వైరాగ్య భావనలో ఎవరయితే వయసుతో బాటు వృద్ధిచెందుతారో వారు వృద్ధులుగా గౌరవాదర పాత్రులవుతారు గానీ అన్యులు కారు. 'తలలు బోడులైన తలపులు బోడులా' అనీ, 'వృద్ధుల బుద్ధులు సంచలింపవే' అనీ వృద్ధాప్యం గురించిన విమర్శనాత్మక వ్యాఖ్యలు వున్నాయి. మహాభారతంలో భీష్ముడి గురించి శిశుపాలుడు వృద్ధుల బుద్ధులు స్థిరంగా వుండవు అని వ్యాఖ్యానిస్తాడు. మహాభారతం అనుశాసనిక పర్వంలో వృద్ధులకు గౌరవం ఇవ్వాలనీ, 'వృద్ధు వచ్చునపుడు అతనికి ఎదురులేచి ప్రణతి చేసెనేని' ఆయువు పెరుగుతుందని చెప్పబడింది.

ఎదురేగి నమస్కరించడం మాట అటుంచి– వృద్ధులను చిన్నచూపు చూసే, నిరాదరించే వైఖరి యువతలో ఏర్పడితే అంతకన్న శోచనీయం మరొకటి లేదు. అయితే అదే సమయంలో తమ వయసు చేత కాక, నిజంగా బుద్ధి చేత, సంస్కారం చేత పెద్దరికాన్ని నిలుపుకుంటూ తమ అనుభవంతో, జ్ఞానంతో ఉదాత్తులై వుండవలసినట్లుగా తాము వుంటున్నాము అని గుండె మీద చెయ్యి వేసుకుని పెద్దలు ఆత్మావలోకనం చేసుకోవలసిన అవసరమూ ఉంది.

అక్టోబర్ 1 అంతర్జాతీయ వృద్ధుల దినోత్సవంగా పాటింపబడుతోంది. ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీ 1990 డిసెంబర్ 14వ సమావేశమై అక్టోబర్ ఒకటిని అంతర్జాతీయ వయోధికుల దినంగా పాటించాలని నిర్ణయించింది. 1991 నుండి ఇది అమలులోకి వస్తూ, 1991 అక్టోబర్ ఒకటి సెలవు దినంగా కూడా

పాటించారు. అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలో, కెనడాలో అప్పటికే 'నేషనల్ గ్రాండ్ పేరెంట్స్ డే', చైనాలో 'డబుల్‌నైన్త్ ఫెస్టివల్', జపాన్లో 'రెస్పెక్ట్ ఫర్ ది ఏజ్‌డ్ డే' అమలులో ఉన్నాయి. వయోధికులకు సంబంధించిన అన్ని అంశాల మీద దృష్టి పెట్టేందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అంతర్జాతీయ వృద్ధుల దినోత్సవం ప్రత్యేకంగా ఏర్పడింది. 1984లో వియన్నాలో మొదటిసారి వృద్ధుల గురించి అంతర్జాతీయ సదస్సు జరిగింది. సీనియర్ సిటిజన్ అన్న పదం అప్పుడే పుట్టింది. 2004లో స్పెయిన్ దేశంలో జరిగిన 86 దేశాల వృద్ధుల సంక్షేమ సమావేశంలో నలభై ఆరు తీర్మానాలను ఆమోదించారు.

మన దేశంలో గత 2011 జనాభా లెక్కల ప్రకారమే అరవై ఏళ్ళకు మించిన వృద్ధులు దాదాపు పదకొండు కోట్ల మంది వున్నారు. జీవన పరిమాణం పెరగడం ఒక విధంగా మంచి పరిణామమే కానీ వృద్ధుల సంఖ్య ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెరిగిపోతే కొత్త సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వుంటుంది. వృద్ధుల ఆరోగ్యభద్రత, ఆర్థికదన్ను, నివాస స్థితులు ప్రణాళికాబద్ధంగా వున్నప్పుడే- వారి సంక్షేమం సంపూర్ణవంతం కాగలుగుతుంది. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ వృద్ధాప్య పింఛన్లు వున్నాయి. పలు ప్రయాణ సౌకర్యాలలో వృద్ధులకు రాయితీలు లభిస్తున్నాయి. బ్యాంకుల్లో, పోస్టాఫీసుల్లో సీనియర్ సిటిజన్లకు తొలి ప్రాధాన్యము సేవలందించడంలో ఇవ్వడం జరుగుతోంది. ఈ వైఖరి వైద్యాలయాల్లో కూడా ముఖ్యంగా వుండాలి. 'వృద్ధులను గౌరవించడం మన బాధ్యత' అనే సంస్కారం. సమాజంలో పెరగాలి. వారిని చిన్న చూపు చూడడం, నిందించడం, ఉదాసీనతతో వ్యవహరించడం మానాలి.

ఈ 2018 అక్టోబర్ ఒకటి అంతర్జాతీయ వృద్ధుల దినోత్సవం 'సెలబ్రేటింగ్ ఓల్డర్ హ్యూమన్ రైట్స్ ఛాంపియన్స్' అనే అంశం ప్రధానంగా పాటింపబడనుంది. సమాజంపై ప్రభావం వేసిన అన్ని రంగాలలోని వృద్ధమూర్తులనూ ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా ఇంటర్వ్యూ చేసి ప్రచురించాలనీ, ప్రసారం చేయాలనీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మీడియాకు సూచించబడింది. రాజకీయ ప్రముఖులు, అధికారులు, వయోధికులుగా సమాజాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నారన్న అంశంపై అవగతం చేసుకోవడానికి ఆ వ్యక్తి వయోధిక్యతే వీలు కలిగిస్తుంది అన్నారు.

'వృద్ధుల బుద్ధులు సంచలింపవే' అనే అపవాదు పరాస్తం చేయవలసింది వృద్ధులే! పిల్లల నిర్ణయాధికారాలను తృణీకరించి కులం పేర, కుటుంబ గౌరవ

మర్యాదల పేరిట సొంత పిల్లల ప్రేమలను, వారి వివాహాలను హింసాత్మక చర్యలతో మట్టుబెడుతూ– కుల వివక్షను పెంచి పోషిస్తున్న మారుతీరావు, మనోహరాచారి వంటి తండ్రులు ఎంత వయసొచ్చినా బుద్ధి పెరగని, మారని సంస్కార హీనులవల్ల సమాజం ఛిద్రమై పోతుంది. అలాంటి వారి వల్లే పెద్దల స్థిరత్వం పట్లా, వైఖరుల పట్లా నిరసనలు నిందలూ సంభవిస్తాయి. "ఒక్కవేలు చూపి ఒరులను నిందింప మూడు వేళ్ళు నిన్న వెక్కిరించు" అన్నట్లుగా– కేవలం తప్పులు ఎత్తి చూపడం పెద్దల వైఖరిగా మారకూడదు. పిల్లల పట్ల ప్రేమ అనేది వారి స్వయం నిర్ణయాధికార ప్రేమను అంగీకరించడంలోనే వుంటుందనే వివేకాన్ని– నేటి కాలమాన పరిస్థితుల్లో ఏర్పరుచుకుని అంగీకరిస్తూ ప్రశాంత వయోధిక జీవనం ఆహ్వానించుకోవడం ఉత్తమం.

'కుటుంబ సభ్యులంతా కలసి భోజనం చేయడం, పాత మధుర స్మృతులను కలబోసుకోవడం, అంతా కలిసి పిక్నిక్ వెళ్ళడం, అధునాతన సాంకేతిక పరికరాలు మరచి, పక్కన పెట్టి, మనుషులు కలిసి మాటాడుకోవడం, సంచరించడం, పరస్పరం పనులలో సహకరించుకోవడం, కరస్పర్శలు, ఆలింగనాలు వంటి చిరునవ్వుల తోటి చర్యలతో వృద్ధుల దినోత్సవం మానవీయ విలువల అభివృద్ధుల దినోత్సవంగా అలరారాలని ఆకాంక్షిద్దాం. ●

❖ అక్టోబర్ 2018

వాడుక మరచెదవేల?....

రాద్దామంటే చెయ్యి వణుకుతుందనో, చదువుదామంటే కళ్ళు పీకేస్తాయనో, పాడుదామంటే గొంతునొప్పి కలుగుతుందనో, నడుద్దామంటే కాళ్ళు పీకుతాయనో తమకు ముసలితనం వచ్చేసిందంటూ కొందరు వయోధికులు అవేమీ చేయకుండా మిన్నకుండిపోతూ ఉంటారు. కానీ ఇది సరికాదు, శరీరవయవాలు, బుద్ధి, మనసు అన్నీ నిరంతరం పనిచేస్తూ వుంటేనే ఆరోగ్యం సహకరిస్తుంది. అయితే అది పనిగా వేటినీ శ్రమపెట్టగూడదు. ఎందుకంటే మునుపటి పటుత్వం వయసు పెరుగుతున్న కారణంగా సహజంగానే శరీరానికి తగ్గుతూ వుంటుంది.

అలవాటు తప్పిపోతే సజావుగా సాగవలసినవి మరీ మందగిస్తాయని గుర్తించాలి. చెయ్యి స్వాధీనంలో ఉన్నంత కాలం అలా వుండడం కోసమే రాయడం మానుకోకూడదు. కనీసం డైరీలో ఓ పేజీ అయినా కలం పట్టి మీ చేతిరాతతో రాసుకోండి. రామకోటి రాసే అలవాటుంటే నిజంగా అది మంచిది. పుణ్యం, పురుషార్థం అన్నట్లుగా ఉపకరిస్తుంది.. బ్యాంక్‌లో, పోస్టాఫీసుల్లో మీ సంతకం సరిచూడాల్సిన సందర్భాలు, మీరు సంతకాలు చేయాల్సిన అవసరాలు వస్తుంటాయి అన్న సంగతి గుర్తుపెట్టుకుని– అందుకోసమైనా మీ చెయ్యి స్వాధీనంలో రాయడానికి అనుకూలంగా నిలబెట్టుకోవాలని మరచిపోకండి. నిజమే! పెన్షనర్లు ఈ నవంబరు మాసంలోనే జీవితకాలపు సర్టిఫికెట్ బ్యాంకుల్లో సమర్పించవలసి వుంటుంది. అప్పుడే పెన్షన్ అందుకోవడం అనేది కొనసాగుతుంది. అదృష్టవశాత్తూ ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్ సౌకర్యాలు కూడా వచ్చాయి. దానికయినా వేలిముద్ర సరిపోవాలి. చేతిరాతను మీరు మరిచిపోకుండా కొనసాగిస్తున్నంత కాలం మీ వేళ్ళు, వాటి ముద్రలు నిలకడగా వుంటాయి సుమా!

అలాగే రోజూ కాసేపయినా గొంతెత్తి మీకు వచ్చిన శ్లోకాలు, ప్రార్థనలు, పాటలూ అవీ పాడుకుంటూ వుండండి. అలాగని గంటల తరబడి చేయనక్కరలేదు. మధ్యే మధ్యే విరామాలతో, విశ్రాంతులతో రోజుకి మూడు పూటలా మీ గళసాధన కూడా కొనసాగిస్తూండవచ్చు. అంటే మీకు కోపం వచ్చినా సరేగానీ– గంటల తరబడి టీవీలో ఆ సీరియల్స్ అవీ చూస్తూ మీ కళ్ళను అధికశ్రమకు గురిచేయకండి. రోజులో కొంచెం సేపయినా పుస్తకపఠనంలో గడపండి. అక్షరాల బారుల వెంట మీ దృష్టి సాగుతూవుంటే అది కళ్ళకు వ్యాయామమే కాదు, ఆలోచనలకు, బుద్ధికి కూడా అనువైన ఆస్కారం.

అల్జీమర్స్ (మతిమరుపు) వంటి వ్యాధిబారిన పడకుండా పుస్తకపఠనం, పజిల్స్ నింపడం వంటి అభిరుచులు ఎంతగానో దోహదపడతాయని వైద్యులు సైతం చెబుతున్నారు. నడక కోసం ఏ వాకింగ్ క్లబ్బుల్లోనో చేరమని అనడం లేదు. ఇంట్లోనయినా వీలున్నప్పుడు పచార్లు చేస్తూండండి. లేదా మేడ పై భాగానికి వెళ్ళి ఉదయమో, సాయంత్రమో నడవండి. ముఖ్యంగా ఉదయం, సాయంత్రాల ఎండ తగలడం కారణంగా 'డి' విటమిన్ అనేది సహజంగా లభిస్తుంది. ఓపిక వున్నంత కాలం మెట్లు ఎక్కడం, దిగడమే మోకాళ్ళకు మంచిది. ఎస్కలేటర్లు, లిఫ్టు వాడడం అలవాటు చేసుకుని వుండండి గానీ, ఓపికున్నప్పుడు వాటి అనవసర వినియోగం చేయకండి. మీకు అవి అలవాటయిపోతే ఇక మెట్లు ఎక్కడం, దిగడం అనేది భయంవేస్తూ ఆయాసపడడం జరుగుతుంది. వయోధికులలో మోకాళ్ళ నొప్పులు పెరిగిపోతుండడానికి వారు కదలకుండా ఒకచోటే ఏ టీవీల ముందో గంటలతరబడి కూర్చుండిపోతుండడం లేదా అనవరతం మంచంమీదే గడపడం అలవాటు చేసుకోవడం కూడా కారణాలేనట! మోకాళ్ళు కోసం కీళ్ళమార్పిడీ శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకునేంత స్థితిరాకుండా– ముందే జాగ్రత్తపడడం మంచిది. మునుపే చెప్పుకున్నట్లు అధిక శ్రమనివ్వడం ఏ శరీరవయవానికయినా ఈ వయసులో సరికాదనేది ఎంత నిజమో, వాటిని పనిచేయించకుండా విస్మరించినట్లుండడం కూడా అంత పరిహరించవలసిందే.

అవునుమరి! వయోధిక జీవనం ప్రశాంతంగా గడపాలనే ఎవరయినా కోరుకుంటారు. అవతలివారి మీద ఆధారపడకుండా వారి దయాదాక్షిణ్యాలకో, సానుభూతులకో, విసుగుతో కూడిన పరిచర్యలకో ఆస్కారం ఇవ్వకుండా జీవించాలంటే

ప్రథమంగా వృద్ధులు శ్రద్ధ పెట్టాల్సిందీ, లక్ష్యపెట్టాల్సిందీ తమ ఆరోగ్యం గురించే! ఎవరి ఆరోగ్యం వారే చూసుకోవాలి. వేళకు మందులు వేసుకోవడం, తమకు పడని పదార్థాల నుండి, ప్రదేశాల నుండి తామే వాటి ప్రభావాలు పడకుండా నియంత్రణలో వుంటూ తమ పట్ల తామే శ్రద్ధ వహించాలి. తమకేదో అనారోగ్యం వుందని లేనిపోని భయాలతో, చీటికీ మాటికీ వైద్యపరీక్షలనీ, డాక్టర్లనీ పరుగులు తీయడమూ సరికాదు. వయసువల్ల సహజంగా వచ్చే మార్పులుంటాయి. వాటిని అంగీకరించాలి. ఎటొచ్చీ అవి తమను ఇబ్బంది ఎక్కువగా పెట్టకుండా తామే నియంత్రించుకోవాలి. అందుకే ఆహారం విషయంలోనూ కచ్చితంగా వుండాలి.

శారీరక ఆరోగ్యం కొంత మీ చేతుల్లో లేకపోవచ్చుగానీ, మీ మానసిక ఆరోగ్యం మాత్రం కచ్చితంగా మీ చేతుల్లో వున్నదే. ఎందుకంటే ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు వంటివి వుండకూడదనే 'రిటైర్మెంట్' అనే సంవిధానం వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఒక నియతిగా ఏర్పరచి ప్రభుత్వోద్యోగులకు పెన్షన్ వంటి సౌకర్యాలూ కల్పించారు. కానీ చాలామంది ఆ 'రిటైర్మెంట్'ను హాయిగా స్వీకరించక, రిటైరయ్యాక కూడా కొత్త ఉద్యోగాల్లో చేరి, ఏ డబ్బు సంపాదన యావతోనో కోరి కొత్త ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు ఆ వయసులో కొని తెచ్చుకుంటే అది స్వయంకృతాపరాధమే కదా! డబ్బు సంపాదనకు హద్దు ఎక్కడుంది. జీవితంలో తృప్తి ప్రధానం. డబ్బు అవసరమే కానీ అది మన అవసరాలు తీర్చుడానికేగానీ, ధార్మిక ప్రయోజనాలు తీర్చి– పదుగురికీ ఉన్నంతలో సాయపడడానికేగానీ, దాచి మీ తరతరాలకు అందించడానికి మాత్రం కాదన్న ఇంగితం అవసరం. ఆర్థిక పరిస్థితులు అస్సలు బాగాలేకుంటే తప్ప– వృద్ధాప్యంలో మీ అభిరుచుల సంతోష వ్యాపకాలు తప్ప, ఒత్తిడులను, ఆందోళనలను కలిగించే ఏ బాధ్యతలు స్వీకరించకపోవడమే మంచిది. అలాగని మిమ్మల్ని సోమరులుగా వుండమని కాదు. హాయి అయిన ప్రశాంత జీవనం గడపండి. బంధాలు పెంచుకుని, లేనిపోని మమకారాలతో ఆందోళనలు పడకుండా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రశాంతత కోసమే ప్రయత్నించడం సబబు. ఎందుకంటే బ్రతికినంత కాలం ఇక ఎలాగూ బ్రతకం. కనుక "అనాయాసేన మరణం. వినాదైన్యేన జీవనమ్" అన్న సూక్తిపథంలో సమాపనం కావడమే జీవనసార్థక్యం. ●

❖ నవంబరు 2018

వెచ్చవెచ్చగా... జీవన కాలం!

దేనినయినా తట్టుకోగల చాలామంది వయోధికులు చలిని మాత్రం తట్టుకోలేని పరిస్థితులు ఉంటూంటాయి. డిసెంబర్ నెల అంటేనే చలికాలం మరి! పైగా ధనుర్మాసం ప్రారంభమయ్యే కాలం. మార్గశిర మాసంలో పౌర్ణమి తరువాత సూర్యుడు ధనూరాశిలో ప్రవేశించడంతోనే ధనుర్మాసం ప్రారంభం అవుతుంది. ధనుర్మాసం చాలా విశిష్టమైనది. 'మాసాలలో మార్గశిరాన్ని నేను' అని కృష్ణభగవానుడు గీతలో స్వయంగా చెప్పుకున్నాడు. ధనుర్మాసమంతా వైష్ణవాలయాల భోగం చెప్పనలవికానిదే. గోదాదేవి పాశురాలతో అనుదినం భక్తి భావనలు చిప్పిల్లుతూంటాయి. తెల్లవారుజామునే లేచి స్నాన, జప, పూజాదులు చేసుకోవడం పుణ్యప్రదమనే భావనతో ఎక్కువ దైవచింతనతో గడిపే ప్రయత్నం చేయడం మంచిదే కానీ– చలికాలం కనుక ఆరోగ్యం పట్ల పెద్దలు శ్రద్ధ వహించడం చాలా అవసరం.

ధనుర్మాసవ్రతం ఆచరించడం అంటే ఏమిటి? అంటే– అసలు అర్థాన్ని గ్రహించడం ముందు అవసరం. ధనుస్సు అనే పదానికి ధర్మం అనే అర్థం. అంటే ధర్మానుసరణమే. ధర్మాచరణమే భగవంతునికి ప్రీతిపాత్రం అని గ్రహించాలి. 'శరీరమాద్యం ఖలుధర్మ సాధనం' అనే మాట వుంది. మనకు లభించిన ఈ శరీరమనే ఉపాధి వున్నంత వరకే మనం దేనినయినా ఆచరించగలం. అందువల్ల కర్మ వల్ల ఏర్పడిన ఈ శరీరాన్ని ముందు ఆరోగ్యవంతంగా వుంచుకోవడం కర్తవ్యం. ఈ శరీరానికి సాత్విక ప్రవృత్తి చాలా తక్కువ. కానీ సాత్వికం వల్లే అసలు మనిషి బాగుపడే అవకాశం వుంది. ఏమైనా సాధించాలి అంటే ఇపుడున్న ఈ శరీరంతోనే సాధించాలి. ఇది మౌలికంగా బాగా గుర్తుంచుకోవలసిన సంగతి.

మన చేతి అయిదు వేళ్ళూ పంచభూత సంకేతాలు మాత్రమే కాదు. మన చూపుడు వేలు జీవుడిని సూచిస్తే, పక్కనవున్న మూడు వేళ్ళూ ప్రకృతి అంటే మన శరీరం యొక్క స్వభావాలైన తమస్సు, రజస్సు మరియు సాత్వికాన్ని సూచిస్తాయి. చిటికెన వేలు సాత్వికాన్ని తెలిపేది, చిన్నది. బొటనవేలు పరమాత్మను సూచిస్తే మన చూపుడు వేలును బొటనవేలు వైపు వంచడం అనేదే జ్ఞానముద్ర మరి! దాని ఆచరణే ధనుర్మాసవ్రతం. అంటే మనల్ని పరమాత్మ వైపు నడిపించుకోవడమే దాని తాత్పర్యం. ఇది సాత్వికమైన కాలం. అంటే ఆ ప్రవృత్తిని అభివృద్ధిపరుచుకునే కాలం. కానీ చలి మనకు అవరోధం కాకూడదు. కాబట్టి శరీరాన్ని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఈ కాలంలో మరింతగా సంరక్షించుకోవాలి.

చలికాలం కదా అని ఎండలో ఎక్కువ సేపు కూర్చోడం చేస్తూంటారు కొందరు. నిజానికి అది మంచిది కాదు. అలాగే స్నానం కూడా గోరువెచ్చని నీళ్ళతోనే చేయడం మంచిది. వేడినీళ్ళు పోసుకోవడం అంటే మరీ వేడిగా వుండనక్కర్లేదు. చలికాలం చేతులు, కాళ్ళు, పెదవులు పగులుతూ వుంటాయి. ఏవేవో క్రీములు కన్నా- వెన్ననో, నెయ్యినో రాసుకోవడం మంచిది. చలికాలంలో శారీరక శ్రమ ఎక్కువ చేయలేం. కానీ ఈ కాలంలో ఆకలి ఎక్కువ వేస్తుంది. ఎందుకంటే జీర్ణశక్తి చలికాలంలో ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎక్కువ తినడం ఆరోగ్య సమస్యలకు ఈ వయసులో మరీ హేతువు. కీళ్ళనొప్పులు, ఒంటినొప్పులు, బద్ధకంగా, నిస్తేజంగా వుండడం, దగ్గు, ఫ్లూ వంటి సమస్యలు చలికాలంలో ఇందుకే వస్తాయి.

అందువల్ల చలికాలంలో ఆహారపు అలవాట్లు గురించి జాగ్రత్తపడాలి. బాదం పప్పు, జీడిపప్పు, అంజీర, వాల్‌నట్స్, ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూరాలు పరిమితంగా అయినా చలికాలం తప్పక తీసుకోవడం వల్ల- శరీర చర్మానికి అవసరమైన నూనెలు లభించి చర్మం పొడిబారడం, పొరలుపొరలుగా రాలడం వంటివి జరగదు. శరీరానికి కావలసిన వేడి కూడా లభిస్తుంది.

జీర్ణశక్తి సమంగా వుండడానికి, గ్యాస్ పెరగకుండా వుండడానికి మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర, ఆవాలు, ఉల్లిపాయలు ఈ సీజన్లో తీసుకునే ఆహారంలో వుండేలా చూసుకోవాలి. మునగ, పుదీనా వంటి ఆకుకూరలు ఈ కాలంలో సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. అలాగే మొలకెత్తిన గింజలు ఈ కాలంలో తినడం చాలా మంచిది. అవి శక్తినిస్తాయి. పొట్ట బరువనిపించదు.

చలికాలం దగ్గు, జలుబు అనివార్యంగా రాగల సమస్యలు. ఓ గ్లాసు వేడిపాలలో పసుపు, మిరియాలు వేసుకుని తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. నిల్వ ఉంచిన, చల్లారిపోయిన, ఫ్రిజ్లో దాచిన పదార్థాలను ఈ సీజన్లో అస్సలు తీసుకోవద్దు. తాజాగా తినాలి. శరీరంలోని టాక్సిన్స్ బయటకు పోవడానికి శారీరక శ్రమ ఎక్కువ చేయలేని ఈ కాలంలో విటమిన్-సి వున్న పండ్లు అవసరమే!

వారానికి ఒకరోజు ఒంటిపొద్దు అలవాటుంటే ఈ కాలంలో అది చాలా మంచిది. వయోధికులు చన్నీటి స్నానాలు వదిలేయాలి. అంతగా చన్నీరే పోసుకోదలుచుకంటే కాస్త ఎండవచ్చిన తరువాత స్నానం చేయండి. సాయంకాలం కాగానే కర్టెన్లు వేసేయడం, కిటికీలు మూసేయడం చేసి, నిద్రించే గది వెచ్చగా వుండేలా జాగ్రత్తపడండి. పడుకునే ముందు గోరువెచ్చని నీటితో కాళ్ళు, ముఖం శుభ్రం చేసుకుని 'స్నో' వంటిది రాసుకుని పడుకుంటే చర్మం పాడుకాకుండా వుంటుంది. వేకువ జామున బయటకు వెడితే- చెవులకు మఫ్లర్ లేదా మంకీక్యాప్ తప్పనిసరిగా ధరించండి. అలాగే చలిపులి బారిన పడకుండా స్వెట్టర్లు వంటివి ధరించండి.

సరైన నిద్ర, పుస్తకపఠనం వంటి అలవాటు, తగిన వ్యాయామంతో వయోధికులు అల్జీమర్స్ లాంటి మతిమరుపు వ్యాధులను దూరం చేసుకోవచ్చునని ఆరోగ్య నిపుణులు ఢంకా బజాయించి మరీ చెబుతున్నారు. చలికాలం శరీరమే కాదు మనసూ వెచ్చగా వుండేలా సంతోషంగా వుండండి. ●

❖ డిసెంబర్ 2018

మీ జీవితమే మీ సందేశం కావాలి

"అరవై ఏళ్ళు దాటాక నిజానికి ప్రతిరోజూ ఒక బోనస్" అన్నాడు ఓ పెద్దాయన. "నిజమే! భగవంతుడు చల్లగా చూడబట్టి మరీ కొత్త రోజును బ్రతికి చూడగలుగు తున్నాను" అన్నది ఆయన విశ్వాసం. ఒక విధంగా అది వాస్తవమే! ఏ నిమిషానికి ఏమి జరుగునో ఎవరూహించెదరూ..! మనం అనుకున్నట్లే అన్నీ జరగవు. మనం అనుకోలేదని కొన్ని ఆగవు. మరి మన ప్రమేయం ఏమీ లేదా? అంటే- వుంది. దేనినయినా స్థితప్రజ్ఞత్వంతో స్వీకరించగలిగే స్వభావం మనకు మనంగా అభివృద్ధిపరుచుకోవలసిందే!

కుటుంబంలో నడచినన్నాళ్ళు నీ ఇష్టారాజ్యం నడిచింది. ఒక వయసుదాటాక సర్దుకు పోవడం అనివార్యం అని మొదటగా గ్రహించడం వివేకం. చిరాకుతో, కోపంతో కాక సంయమనంతో వ్యవహరించగలగాలి. ఎదుటి వారికి ఎలా ఇష్టమో అలా నడుచుకుంటే నీ ఆధిపత్యానికి భంగం కాదు. పైగా వారిని సంతోష పెట్టడంలో కలిగే ఆనందం తెలిస్తే అది అహాన్ని జయించేస్తుంది. ఎదుటివారి పట్ల మనసులో గల ప్రేమను మాటల్లో, చేతల్లో చూపడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఎదుటి వారి స్వేచ్ఛను కట్టడి చేయడం ఇక మీ వంతు కాదు, బాధ్యత కాదు. మీకు ఇష్టం లేనివన్నీ తప్పులు అనుకోకండి. చనువుతో సఖ్యతతో అపోహలను, అపార్థాలను తొలగించుకోవడం సాధ్యమే.

నిజమే మన కళ్ళముందరే మనం ఎరిగినవారు, పెద్దలు దూరమైపోతుంటారు. మనకంటే చిన్నవారే మనముందే కనుమూస్తే అది జీర్ణించుకోవడం మరీ కష్టం. కానీ ప్రతి వారికీ ఎప్పుడో అప్పుడు ఒక ముగింపు ఉంటుంది. ఎవరి ముగింపు

ఎప్పుడో ముందే మనం ఊహించలేం! అందువల్ల జరిగిపోయిన విషాదాలకు పునఃప్రతిష్ఠ చేయకుండా మనసును నిగ్రహించుకోవడం, మరల్చుకోవడం తప్పదు. కొత్త సంవత్సరం వచ్చింది. మరో ఏడాది కొత్త అంకెలను చూసే, రాసే, తలచే, పలికే అదృష్టం లభించింది. అది కూడా లభించక గత ఏడాదే తరలిపోయినవారున్నారు. పోయినవారు అదృష్ట వంతులు అనుకోకండి! వారికి లేని అవకాశాలు, ఘటనలు, ప్రేమలు నిలుపుకునే అవకాశం వుందని సంతోషించాలి. పోయినోళ్ళందరూ మంచోళ్ళే! వారి స్మరణ మనకు మాధుర్యాన్ని కలిగించేదిగా మలుచుకోవాలి. పోయినవాళ్ళ చెడును ఎప్పుడూ తలుచుకోవద్దు. వారిలోని మంచిని అందుకుని, పరివ్యాప్తం చేయాలి.

జీవించినంత కాలం ఎవరికయినా సంతోషంగా జీవించాలనే వుంటుంది. మీ సంతోషం మీ చేతుల్లో, చేతల్లోనే వుంటుంది. డబ్బు సంపాదన, ఆస్తులు పోగు చేయడం వయోధిక జీవనంలో ఇంక అనవసరం అని గ్రహించండి. ఆనందం డబ్బులో లేదు. అది మనసులో వుంటుంది. శాంతి కూడా బయటెక్కడో వుండదు. మనలోనే, మన బ్రతుకు తీరులోనే దాగి వుంది. తరాల అంతరాలు, బ్రతుకులోని వ్యత్యాసాలు, కాలంలోని మార్పులను గ్రహించి నిన్ను నీవు మార్చుకోవాలి. తప్పదు. మన పిల్లలే మనలను పట్టించుకోవడం లేదంటే వారి ప్రాధాన్యతలు వేరే వున్నాయనీ, వారి పిల్లలను గురించీ, వారి సమస్యలను గురించీ, వారు పట్టించుకునే క్రమంలో వున్నారనీ గుర్తించాలి. సాధ్యమైనంత మేరకు వారిపై ఆధారపడకుండానే జీవించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. వారి సంసార విషయాల్లో మన జోక్యం, మన ప్రమేయం, మన సలహాలు వారు పాటించాలనే తపన పూర్తిగా తప్పు. అది మనకనవసరం. వారి మంచి చెడులేమిటో వారికి తెలుసు. వారి బాధ్యతలేమిటో, వారి బాధలేమిటో వారిని పడనీయండి. మీ అవసరం, సహకారం కోరితే మీరు తలకెత్తుకోలేని భారాలయితే సున్నితంగానే తిరస్కరించండి. లేదూ! సహాయం చేయగలిగినంత మేరకు చేయండి. అది మీ ఇచ్ఛికంగా వుండాలేగానీ మీకు భారమైనదిగా, మీ ఒత్తిడులనూ, ఆందోళనలను పెంచేదిగా వుండకూడదని బాగా గుర్తుంచుకోండి.

కొత్త వత్సరపు ఈ జనవరి మాసం సంక్రాంతి దినాలు. ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం ఈ నెలలో భాగమే. భీష్ముడంతటి వాడు ఉత్తరాయణం దాకా ఎదురుచూసి తన శరీరాన్ని వదిలివేసాడు. అందరూ అంత స్వచ్ఛందంగా వెళ్ళిపోగల అవకాశాలేమీ

లేవు. కానీ ఏ ఎనభై ఏళ్ళో దాటేసాక వచ్చే రోగాల గురించీ, మందులు పనిచేయక పోవడం గురించీ కూడా ఆందోళన పెంచుకోకుండా భగవంతుని ధ్యానంలోనో, సంసారంలో వుంటూనే సన్యాసం స్వీకరించినట్లు అంతర్యామి పిలుపు కోసం తపో మార్గంలోనే తనువును నిలుపుకోవడం మంచిది. సుఖదుఃఖాలకు అతీతమైన సాధక రహస్యాలు మనలోనే వున్నాయి. అవి మన అనుష్ఠానం నుండి ఫలించేవే!

ఫలితాల గురించి ఆలోచించకుండా, అనవసర తాపత్రయాలు పెంచుకోకుండా తామరాకుపై నీటిబొట్టుగా వుండడం నేర్వాలి. నిజమే! యాంత్రికంగానే అనిపిస్తాయి కొన్ని. కానీ మనుషులు చేయలేని పనులు ఇవాళ యంత్రాలు సులభంగానూ, తొందరగానూ చేసేస్తున్నాయి కదా! యంత్రాలు మనసుతో చేయవు. వాటికీ, అవి చేసే పనులకూ అవేమీ బాధ్యత వహించవు. మీటనొక్కగానే పనిచేయాలి కనుక పని చేస్తాయి. తామేదో సేవ చేస్తున్నామనీ, మనుషులను ఉద్ధరిస్తున్నామనీ అవి అనుకోవు. వాటి నిర్మాణం పనిచేసేందుకు అనుగుణంగా రూపొందింది అంతే! ఒక వయసు దాటాక తప్పు లేదు మనమూ అలాంటి ఉపయుక్త యంత్రంగానే, సేవా తత్పరత అని కూడా మనకి మనం గొప్పగా ఫీలవకుండా చేసే మంచిపనులు చేస్తూ పోవడమే మంచిది. పేరుకోసం, కీర్తికోసం, గుర్తింపుకోసం సేవా కార్యక్రమాల్లో, దానధర్మాల్లో, సలహా సంప్రదింపుల్లో ఆశించకుండా ప్రవర్తించడం– ప్రశాంత వృద్ధాప్య జీవనానికి మరో మంచి సోపానం అని గ్రహించండి. మీ జీవనసరళియే, మీ అనుభవ సంపదే మీ ఆచరణాత్మక సందేశం. నూతన సంవత్సరం మీకు జీవితంలో ఆయురారోగ్యాలను, సుఖశాంతులను అందించాలని మనసారా శుభాకాంక్షలు. ●

❖ జనవరి 2019

తినడగు నెవ్వరు చెప్పిన....

ఇడ్లీ, ఉప్మా, వడ, దోశ, పూరి గట్రాలు ఫలహారం అని లాగించేయడమూ, ఫలహార శాల అంటే టిఫిన్స్ రూమ్ అనీ భావించేయడం మనకు రూఢిగా అలవాటయిపోయింది. నిజానికి ఫలాహారం అంటే 'ఫలాలు' అనగా 'పండ్లు' ఆహారంగా తీసుకోవడమనే అర్ధంగానీ, ఈ ఇడ్లీల వంటివి కానేకాదు. నిజానికి వయోధిక స్థితిలో పండ్లు ఆహారంగా తీసుకోవడమే శరీరానికి కూడా ఎక్కువ ఆరోగ్యదాయకం. పూర్వం గృహస్థాశ్రమం వీడి సన్యాసాశ్రమంలోకి వెళ్ళి కేవలం కందమూలాలతో కాలం గడిపేవారు.

నిజానికి ఒక వయసు వచ్చాక మన జీర్ణశక్తి మునుపటివలె వుండదు. తినగల సామర్థ్యం, తిన్నది హరాయించుకునే సామర్థ్యం కూడా తగ్గుతాయి. ఆకలి సహజంగానే మందగిస్తుంది. అందుచేతనే ఆహారపు అలవాట్లను క్రమేపీ మార్చుకుని క్రమబద్ధం చేసుకోవడం అవసరం. అసలు యాభై ఏళ్ళు దాటాక భోజనం ఔషధంలా తీసుకోవాలనీ, లేకపోతే మందులు భోంచేయాల్సిన పరిస్థితి వస్తుందనీ ఓ మంచి మాట ఉండనే ఉన్నది. ఆ మాట నిజం. ఉదయం లేచిన దగ్గర్నుంచి, నిద్ర పోయేవరకూ రకరకాల మందులు మ్రింగుతుండాల్సిన పరిస్థితిలో వున్నవారు మనకు తారసపడుతూనే వుంటారు. ఆకలి కలగడానికి ఓ మాత్ర, ఆకలికి తిన్నది అరగడానికి ఓ మాత్ర, తిన్నదాని వల్ల కలిగే పరిణామాలు నియంత్రించుకోవడానికి ఓ మాత్ర అన్న బాపతుగా మందు బిళ్ళలు వేసుకునేవారు ఉంటూనే వున్నారు. 'అడుసుద్రొక్కనేల కాలు కడుగనేల' అన్న సామెత మాదిరిగా ఆహారపు అలవాట్లను, రుచులను, జిహ్వా చాపల్యాలను అణచుకోలేకపోతే అందువల్ల ఇబ్బంది పడవలసి వస్తుంది.

నిజానికి ఒక మనిషి పూర్ణ ఆయుర్దాయం 120 ఏండ్లు. కానీ అంతకాలంగా కాక మనిషి జీవితకాలం వందేళ్ళుగా మనం 'శతమానంభవతి' అనే భావించి

సాగుతున్నాం. నిజానికి వందేళ్ళు బ్రతికే వారు కూడా అరుదైపోయి, డబ్బై నుంచి ఎనబ్బై అనేది నేటి ఆయుః పరిమాణంగా మారింది. ఆ వయసుకు చాలామంది తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతుండడం, మంచం పట్టడం చూస్తున్నాం. జపాన్ దేశంలో వృద్ధుల సంఖ్య, వారి ఆయుః పరిమాణం మిగితా దేశాలతో పోలిస్తే ఎక్కువ అంటారు.

ప్రపంచవృద్ధుడుగా గత ఏడాది వరకూ ప్రపంచంలోనే, పేరొందిన మాసాజో నొనాక 113 సంవత్సరాల వయసులో మొన్న 2019 జనవరి 20 ఆదివారం ఉదయం కన్ను మూసాడు. ఆయన జూలై 25, 1905లో జన్మించాడు. ఉత్తర జపాన్‌లోని అశోరోలో ఆయన కుటుంబం నాలుగు తరాలుగా 'హాట్ స్ప్రింగ్ ఇన్' హొటల్ నిర్వహిస్తోంది. మాసోజా తన తల్లి తండ్రుల నుంచి ఆ హొటల్ బాధ్యతలు అందుకుని నిర్వర్తించగా ప్రస్తుతం ఆయన మనుమరాలు దాని బాగోగులు చూసుకుంటోంది. ఆ హొటల్ లోనే మాసాజో సహజమరణంతో తన చివరి శ్వాస వదిలాడుట!

అయితే మనదేశంలోనే కర్నాటకలో శ్రీ సిద్ధగంగ మఠాధిపతిగా, నడిచే దైవంగా పేరొందిన 111 సంవత్సరాల శ్రీ శివకుమార్ స్వామీజీ గత ఏడాది కాలేయ మార్పిడి శస్త్ర చికిత్స చేయించుకుని కోలుకొని, గత నెల అంటే జనవరి 20 ఆదివారమే శివైక్యం చెందారు. ఆరువందల ఏళ్ళ చరిత్ర వున్న సిద్ధగంగమఠం కన్నడ రాజకీయాలకు కేంద్ర బిందువుగా కూడా నిలిచింది. అన్నదానం, విద్యాదానం, వైద్యదానం, ఎనభై ఏళ్ళుగా శివకుమార స్వామీజీ తన ఆధ్వర్యంలో సాగించారు.

వందేళ్ళ వయసును సగటు ఆయుఃపరిమితిగా కలిగి 70 ఏళ్ళు దాటినా యవ్వనోత్సాహంతో వుంటూ 60 ఏళ్ళు దాటినా జననం యిచ్చే తెగ ఇప్పటికే మన పొరుగుదేశమైన పాకిస్థాన్లో వుంది తెలుసా! పాకిస్థాన్‌లోని హజా ప్రాంతంలో నివసించే హుంజాలు (ఆ తెగకే 'బురుషా!' అనే పేరు కూడా వుంది) 70 ఎళ్ళు వచ్చినా యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. సాధారణంగా ఆడవారికి నలభై ఏళ్ళు దాటితే పిల్లలు పుట్టే అవకాశం తగ్గుతుంది. కానీ ఈ తెగ స్త్రీలు 60 ఏళ్ళు దాటినా ఆరోగ్యకరమైన పండంటి బిడ్డలకు జన్మనిస్తారు. వృద్ధాప్యం దరిచేరకపోవడానికి వీరేమీ దేవతల్లా అమృతం తాగలేదు. కానీ వారి జీవన విధానమే వారిని ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతోంది. అదేమిటో తెలుసా! ఆహారపదార్థాలన్నీ తాము స్వయంగా పండించుకుంటారు. పండ్లు,

తృణధాన్యాలు, తాము పండించుకున్న కూరగాయలు పాలు మాత్రమే హుంజాలు ఆహారంగా తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా 'ఆప్రికాట్' పండ్లు (నేరేడుపండ్లు) ఇష్టంగా తింటారు. మూలికలతో తయారు చేసే 'తమురు టీ', అలాగే హిమనీనదాలనుంచి వచ్చే సహజమైన నీరు మాత్రమే త్రాగుతారు. ఈ తెగలో 90 శాతం అక్షరాస్యులే. గడ్డకట్టే చలిలోనూ చన్నీటి స్నానం వీరి అలవాటు. వ్యాయామం, నడక వీరికి ప్రాధాన్యం. అందుకే వందేళ్ళ దాకా సునాయాసంగా వీరు జీవించేస్తారు.

ఆప్రికాట్ పండ్లు వీరికి ఎంత అలవాటు అంటే ఇక్కడి జనం రోజువారీ ఆహారానికి రెండుమూడునెలలు విరామం ఇచ్చి, ఆ సమయంలో ఈ పండ్ల మీదే జీవిస్తారు. ఆప్రికాట్ పండ్ల నుంచి తీసిన రసం త్రాగడం– సంప్రదాయంగా వస్తున్న వీరి ఆచారం. తమాషా ఏమిటంటే వీరికి కేన్సర్ అనేదే తెలియదు. ఆప్రికాట్ పండ్లలో వుండే విటమిన్ బి17 కు కేన్సర్ను నిరోధించే లక్షణం పుష్కలంగా వుందిట.

అంచేత ఫలాహారం అంటే పండ్లు తినడం అనేది ఎంతో లాభదాయక విషయం. ఏ సీజన్‌కు తగిన పండ్లు ఆ సీజన్‌లో తినాలని మనవారు ఊరికే అనలేదు. ముఖ్యంగా అరటిపండ్లు, యాపిల్స్ సంగతే తీసుకోండి. రాత్రిపూట పాలు, అరటిపండు తీసుకుంటే బాగా నిద్రపడుతుంది. జీర్ణసంబంధ సమస్యలకు ఇది మంచి మందులాంటిది. దీనిలోని పొటాషియం– బీపీ, అధిక వత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. పచ్చి అరటి విరేచనాలనూ, పండినవి మలబద్ధకాన్ని అల్సర్లనూ అరికడతాయి. ఒక అరటిపండుతో 95 క్యాలరీలు అందుతాయి. అరటిపండు కఫాన్ని పెంచుతుందనీ దగ్గు, జలుబు, ఆస్త్మా వంటివి వున్నవారు తినడం మంచిది కాదనీ అంటారు. అరటిపండు తిన్నాక ఎలక్కాయతింటే కఫదోషం తగ్గుతుంది.

లేదా అరటిపండు తినేటప్పుడు రెండు లవంగాలను గానీ, మూడు మిరియాలు గానీ, గుజ్జుతో పాటుతిన్నా సరిపోతుంది. 'యాన్‌యాపిల్ ఎ డే కీప్స్ డాక్టర్ ఎవే' అన్న మాట వుంది. వీటిల్లో వ్యాధినిరోధక శక్తి ఎక్కువ కనుకే ఆ మాట వచ్చింది. రోజూ యాపిల్స్ తినడం వల్ల క్యాన్సర్, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు నియంత్రించవచ్చు. అలాగే అల్జీమర్స్ (మతిమరుపు) అరికట్టేందుకు యాపిల్ మంచి ఔషధం. జ్యూస్‌గా కన్న డైరెక్ట్‌గా తోలుతో తినడం మంచిదట! అంచేత 'తినదగునెవ్వరు చెప్పిన' లో ఈ పండ్లుమరచిపోకండి! ●

❖ ఫిబ్రవరి 2019

బోసినోరు చిన్నప్పుడే ముద్దు! వృద్ధాప్యంలో (రానీయ) వద్దు!

అవ్వ, తాత అనగానే బోసినోటితో వుండాలనే రూలేమీ లేదు సుమండీ! పసితనంలోపిల్లలు దంతాలు రాకముందు బోసినోటి నవ్వులతో అలరిస్తారు. అలాగే వృద్ధాప్యంలో కూడా రెండో బాల్యంలాగా బోసినోటితో వుందామనుకోకండి. పిల్లలకు పెరుగుతున్న కొలదీ పళ్లు వచ్చేస్తాయి. జ్ఞానదంతమూ వచ్చేస్తుంది అంటారు. మరి వృద్ధ దశలో పళ్లు పోగొట్టుకోకుండా కేవలం వాటికి వచ్చే సమస్యలను మాత్రమే పోగొట్టుకోవడం జ్ఞానవంతుల లక్షణం.

వయోధికుల దంత సమస్యలకు సంబంధించిన వైద్యశాస్త్రాన్ని "జీరియోడాంటిక్స్" లేదా 'జీరియాటిక్ డెంటిస్ట్రీ' అంటారు. మనలో చాలామందికి వున్న అపోహ ఏమిటంటే. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ పళ్లు వదులైపోయి ఊడిపోతుంటాయి అనుకోవడం. నిజానికి పళ్లకు, చిగుళ్లకు సంబంధించిన జబ్బులు రావడం వల్ల మాత్రమే పళ్లు వదులవడమూ, ఊడిపోవడమూ, లేదూ! పళ్ళు తీసివేయాల్సిన అవసరము కలుగుతూంటుంది తప్ప దంతసంబంధమైన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునేవారికి ఎంత వయసు వచ్చినా బోసినోరు రాదు సరికదా, చక్కని 'దంతసిరి'తో బఠానీలు వంటి గట్టి చిరుతిండ్లు తినగలిగే పళ్లపటుత్వం వుండే వృద్ధులున్నారు. నోటి జబ్బులు రానంత కాలమూ పళ్లు దృఢంగానే వుంటాయి.

నిజానికి యవ్వనంలో మన అలవాట్లు బాగుంటే వృద్ధాప్యపు దంతవ్యాధులు దరి చేరనే చేరవు. వయసులో వున్నప్పుడు ధూమపానం, పాన్ పరాగ్, గుట్కా,

వక్కపొడి, పొగాకు వంటివి నమలడం అలవాటయిన వారికి, అవి మానలేక వ్యసనాలుగా స్థిరపరుచుకున్న వారికి– వృద్ధాప్యంలో పంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు, పళ్లు పాడై పోవడం, ఊడిపోవడం వంటి పరిణామాలు సంభవించుతాయి. వృద్ధాప్యంలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి ఎవరికయినా ఎంతోకొంత తగ్గుతుంది. అది శారీరక సహజ లక్షణం. అందువల్ల దానితో నిద్రాణమైన కొన్ని సమస్యలు తలెత్తి దంతాలపై ప్రభావం చూపుతాయి. సరియైన ఆదాయవనరులు, కుటుంబ సభ్యుల సమాదరణ లేని వృద్ధుల్లో దంత సమస్యలు ఎక్కువ అని ఒక సర్వేలో తేలిందట! అందువల్ల సమస్యల కారణంగా పళ్లు ఊడిపోవడం, ఆహారం తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. అంతే కాదు! పళ్లు మనం మాట్లాడడంలో ఉచ్చారణకు తోడ్పడతాయని తెలుసుకదా! తెలుగు అక్షరాల్లో ప్రత్యేకించి దంత్యాలు, తాలవ్యాలు వున్నాయి. ఎప్పుడు అయితే పళ్లు వదులై ఊడిపోవడం, నోటి రుగ్మతలూ వస్తాయో దానితో ఉచ్చారణ దెబ్బతిని భాషలో స్పష్టత లోపించి మనం అనుకున్నది అనుకున్నట్లుగా చెప్పలేక, మాట్లాడలేక కమ్యూనికేషన్‌కూ ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది.

వృద్ధాప్యంలో సాధారణంగా వచ్చే కొన్ని దంత సమస్యలు ఏమిటంటే పంటి మూలంలో వచ్చే పిప్పిపళ్లు (రూట్‌కేరిస్), చిగుళ్ల వ్యాధులు (పెరియోడెంటల్ డిసీజ్), పళ్ళు ఊడిపోవడం (అట్రాషన్), పళ్ల మధ్య మధ్య పన్నులు కొన్ని కోల్పోవడంతో ఏర్పడే సందులు (ఎడెంట్యులిజమ్), కట్టుడుపళ్లు సరిగా అమరకపోవడం, దవడల పక్కన వుండే మృదువైన మ్యూకోజ్‌తో పుండ్లు, నోటిలో పుండ్లు ఏర్పడడం, నోటిలో తడి (జీరో స్టోమియో) తక్కువ కావడం, నోటి క్యాన్సర్లు వంటివి. వీటన్నింటికీ వృద్ధాప్య రుగ్మతల ప్రభావం కూడా కొంత తోడవుతుందని కూడా గుర్తుంచుకోవాలి.

డయాబెటిస్ వున్నవారిలో పళ్ల, చిగుళ్ల సమస్యలుంటాయి. పళ్లు, చిగుళ్ళ సమస్యలున్నప్పుడు అవి రక్తంలోని గ్లూకోజ్ పెరిగేలా చేసి డయాబెటిస్‌కు కారణం అవుతాయి. అందువల్ల డయాబెటిస్ వుంటే పళ్ల జబ్బుల విషయంలో మరింత జాగరూకత అవసరం.

అలాగే డయాబెటిస్ లేనివారు అది రాకుండా వుండాలంటే కూడా పళ్లను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడంలో అశ్రద్ధ వహించకూడదు. ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, లైకన్ ప్లానస్, లెకైనాయిడ్ రియాక్షన్, నోటి ఇన్ఫెక్షన్లు డయాబెటిస్ వుంటే అంత తేలిగ్గా

తగ్గవుమరి! ఆరునెలలకోసారి దంతవైద్యునితో పళ్లు క్లీన్ చేయించుకోవాలి. డయాబెటిస్ వున్నవారు రక్తంలో గ్లూకోజ్ పాళ్లను నియంత్రించే మందులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఒత్తిడిలేకుండా చూసుకోవాలి.

అలాగే రక్తపు పోటు– అంటే ముఖ్యంగా హైబీపీ వుంటే తీసుకునే మందులు వల్ల నోటిలో తడి తగ్గి 'జీరోస్టోమియా' అనే స్థితి కలిగి పంటి సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. క్యాల్షియమ్ బీటా బ్లాకర్స్ అనే మందులు వాడే పదిశాతం మందిలో సైడ్ ఎఫెక్ట్‌ల వల్ల చిగుళ్ల వ్యాధులు రావచ్చు. అందువల్ల హైబీపీ మందులు వాడేవారు దంత వైద్యులను కూడా కలిసి తమ మందులను వారితో సమీక్షింపచేసుకోవడం, నోటిశుభ్రత పాటించడం మంచిది. పంటి జబ్బులను నిరోధించుకోవడం వల్లా, పంటి సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవడం వల్లా, పంటి శుభ్రతను పాటించడం వల్లా గుండెజబ్బులనే కాదు, పక్షవాతం వంటిది రాకుండా కూడా నివారించుకోవచ్చు.

సరే! అరవై, అరవై అయిదేళ్లు దాటాక 'ఆర్థరైటిస్' అంటే ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావడం చూస్తూనే వున్నాం! ఆర్థరైటిస్ కారణంగా ఎముకల మధ్య రాపిడి, వాటి సాంద్రత తగ్గి, పెళుసుతనం పెరిగి, తేలిగ్గా విరిగిపోవడం వంటి సమస్యలు సంభవించవచ్చునని చెబుతున్నారు. వీటి నివారణకు వాడే 'మెథోట్రెక్సేట్' వంటి మందులు నోటి ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి. నోటి అల్సర్స్ కారణం కావచ్చు. అలాగే రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్‌కు వాడే గోల్డ్ సోడియమ్ థయోమెలనేట్ అనే మందు జింజివైటిస్ అనే చిగుళ్లవ్యాధికి కారణం కావచ్చు. ఈ మందుల వాడకం వల్ల తెల్ల రక్తకణాలు తగ్గి, ప్లేట్ లెట్స్ సంఖ్య తగ్గడం వంటి దుష్పరిణామాలు ఏర్పడి రోగనిరోధకశక్తి పూర్తిగా తగ్గి, పంటి చిగుళ్ల నుండి రక్తస్రావం వంటివీ కలుగవచ్చు. అందువల్ల లాలాజలం తగ్గి నోరు పొడిబారుతున్నట్లున్నా– దంతవైద్యులను సంప్రదించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

నోరుపొడిబారే వారు తరుచూ కొద్దికొద్దిగా నీళ్లు తాగడం, కరిగే ఐస్ చప్పరించడం చేస్తూ కాఫీ గట్రాలు తగ్గించడం, ఆల్కహాల్ అలవాటు పూర్తిగా మానేయడం మంచిది. ఇవన్నీ నివారణ చర్యలు. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే పళ్లు కోల్పోకుండా, దవడ ఎముక ఎంత సన్నగా వున్నా, కృత్రిమదంతాలు అమర్చేందుకు ప్రతికూల పరిస్థితులువున్నా, అధిగమించి బోసినీరు బారినపడకుండా వృద్ధాప్యంలోనూ

హాయిగా వుండచ్చు. నోటి ఆరోగ్యానికీ, గుండెజబ్బులకూ గల అవినాభావ సంబంధాన్ని ఇటీవల పరిశోధనలు మరింతగా వెలుగులోకి తెచ్చాయి. చిగుళ్ల వ్యాధి వున్నవారికి నొప్పి తెలియకుండా– పంటికింద వుండే గులాబిరంగు చిగురుభాగం నెమ్మదిగా తగ్గిపోతూంటుంది. పంటికింద ఎముకభాగం నాశనమయ్యే దశకు చేరితే ఆ బాక్టీరియా రక్తప్రవాహంలో కలిసి, గుండె కండరాన్ని దెబ్బతీసి హృద్రోగవ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం వుందని ఆ పరిశోధనల సారాంశం. అందువల్ల ఆహారాన్ని బాగా నమిలిమింగుతూ, సరైన రీతిలో దంతధావనం. బ్రషింగ్ చేసుకుంటూ పళ్లు, నోరు పరిశుభ్రంగా వుంచుకుంటూ, ఎప్పటికప్పుడు దంతవైద్యుల సలహాలతో సాగుతూంటే బోసినోరుతో తొంభైఏళ్లు వచ్చినా కనబడరుగాక కనబడరు. అదీ విషయం! ●

❖ మార్చి 2019

వృద్ధుల ఆరోగ్యవృద్ధికి అరటిపండు

ఆదివారమునాడు అరటిమొలచినది.
సోమవారము నాడు సుడివేసి పెరిగినది
మంగళవారము నాడు మారాకు తొడిగినది.
బుధవారమునాడు పొట్టిగెల వేసినది.
గురువారమునాడు గుబురులో దాగినది.
శుక్రవారమునాడు చూడగా పండినది.
శనివారమునాడు చకాచకా గెలకోసి
అందరికి పంచితిమి అరటి అత్తములు
అబ్బాయి అమ్మాయి అరటిపండిదిగో!

చిన్నప్పుడు ఈ పద్యం ప్రాచుర్యంలో వుండడం చాలామందికి అనుభవంలోని విషయమే! వారాల పేర్లు మాత్రమే కాదు అరటిపండు వైభవమూ నిబిడీకృతం అయి వుంది కదా! నిజంగా అరటిపండు మన నిత్యజీవనంలో ఒక అద్భుతఫలం, అందునా వయోధికులకు ఈ పండు ఒక్కోసారి ప్రత్యామ్నాయ భోజనం లాంటిదే! ఉపవాసాలు చేసేవారు, దీక్షలు వహించేవారు కూడా అరటిపండు మీదనే హాయిగా ఆధారపడగలుగుతారు. మన సంప్రదాయంలో కూడా ఈ పండుకే అధిక ప్రాధాన్యం పెద్దలు, బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళినపుడు వట్టిచేతులతో వెళ్ళకుండా ఓ డజను అరటిపండ్లు తీసుకు వెళ్ళడం చాలామంది పాటించే మర్యాద. అలాగే తాంబూలం ఇచ్చేప్పుడు పండు ఇవ్వడం

అంటే అరటిపండుకే పెద్దపీట. దక్షిణతోబాటు అరటిపండు తాంబూలంలో పెట్టి పెద్దలను, పురోహితులనూ గౌరవించుకోవటం వుంది. తెలుగు సంవత్సరాదికి ఉగాది పచ్చడిలోనూ అరటిపండుకు స్థానం వుంది. అరటిపండుకు అరగకపోవడం అనే సమస్యలేదు. అందువల్ల వృద్ధులు హాయిగా రెండు అరటిపళ్ళు తిని మంచినీరు తాగినా ఏ విందు భోజనాలూ అక్కర్లేకనే రోజు గడిచిపోతుంది. 'ఆటలో అరటిపండు' అనేది అప్రాధాన్యంగా కనబడుతున్నా క్రీడాశక్తికి కూడా దోహదపడే వైఖరే నిజానికి ఆ మాటలోనూ వుంది. ఆ ఆటగాడూ వుండవలసిందే!

నిజానికి అరటిపండు మాత్రమే కాదు. అరటి ఆకు, అరటిదూట, అరటిపువ్వు అన్నీ ఉపయుక్తాలే! అరటి ఆకులో భోజనం చేయడమనేది ఆరోగ్యానికి ప్రశస్తమైనదిగా రూఢి అయిన సంప్రదాయిక అలవాటే! అరటి అనేది ఒక చెట్టులా కనిపించే మొక్క. అరటి చెట్టు కాండం, పెద్ద పెద్ద ఆకులుతో నాలుగు నుండి ఎనిమిది మీటర్ల ఎత్తుదాకా పెరుగుతుంది. ఆ ప్రాంతం, అక్కడి వాతావరణం బట్టి. అలాగే అరటిపండ్లు సాధారణంగా 125 నుండి 200 గ్రాముల బరువు తూగుతాయి. 80 శాతం తినగల పదార్థం, ఇరవైశాతం అరటిపండుపై తోలు అని చెప్పుకోవచ్చు.

మన దేశంలోనే యాభై రకాల అరటిపండున్నాయిట! చక్కెరకేళి, పసుపువచ్చవి, కేరళ అరటిపండ్లు, అమృతపాళి, ఛీటావాలా, కొండ అరటిపండ్లు, ముకిరి, కర్పూరం అబ్బో... ఇలా బోలెడు రకాలు. వీటి నుండి చిప్స్ కూడా తయారుచేస్తారు. అరటికాయ బజ్జీ కొన్ని హొటల్స్‌లో స్పెషల్! సరే! అరటి శుభసూచకంగా భావిస్తాం. కనుకనే పెండ్లి మంటపాలకు ఆ చెట్లను అలంకరించడం, అరటి ఆకుల్లో భోజనాలు పెట్టడం చేస్తూంటాం.

సంస్కృతంలో అరటిని కదళీ అంటారు. దుర్వాసమహాముని భార్య పేరు కదళీట! దుర్వాసుడు ఒక సాయం సంధ్యవేళ ఆదమరచి నిద్రపోతుంటే సంధ్యావందన వేళ అయిందని భార్య లేపిందట. నిద్రాభంగంతో మేల్కొన్న దుర్వాసుడి నేత్రకోపాగ్నికి ఆమె భస్మమైపోయిందట. కొన్నాళ్ళకు కూతురిని చూడాలని దుర్వాసముని మామగారు రాగా అసలు విషయం చెప్పి ఆయన ఆగ్రహానికి పాలుకాకుండా వుండేందుకు శుభప్రదమైన కార్యాలన్నింటిలోనూ కదళీ ఫలంగా వినియోగించబడుతుందని వరమిచ్చాడట! సరే! నేడు అంతకంటే ఎక్కువగా కదళీ 'చిప్స్'గా– బనానాచిప్స్

ఎంతగా యువత కూడా వినిమయం చేస్తున్నారో వేరే చెప్పాలా? అరటిపండ్లరసం, అలాగే– ఫ్రూట్ సలాడ్స్‌లో అరటిపండు వినిమయం కూడా మనమెరిగినదే!

చెప్పవచ్చేది ఏమిటంటే అరటిపండులో మంచి పోషకవిలువలున్నాయి. ఆహార పద్ధతులమీద దాని ప్రభావం గుర్తించదగింది. అరటిపండులో 74 శాతం కన్నా ఎక్కువగా నీరు వుంటుంది. 23 శాతం కార్బోహైడ్రేటులు, ఒక్క శాతం ప్రోటీనులు, 2.6శాతం ఫైబరు వుంటుంది. సాగుపద్ధతి, ప్రాంతం, వాతావరణం బట్టి ఈ విలువలు మారుతూండ వచ్చుననుకోండి! పచ్చి అరటిపండులో కార్బోహైడ్రేట్లు స్టార్చ్ రూపంలో వుంటాయి. పండుతున్న దశ వచ్చే కొద్దీ అవి చక్కెరగా మార్పు చెందుతాయి. అందుకే పండు తియ్యగా వుంటుంది. మాగిన అరటిపండులో 1–2%(శాతం) చక్కెర వుంటుంది. అరటిపండు మంచి శక్తిదాయకం. ఇందులో పొటాషియం కూడా వుండటం వల్ల బి.పి. వున్నవారికి చాలా విలువైన ఆహారం. అలాగే పెద్దపేగు వ్యాధి వున్నవారికి కూడా ఎంతో ఉపయుక్తమైన ఆహారం. అధిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అరటి పండులోని ఔషధవిలువలు ఏమిటో తెలుసుకుంటే వయోధికులకు మరింత ప్రీతిపాత్రమైన ఆహారం అరటిపండు అని మీరే అంటారు. శరీరంలోని టాక్సిన్స్ అంటే విషపదార్థాలను అరటిపండు తొలగిస్తుంది. అరటిపండులో వుండే ట్రిప్టోఫాన్ అనే అమైనో యాసిడ్ మనం దానిని తినగానే శరీరంలో సెరటోనిన్‌గా మారి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అందుకే రాత్రిపూట పాలు, అరటిపండు తీసుకుంటే నిద్ర బాగాపడుతుంది. అరటిపండులోని, పొటాషియం మన కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు ఒక్క పూట భోజనం లేదా టిఫిన్ మానేసి అరటిపండు, వెన్నతీసిన పాలు పుచ్చుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలన్నీ లభిస్తాయి. జీర్ణసంబంధమైన సమస్యలకూ ఇది మంచి ఔషధం వంటిదే. అందుకే జబ్బు పడ్డప్పుడు దీన్ని తింటే తొందరగా కోలు కుంటారు. మగ్గిన అరటిపండు అల్సర్‌కూ, మలబద్ధకానికీ– అరికట్టే మంచి మందులాంటిదే! అరటిపండులో కణోత్పత్తిని పెంచే గుణం వుంది. అందువల్ల మన జీర్ణాశయం గోడలకంటే సన్నటిపొర నాశనం కాకుండా రక్షణనిస్తుంది. ఓ అరటిపండు పొట్టలో ఎక్కువైన ఆమ్లాలకు యాంటాసిడ్‌గా పనిచేస్తుంది. వాటి ప్రభావం వల్ల పొట్టలో పుండ్లు వంటివి ఏర్పడకుండా కాపు కాస్తుంది. అరటిపండు తోలులోపలి భాగం చర్మవ్యాధుల నియంత్రణ సహాయకారి! అలాగే అరటిపండులోని 'బాన్‌లెకి' అనే రసాయనం ఎయిడ్స్ వైరస్‌పై శక్తిమంతంగా పోరాడుతుందనీ, పండులోని 'లెకిన్'

రసాయనం అసలు వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా అడ్డుకుని ఇన్ఫెక్షన్స్ నిరోధిస్తుందనీ పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. అరటిపండులో పొటాషియం ఎక్కువ కనుక రక్తపు పోటు అదుపులో వుంచడమేకాదు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అలాగే పక్షపాతం ముప్పు రాకుండా నియంత్రించగలుగుతుంది. అరటిపండులోని పీచుపదార్థం గుండెజబ్బుల్ని నివారించడమే కాదు ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. అరటితొక్క లోపలి భాగాన్ని దోమ కుట్టిన దగ్గర రుద్దండి. దురద, వాపు తగ్గిపోతాయి. ●

ఆరోగ్యానికి నిజమయిన మెండు

దోహదకారి అరటిపండు.

❖ ఏప్రిల్ 2019

మందు వేసుకోవడం నేర్చుకుందాం ముందు

"అబ్బబ్బ! ఇన్ని మందులు వేసుకోలేక ఛస్తున్నాను. ఏదయినా ప్రయాణం చేయాలన్నా ఇవన్నీ మోసుకుపోవాల్సి వస్తోంది" అని విసుగు కలిగే సందర్భాలు వయోధికుల్లో తరుచు చూస్తూనే వుంటాం. తినేది రెండు పూటలే అయినా పొద్దున్న లేవగానే టిఫిన్‌కు ముందు, తరువాత, అలాగే మధ్యాహ్నం లంచ్ కు ముందు, తరువాత, సాయంకాలం అల్పాహారంతో బాటు, మళ్ళీ రాత్రి భోజనానికి ముందు, తరువాత, నిద్ర పోవడానికి ముందు– ఇలా మాత్రలో, సిరప్‌లో పుచ్చుకోవాల్సిన సందర్భాలు కొందరికి వుంటూనే వుంటాయి. అన్నిమార్లు ఇలా మందులు వేసుకోవాలా? మానేస్తే ఏమి? అనే వైరాగ్యం కూడా ఒక్కోసారి వచ్చేస్తూ వుంటుంది.

కానీ నిజానికి ఒక మాత్రో, మందో వేయగానే బాధ ఉపశమించడం, అంత ఇబ్బందీ, ఆయాసమూ తొలగిపోవడం, శరీరమూ మనసూ కూడా తేలికపడడమూ, అన్నింటికన్నా మిన్నగా 'మందు వేసుకున్నాం కదా! ఏమీ ఫరవాలేదు' అన్న భరోసా కలిగించే ధైర్యం అంతా ఇంతా కాదు మరి! నిజానికి వైద్యరంగం మనకు ప్రసాదించిన వరం– ఈ మందులు, మాత్రలు, ఇంజక్షన్లు ఇవన్నీను. మన ఆరోగ్యం విషయంలో మందుల ప్రాధాన్యము అవిస్మరణీయం. జాగ్రత్తగా సరియైన పద్ధతిలో సక్రమంగా వాడితే అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. అంచేత మందులు వేసుకోవాల్సిన అవసరం వున్నప్పుడు వాటిపట్ల ఎలాంటి అశ్రద్ధా పనికిరాదు. క్రమంతప్పకుండా మందులు వేసుకోవాలి. మీరు ఉపవాసం చేస్తున్నా– బి.పి. గుండె జబ్బుల వంటి దీర్ఘకాల సమస్యలకు వాడే మందులను మానకూడదు సుమండీ! డయాబిటీస్ అంటి మధుమేహం ఉంటే ఉపవాసాల జోలికి పోకపోవడమే మంచిది. మీ సంగతి తెలుసుగనుక దేవుడేమీ

అనుకోడు. మధుమేహం వున్నవారు ఉపవాసం ఒకవేళ చేస్తే రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని బట్టి మందు మోతాదులను తగ్గించి వాడుకోవాలి అంటున్నారు డాక్టర్లు.

IF YOU TAKE CARE OF SYSTEM, SYSTEM WILL TAKE CARE OF YOU అన్నారు. అంటే ప్రతిదానికి ఒక పద్ధతి ఉంటుంది. మందులు వేసుకోవడానికీ ఇది వర్తిస్తుంది. డాక్టర్ చెప్పినట్లుగా పద్ధతి ప్రకారం మందులు వాడితే మంచి ఫలితాలు కనబడతాయి. కొందరు మందులు వేసుకోవడం మరిచిపోతుంటారు. కొందరు మధ్యలోనే మానేస్తుంటారు. ఇంకొందరు వేసుకోమని సూచించిన మోతాదులో వేసుకోరు. బాధ, ఇబ్బంది తగ్గగానే డాక్టర్ చెప్పిన కోర్స్ పూర్తికాకుండానే మానేస్తారు కొందరు. దాంతో సమస్య మళ్ళీ మొదటికి వచ్చే ప్రమాదం వుంటుంది. బి.పి. డయాబెటిస్ కంట్రోల్ లోనే వున్నాయి కదా, ఇప్పుడు బానే వుంది కదా అని డాక్టర్ను సంప్రదించకుండానే కొందరు మందులు మానేస్తుంటారు. కొందరికి జబ్బు కన్నా మందులు వేసుకోవడమే ఇబ్బందిగా వుంటుంది. ఎప్పుడు మానేద్దామా అన్నట్లుంటారు.

మాత్ర వేసుకున్నప్పుడు నీళ్ళు తాగాలి. భోజనం చేశాక వేసుకోమన్నవి ఖాళీ కడుపుతో వేసుకోకూడదు. మందులు ఎక్కువగా వాడితే అనర్థం అనీ, ఒకసారి వాడడం మొదలు పెడితే అనవసరంగా అలవాటు పడిపోతామనీ కొందరికి లేనిపోని అపోహలు. మందుల విషయంలో, ఆపోహలు పొరపాట్లు పనికిరావు. మరీ చల్లటి నీళ్ళతో మాత్రలు వేసుకోవద్దు. అలాగే మందుల మోతాదు మీ అంతట మీరే పెంచుకోవడం చేయకండి. మాత్ర వేసుకున్నా మునుపటిలా నిద్రపట్టడం లేదనిపిస్తే డాక్టర్ దృష్టికి తీసుకురావాలి. నిద్రమాత్రలు వేసుకునేవారు వాహనాలు నడపటం వంటి వాటికి దూరంగా వుండడమే మంచిది. కొందరు నీరు త్రాగకుండా మాత్ర మింగేస్తుంటారు. మనం నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులేవయినా జీర్ణాశయంలోకి, అక్కడ నుంచి పేగుల్లోకి వెళ్ళి ఆపై రక్తంలో కలిసి కాలేయంలోకి చేరుతాయి. కొన్ని మందులు జీర్ణాశయం, పేగుల్లోనే పనిచేస్తాయి.. అక్కడిదాకా చేరాలంటే నీరు త్రాగాలని మరిచిపోకండి. మందుకంటే మాత్ర అన్నవాహిక గోడకు అతుక్కుని వుండిపోతే పిల్ అల్సర్ పుండు పడచ్చు. అలాగే థైరాయిడ్ హార్మోన్ మాత్రలు వేసుకుంటే కనీసం ఓ పావుగంట, అరగంట వరకయినా వేడినీళ్ళు, టీ. కాఫీలు త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే వేడి తగిలితే ఆ మాత్రలు సరిగా పనిచేయవు.

అలాగే మాత్రలు వేసుకునేప్పుడు నిటారుగా కూర్చుని వేసుకోండి, లేదా నిలబడి వేసుకోండి. వేసుకున్న తరువాత కూడా కాసేపు కూచుని వుండటం మంచిది. మాత్ర గొంతులో అడ్డుపడ్డట్టు అనిపిస్తే మరింత ఎక్కువ నీరు తాగండి. లేదూ మెత్తటి అరటిపండు లేదా బ్రెడ్ ముక్క తిని మరిన్ని నీళ్ళు త్రాగండి. డాక్టర్లు ఓ నెలరోజులకు మందులు రాసి 'ఆ తర్వాత రండి' అని చెబితే కొందరు ఆ నెలావాడి మందులు మానేస్తారు. లేదా అవే మందులు డాక్టర్ని అడగకుండానే కొనసాగిస్తారు. అది సరియైన పద్ధతి కాదు. డాక్టర్స్ సలహా సంప్రదింపుల మేరకే మందులు వాడాలి. అలాగే డాక్టర్ని కలవడానికి వెళ్ళేప్పుడు కూడా ఆయన ముందు చెప్పిన మందులు వేసుకునే, పరీక్షలు చేయించుకునే ఆ నివేదికలతో వెళ్ళి కలవాలి. లేకపోతే డాక్టర్లు కూడా మీ యథాతథ స్థితిని గ్రహించడంలో పొరపడి మందులు మోతాదు పెంచడమో, మార్చడమో చేస్తే ఇబ్బంది మనకే కదా!

కొందరు సొంతవైద్యం చేసుకుంటూంటారు. అవి చిట్కావైద్యాలు కావు. డాక్టర్లు చెప్పిన మందులే. 'పారాసిటమాల్' వంటి మాత్రలు పరవాలేదుగానీ, నొప్పి నివారణ మాత్రలు ఏవి పడితే అవి వేసుకోకూడదు. ఏ జ్వరంలోనయినా ముఖ్యంగా వైరల్ ఫీవర్‌లో ప్లేట్లెట్ కణాల సంఖ్య తగ్గుతుందట. అనవసరంగా– నొప్పి మందులు మీ అంతట మీరు వేసుకుంటే వాటి సామర్థ్యం మందగించి అల్సర్లూ, రక్తస్రావాలూ జరగచ్చు. అంచేత డాక్టర్ చెప్పని సొంత మందులు వద్దు. అలాగే మీరు వాడిన మందులు అవే జబ్బు లక్షణాలు వున్నాయన్నారని ఇతరులకు సిఫారసు చేసి, వారిచేత ఎప్పుడూ వాడించకండి. ఎవరి శరీరతత్వమూ, ఎవరికి పనిచేసే మందులూ వారివే! పిడుగుకీ బియ్యానికీ ఒకే మంత్రం కానట్లుగానే– రోగం ఒకటే అయినా రోగికీ రోగికీ చికిత్సా విధానంలో వాడే మందుల్లో తేడా వుంటుంది. అలాగే 'సిరప్'లూ అవీ వేసు కునేప్పుడు మోతాదు సరిగా వాడాలి. డాక్టర్లూ చెప్పే స్పూన్లకూ వంటింట్లో వాడే చెంచాలకూ తేడా వుంది. రెండూ ఒకటే కావు. అంచేత మందు సీసాలతో వచ్చే కొలత పాత్రలతోనే అరకులు వంటివి తీసుకోవాలి సుమా!

మందేసుకోవడం కూడా మందులకు ఇబ్బందే! అంటే అర్థం అయింది కదా! మద్యం మీ కేంద్రనాడీ వ్యవస్థను నిద్రాణం చేస్తుంది. అందువల్ల మద్యం ప్రభావం మూలంగా మందులు సరిగా పనిచేయకపోవచ్చు లేదా వాటి పనితీరు మరింత ఉధృతమై లేనిపోని ఇబ్బందుల పాలుకావచ్చు. గ్లూకోజ్ నియంత్రణకు 'మెటాఫార్మిన్'

వాడే వారు మద్యం సేవిస్తే శరీరం అంతటా మంటలు, చీకాకులు రావచ్చుట. అలాగే ఫిట్స్‌కు, కొన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్స్‌కు వాడే మాత్రలు, నిద్రమాత్రలు సహజంగానే కొంత మత్తునిచ్చేవి. ఇవి వాడేవారు మద్యం తాగితే ఆ మత్తు గమ్మత్తుగా శాశ్వతనిద్రలోకి తీసుకుపోవచ్చు. అంచేత మందులు వేసుకునేవారు ఆ 'మందు'కు దూరంగా వుండడమే శ్రేయస్కరం. యాంటీ బయాటిక్స్ మాత్రలు మీరు సొంత నిర్ణయాలతో విచ్చలవిడిగా వేసుకోకండి. డాక్టర్ ఎక్కువ పవర్ మందు రాశాడని ఆయన 500 మిల్లీగ్రాములని రాస్తే మీ అంతట మీరు 250 మిల్లీగ్రాములతో సరిపుచ్చేసుకోకండి. అలాగే మూడుసార్లు వేసుకోమంటే రెండుసార్లు. వారం రోజులు వాడమంటే నాలుగురోజులే వాడి మానేస్తే ఆ బాక్టీరియా ఇతరులకూ వ్యాపిస్తుంది. అంటే యాంటిబయాటిక్స్ సరిగా వాడకపోతే మీకే కాదు మీ చుట్టూవున్నవారికీ సమాజానికి కూడా నష్టం కలిగించినవారవుతారన్న మాట! వైద్యులు చెప్పకుండా మాత్రలను విరిచి కూడా వాడద్దు, మందులు మరిచిపోతే రెండు మోతాదులు ఒకేసారి వేసుకోవద్దు. రెండు మూడు మందులు కలిపి ఒకేసారి వేసుకోవచ్చా? అంటే ఆ విషయం డాక్టర్ను అడిగి ఆ విధంగా వేసుకోండి. ఎందుకంటే కొన్ని ఒకేసారి కలిపి వేసుకుంటే కొత్త ఇబ్బందులు తలెత్తవచ్చు. అలాగే గడువు తీరిన మందులుంటా యనుకోండి– వాటి ఎక్స్‌పైరీ డేట్ అంటే నిర్ణీత తేదీలోగానే వాడుకోవాలి. ఒకవేళ పొరపాటున గడువుతేదీ దాటిన మాత్ర వేసుకున్నా గాబరాపడకండి. అవి ఎలాగూ సమర్థంగా పనిచేయవు. ఇతరత్రా నష్టం కలిగించేవి సాధారణంగా వుండవు. ఏమయినా మందులు వేసుకోవడంలో అవి అల్లోపతిగానీ, హోమియోవిగానీ, ఆయుర్వేదంవి గానీ ఆయా డాక్టర్ల సలహామేరకు ఆయా మోతాదుల్లో, ఆయా వేళల్లో ఆయా జాగ్రత్తలతో వాడుకోవాలి. అలాగే మన భోజనపద్ధతులను నియంత్రించుకుంటే అంటే భోజనాన్ని కూడా మందులా తింటే మందులను భోజనం చేయవలసిన పరిస్థితులు రావు. అప్పుడు 'శతమానంభవతి!' అన్న దీవెన మందులానూ, మంత్రంలానూ కూడా పనిచేస్తుంది. స్వస్తి! శుభం భూయాత్. ●

❖ మే 2019

మన(న)పద్యం-అనవద్య హృద్య ఆనందం

మనుమడినో, మనవరాలినో దగ్గర కూర్చోబెట్టుకుని ఓ శతక పద్యమో, భక్తి శ్లోకమో నేర్పిస్తే-పొల్లుపోకుండా ఆ తరువాత వారు దానిని ఆప్తులందరి ముందరా అప్పచెబితే కలిగే ఆనందమే వేరు. "ఎవరు నేర్పించారు' అని ఆ పిల్లలను ఎవరయినా అడిగితే వారు తాత అనో, అమ్మమ్మ, బామ్మ అనో మనవైపు వేలు పెట్టి చూపితే కలిగే 'పొంగు' అనుభవైక వేద్యమే!

ఇవాళ అలాంటి అవకాశం వయోధికులకు అరుదుగానే లభిస్తున్న మాట నిజమే కావచ్చు. కానీ అవకాశం వున్నవారు కూడా తమకు తెలిసిన, తాము నేర్చిన విషయాలను పద్యాలను ఏ మేరకు గుర్తుపెట్టుకుని తమ మనుమలకో మనుమరాండ్రకో నేర్పే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నది కూడా ఆలోచించాల్సిన విషయం. నిజానికి మనం చిన్నప్పుడు నేర్చుకున్న పద్యాలు, శ్లోకాలవంటివే వయసు పైబడినా గుర్తుంటాయి. 'ధారణ' అనేది చాలా గొప్పది. పద్యమనే మన సాహిత్యసంపద ధారణకు బాగా నిలుస్తుంది. ఈ వయసులో కొత్తది నేర్చుకుని ధారణ చేయగల ప్రజ్ఞ కొంచెం మందగిస్తుందేమోగానీ, ఆరోగ్యంగా వున్నవారికి- ప్రయత్నిస్తే అది సాధ్యమే! సరే! ఎప్పుడో నేర్చుకున్నవి ఇప్పుడూ వల్లె వేయడం అంటే ధారణ వున్నట్లే! అయితే దానికి 'మననం' కావాలి. మనం నేర్చుకున్న పద్యాలూ, శ్లోకాలు వంటివి తరుచు వల్లె వేసుకుంటూండాలి. పనికిమాలిన కబుర్లలో కాలం వెళ్ళబుచ్చడం కన్నా భారత, భాగవత, కావ్య రచనలు చదువుకోవడమో, మనం చిన్నతనం నుంచీ నేర్చుకున్న పద్యాలూ అవీ ఏ మేరకు గుర్తున్నాయా అని మనల్ని మనం పరీక్షించుకోవడం కూడా సరదాగా వుటుంది. పద్యంలో ఓ పాదమో, పదమో విస్మృతికి వస్తే, ఒకసారి ఆ

పద్యం వున్న గ్రంథాన్ని తీసి మరలమరల చదువుకుని వల్లెవేయడం వట్టి వినోదం మాత్రమే కాదు, మన మేధోశక్తికి మందగింపురాని ఓ టానిక్కు వంటిది కూడాను.

మన తెలుగు పద్యం వెయ్యేళ్ళకు పైగా వారసత్వం కలిగిన అద్భుత సాహిత్య ప్రక్రియ. నోటికి ఒక నాలుగు పద్యాలయినా రాకపోతే మనం తెలుగువాళ్ళం అని చెప్పుకోవడం సిగ్గుచేటు. పాఠశాలకో, కళాశాలకో వెళ్ళి చదువుకోకపోయినా మన తాతయ్యలు, అమ్మమ్మలు, బామ్మలు భారత, రామాయణ, భాగవత పురాణాదులు చదువుకుని విజ్ఞాన సంపన్నులయ్యారు. గళం విప్పి- వారు పాడే పాటలు, పద్యాలు, చదివే శ్లోకాలు వింటూంటే మనకే నివ్వెరపాటు కలుగవచ్చు.

అసలు 'చదువు' అంటే – పద్యం ఒకటి నేర్చి, దాని పదవిభజన, ప్రతిపదార్థ తాత్పర్యాలు, పద్యంలోని అలంకారాలు, రసము, శయ్య, వ్యాకరణాది అంశాలు చెప్పడంగా ఒకప్పుడు చెలామణిలో బాగా వుండేది. గురువుల వద్దకు విద్యార్జనకు హిరణ్యకశిపుడు తన కుమారుడైన ప్రహ్లాదుడిని పంపి, అతడు చదువు నేర్చి వచ్చినప్పుడు

చోద్యంబయ్యెడు నింతకాల మరిగెన్ శోధించి యేమేమి సం
వేద్యాంశంబులు సెప్పిరో? గురువులేవెంటం బఠింపించిరో?
విద్యాసారమెఱుంగ గోరెదె భవద్విజ్ఞాత శాస్త్రంబులో
బద్యం బొక్కటి చెప్పి సార్థముగఁ దాత్పర్యంబు భాషింపుమా!

అని అడుగుతాడు. భాగవతంలో పోతనగారు రాసిన ఈ పద్యం విద్యార్జనాసార్థక పరీక్షకు గీటురాయి వంటిది. "పద్యం బొక్కటి చెప్పి సార్థముగా తాత్పర్యం భాషించడం" ద్వారానే విద్యార్థి ఏ మేరకు కృతకృత్యుడైనాడు అన్నది తెలిసిపోతుందన్నమాట! అలాగే అసలు ఉత్తమ గురువు ఏ విధంగా పఠింపచేయాలి అన్న ధ్వని కూడా పద్యంలోవుంది. ఉత్తమ గురువైనవాడు తాను విద్యార్థులకు బోధించదలచుకున్న విషయాన్ని కూలంకషంగా ముందు తాను పరిశోధించాలి. తనకు తెలిసిందల్లా బలవంతంగా వారి మీద రుద్దుతున్నట్లుగా ఉండకూడదు. ఆ శిష్యుల స్థాయి, తరగతిని అనుసరించి వారికి ఉపయుక్త అంశాలనే ఆసక్తికరంగా బోధించాలి. వట్టినే పాఠాలు చెప్పి వెళ్ళిపోవడం కాదు, వెంట ఉండి చదివించడం, మననం చేయించడం, వల్లె వేయించడం చేస్తుండాలి. అదిగో అలాంటి గురువుల శిక్షణలో చదువుకున్నప్పుడు వారు నేర్పిన పాఠాలను, అంశాలనే కాదు- ఆ గురువులను కూడా గుర్తుపెట్టుకుంటాం. నిజంగా

అలా బడిలో తెలుగు మాస్టార్లు, ఇంట్లో అమ్మమ్మ, తాతయ్యల వంటి పెద్దలు మనకు నేర్పించిన పద్యాలు, పాటలు నేటికీ గుర్తుంటాయి. ఈ వయసులోనూ వాటిని మననం చేసుకుని, వల్లె వేసుకోవడంలో కలిగే ఆనందం అసామాన్యమైనది.

గురువులు కలిగించిన సాహిత్యాభిరుచి అనే బీజం వటవృక్షంగా ఎదిగి, గురువులను మించిన సాహితీవేత్తలుగా, కవులుగా, రచయితలుగా ఎదిగినవారున్నారు. తిరుపతి వెంకట కవులలో ఒకరైన చెళ్ళపిళ్ళ వెంకట శాస్త్రిగారిని కీర్తిస్తూ ఆయన శిష్యుడయిన తొలి తెలుగు జ్ఞానపీఠ గ్రహీత ఆచార్య విశ్వనాథ సత్యనారాయణ గారు తమ రామాయణ కల్పవృక్షంలో ఇలా అన్నారు –

అలనన్నయ్యకులేదు, తిక్కనకు లేదా భాగ్యమస్మాదృశుం
డలఘుస్వాదు రసావతార ధిషణాహంకార సంభార దో
హల బ్రాహ్మీమయమూర్తి శిష్యుడయినాడన్నట్టి దావ్యోమపే
శల చాంద్రీమృదుకీర్తి చెల్లపిల్ల వంశస్వామి కున్నట్లుగన్..

తన వంటి శిష్యుడు చెల్లపిల్ల వారికి లభించినట్లు నన్నయ, తిక్కనలకు సైతం లేదన్న ధిషణాహంకారం విశ్వనాథ వారికే చెల్లింది.

ధారణాశక్తి అవధానులకే అగత్యం అనుకోకండి. మనం నేర్చుకున్నది హాయిగా వినోదంగా మననం చేసుకోగల అవకాశం సాహిత్యంలోని పద్య, గేయాలకు బాగా వుంది. రేడియోలో లలితగీతమో, ఇష్టమైన సినిమాపాటయో ప్రసారం అవుతుంటే అప్పటికప్పుడు వింటూ– కాగితం మీద రాసేసుకుని, ఆ తరువాత దానిని పాడడం అభ్యాసం చేసి, తాము పాడుకునీ, నలుగురి ముందూ పాడి వినిపించి ఆనందంతో పొంగిపోయిన తరం మన వయోధికుల లోనిదే! మంచం పట్టిన స్థితిలోనూ గొంతువిప్పి పద్యాలు, శ్లోకాలూ, పాటలూ పాడుకుని తమ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకు ఆనందిస్తున్న వారిని మనం చూస్తూనే వున్నాం! అలా మననశక్తినీ, ధారణా సామర్థ్యాన్నీ నిలుపుకుంటూ అద్భుతమైన మౌఖిక సంప్రదాయాన్ని తదనంతర తరాలకు అందచేయగలిగిన అదృష్టం వయోధికులదే! వృద్ధాప్యం అలా మనకు జ్ఞానవారధి వేయగలిగే అవకాశాలను కల్పిస్తోంది. హృద్యమైన పద్యాలను పఠించి, మననం చేసుకుంటూ మనుమళ్ళ తరాన్ని హత్తుకుందాం. ●

❖ జూన్ 2019

జ్ఞాపకాలు నాటండి!

“నువ్వు నిజంగా విచారించవలసింది
మనిషి మరణించినప్పుడు కాదు
నీలోని ఆ మనిషియొక్క జ్ఞాపకాలు మృతిచెందినప్పుడు
మరణించిన మనిషికి సైతం ఉనికి
మన మనసు మారుమూలల్లో వున్న సజీవ జ్ఞాపకాల్లోనే”

అంటాడు ఓ పెద్దాయన. నిజమే కదా! అసలు ఆ మాటకొస్తే వృద్ధాప్యంలో జీవించడానికి వున్న గొప్ప ఆలంబన మనలోని గతానుభవాలు – జ్ఞాపకాలే! చాలా మంది పెద్దలను కదిపితే, తమ బాల్యం నుంచీ... ఒకప్పటి సంగతులను కథలు కథలుగా చెప్పుకొస్తారు. నిజానికి ఈనాడు అవి వినడానికి సంసిద్ధంగా వుండేలా వారి కుటుంబ సభ్యులే వుండడం లేదు. తరాల అంతరంలో పెద్దవారి కబుర్లను లక్ష్య పెట్టని, అసలు విన ఇచ్ఛగించని తరహా ప్రబలడమే ఈ కాలపు అత్యంత విషాదాల్లో ఒకటి. నిజంగా చాలామంది పెద్దవారికి తాము చెప్పే మాటలు వినే శ్రోత దొరికితే చాలు ఆనందంగా కాలం వెళ్ళదీసేయగలరు. అమ్మమ్మలు, నాయనమ్మలు, తాతయ్యలతో సహనంతో పిల్లలు రోజూ ఓ అరగంట వెచ్చించడం నిజానికి కష్టమేమీ కాదు. వారి దగ్గర కూర్చుని వారి జ్ఞాపకాలను వింటే చాలు ఆ పెద్దలు మురిసిపోతారు. నిజానికి ఈ విషయం వృద్ధులకూ తెలుసు. అయితే అమితంగా తమ పాతకాలం కబుర్లతో అందునా చర్వితచరణంగా చెప్పినవే చెబుతూంటే, శ్రోతలు మారితే సరేగానీ – లేదా విన్నవారే, విన్నవే వినాలంటే విసుక్కోవడం సహజమే కదా!

పెద్దలు ఒక్కోసారి జ్ఞాపకాలు కూడా సరిగా జ్ఞాపకానికి రావడం లేదని అంటుంటారు. ‘అప్పుడు అలా జరిగింది’ అని భర్త అంటే, ‘కాదు మీకేం గుర్తులేదు.

అలా కాదు ఇలా జరిగింది' అని భార్య అంటుంది. ఇద్దరూ ఆ విషయంలో ఘర్షణ పడుతుంటారు కూడాను. నిజానికి ఎవరి జ్ఞాపకాలయినా గొప్పవే! ఆత్మకథలు, జీవితచరిత్రల గ్రంథాలన్నీ జ్ఞాపకాల పునాదుల మీద రూపొందేవే! ఎందరో మహనీయుల ఇలాంటి సాహిత్య గ్రంథాలు ఒకనాటి కాలాన్నీ, ఆనాటి పరిస్థితులనూ, అప్పటి మనుషుల, మనసుల స్వభావాలనూ మన కళ్ళ ముందుంచుతాయి. గతం పునాదుల మీదే వర్తమానం భవిష్యత్తులోకి ప్రయాణిస్తుంది. అందువల్ల గతం అంటే విస్మరింప దగినది అనుకోవడం సరికాదు. "గతకాలము మేలు వచ్చు కాలము కంటెన్" అనిపించడం వయోధికులకు మరీ సహజమే! కానీ 'మంచి గతమున కొంచెమేనోయ్' అన్న మాటా వుంది. 'మా తాతలు నేతులు తాగారు, మా మూతులు వాసన చూడండి' అన్నట్లుగా గతకాలపు కీర్తి బరువులతోనే గడపాలనుకోవడం సరికాదు. అయితే గతాన్ని జ్ఞాపకంగా పదిలపరుచుకోవడంలో అమృత ఘడియలూ వుంటాయి. అత్యంత విషాద ఘటనలూ వుంటాయి. కొన్ని మరచిపోవాలన్నా మరచిపోలేం! కాలగతిలో కొన్ని విస్మృతిలోకి వెళ్ళిపోతాయి

కుఛ్ ఖోకర్ పానా హై
కుచ్ పాకర్ ఖోనా హై
జీవన్ కా మతలబ్ హీ
ఆనా ఔర్ జానా హై

అని ఓ హిందీ కవి అన్నట్లుగా కొన్ని పోగొట్టుకుని కొత్తవి పొందుతాం. కొన్ని పొందడంలో కొన్ని పోగొట్టుకుంటాం. జీవితం రాకపోకల రథ్య, అయితే ఎప్పటికీ నిలుపుకోవలసిన విలువలు వున్నట్లే- విస్మరించకూడని విషయాలు వుంటాయి.

'డెత్ క్లీనింగ్' అనే ఓ మంచి మాట సరికొత్తగా నేడు వినిపిస్తోంది. ఇల్లు ఖాళీ చేసేముందు ఎలా అన్నీ సర్దుకుని సిద్ధమౌతామో, ఈ దేహమనే గేహాన్ని విడిచిపెట్టే తరుణం ఎంత హఠాత్తుగా చెప్పాపెట్టకుండా వస్తుందో చెప్పలేం! అందుకే మీరు కృతజ్ఞతలు చూపవలసిన వారుంటే అవి ప్రకటించుకుంటూండండి. మీరు ఎవరినయినా బాధపెట్టి వుంటే ఇక ఇప్పుడే క్షమాపణలు చెప్పేయండి. మీ మాట పట్టుదలలతో, అనవసర కోపతాపాలతో ఎవరినయినా దూరం చేసుకుని వుంటే వారిని దగ్గరకు తీసుకోండి. మీరు దగ్గరవ్వండి. ఎంత ఎదిగారన్నది కాదు. ఎంత ఒదిగారన్నది

ముఖ్యం. జీవిత ప్రయాణం ముగింపుకు వస్తున్నప్పుడు ఇంకా మూర్ఖంగా ఎవరిపట్లో కోపతాపాలతో, అనవసరపు పట్టుదలలతో, మాటామంతీలేక, రాకపోకలు లేక శత్రువుల్లా వుండడం ఎందుకు? వెడుతూ వెడుతూ ఒక మధుర జ్ఞాపకంగా ఎదుటివారి గుండెల్లో మిగిలి వుండడమే అసలు సిసలు జీవన సార్థక్యం అని గ్రహించండి. మీ పేరు తలచినంతనే, మీ రూపు ఊహించినంతనే వారికి ఆనందం, ఆహ్లాదం కలిగే గుణ స్వభావం విడిచి వెళ్ళడం ముఖ్యం.

మీ జ్ఞాపకాలను మీరు రాసి వుంచండి. అందరూ– గొప్పవారే తమ ఆత్మకథనో, జీవిత చరిత్రనో రాయాలనుకోకండి. మీ జీవితమూ, మీ అనుభవాలు, జ్ఞాపకాలూ కూడా అవసరమే! మీరు మీ వంశస్తులకు, మీ తరువాతి తరానికి అందించే విషయాలు అలా అక్షరబద్ధంగా వుంటే– అందువల్ల ఎవరికి ఎప్పుడు ఎలాంటి ప్రయోజనం కలుగుతుందో మీరు ఊహించలేకపోవచ్చు. కానీ అందువల్ల మేలు కలుగుతుంది. తెనాలి రామకృష్ణ చిత్రంలోని పాటలో లాగా వృద్ధాప్యంలో మొక్క నాటడం వల్ల తాను కాకున్నా తన తరాలు అనుభవిస్తాయి అన్న విజ్ఞత ముఖ్యం. మీ జ్ఞాపకం ఏదయినా ఒక మొక్కలాంటిదే!

నాటేది ఒక్క మొక్క వేసేది నూరు కొమ్మ
కొమ్మ కొమ్మ విరగబూసి వేలాదిగా
ఇక కాయాలి బంగారు కాయలు
భోంచేయాలి మీ పిల్లకాయలు
రహదారి వెంట మొక్కనాటి పెంచరా
కలవాడు లేనివాడు నిన్ను తలచురా
భువిని తరతరాలు నీదు పేరు నిలుచురా

అన్న భావన అక్షర సత్యం. మీ జ్ఞాపకాల మొక్కలు కూడా మీ నుండి అనుభవ ఫలాలను మీ రానున్న తరాలకు అందించి, మిమ్ములను నిత్య స్మరణీయులను, ప్రాతః స్మరణీయులను చేయగలవు. అందువల్ల వయోధికులు తమ జీవితానుభవాలను – జ్ఞాపకాలను ఏదో రూపేణా పుస్తకంగానో, ఆడియోగానో, వీడియోగానో మరచిపోకుండా, మరపు రాకముందే శాశ్వతం చేసే కృషి చేయడం బాగుంటుంది. మీ జీవితంలో మీకు మీరే సాటి! అదెప్పుడూ జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. ●

❖ జూలై 2019

ఆరోగ్యానికి ఆలోచనలే ఆధారం

నిజమే! మన మనస్సు ఎప్పుడూ ఆలోచనలకు, అనుభూతులకు కేంద్రకంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూనే వుండడం సహజమైన దాని లక్షణం. ఎటువంటి ఆలోచనా లేకుండా క్షణమైనా మనసు విశ్రాంతిగా వుండడం అనేది పూర్తిగా అసాధ్యం. అంచేత మనస్సు యొక్క ఆలోచనలు, అనుభూతులను ఒక అంశం నుంచి మరో అంశం దిశగా ప్రయత్నించి మరల్చుకోగలమేమోగానీ అసలే ఆలోచన రాకుండా ఆపలేం.

అసలు మీకో విషయం తెలుసా! మన ఆలోచనలకూ ఆరోగ్యానికీ మధ్య ఎంతో సంబంధం వుంది. ఒక్క మానసిక ఆరోగ్యమే కాదు సుమా! శారీరక ఆరోగ్యం కూడా ఆలోచనల మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఎన్నో టెస్టులు చేయించినా ఏమీ తేల లేదనీ, తన బాధ మాత్రం అలానే వుందనీ చాలామంది అంటూ వుంటారు. అలాగే జబ్బు ఏమిటో తెలిసినా, దానికి మందులు వాడుతున్నా రోగ- నిదానం కనబడకపోవడం, ఒక్కోసారి జబ్బు తగ్గినా అది తాత్కాలిక ఉపశమనంగా మళ్ళీ తిరగబెట్టడం జరుగుతూంటుందంటే అందుకు మన ఆలోచనా విధానాలే అసలయిన హేతువులని పరిశోధకులంటున్నారు.

ఎవరయినా మనల్ని మోసం చేస్తే, నమ్మిన వాళ్ళే వెన్నుపోటు పొడిస్తే, తిరస్కారాలతో బాధపెడితే- అవతలివారి మీద కోపమో, ద్వేషమో కలుగుతుంది. మన మనసంతా ఆ ఆలోచనలతో రగులుతూ వుంటుంది. ఇవన్నీ ప్రతికూల భావనలే! మనకు బాధ, కోపం కలిగించే చేదు జ్ఞాపకాలను పదేపదే తలచుకోవడం వల్ల ఎంతగా అలాంటి ఆలోచనలుంటే ఆరోగ్యానికి అంత ముప్పు అని 'కేన్సర్ ట్రీట్‌మెంట్ ఫెసిలిటీస్ ఆఫ్ అమెరికా'కు చెందిన సర్జరీ విభాగం ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్

స్టీవెన్ ఫోర్డ్ ప్రకటించారు. ఆ ఆలోచనల సంఘర్షణ మనస్సునే కాక మెదడునీ, శరీరాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుందనీ, మనకు హాని చేసిన వారిని సైతం క్షమించి అలాంటి చేదు సంఘటనలను మరిచిపోయి ముందుకెడితే ఆ భారం దిగిపోయి ప్రశాంతంగా వుంటారనీ ప్రకటించారాయన.

ఆందోళనలు, అయోమయ భావనలు వంటివాటికి తరుచు గురి అవుతూంటే ఆ ప్రభావం శరీరంపై పడుతుందని స్టీవెన్ స్టాండ్‌ఫోర్డ్ చెబుతున్నారు. అవతల వారి పట్ల ప్రతికూల భావనలు వుంటే సహజంగానే అధైర్యం కలిగి శరీరం కూడా బలహీనపడుతుంది. అందువల్ల శరీరంలో హానికారకమైన కార్టిపాల్, అడ్రినలిన్ స్థాయి రెండూ ఎంతగానో పెరిగిపోతాయట! అందువల్ల సూక్ష్మ జీవులను ఎదుర్కొనే మంచి కణాల సంఖ్య క్రమంగా తగ్గిపోయి కాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారినపడే ప్రమాదం ఎక్కువవుతుంది.

అంటే ఏతావేతా కాన్సర్‌కు అంటే రాచపుండుకు మన ఆలోచనల తీరు కూడా మూలమవుతుందన్న మాట! కోపం, ద్వేషం వంటి భావనలు ప్రోగు చేసుకుంటే కేన్సర్ కణాలు పెరగడం, ఎవరి గురించైనా చెడుగానూ, కోపంగానూ మనసు రగిలిపోతూంటే వారి గురించీ, ఆ ఘటనల గురించి పదేపదే తలుచుకుంటూంటే శరీరానికి మంచిది కాదు. అందువల్ల వాటిని మరచిపోవడం, వారిని క్షమించడం కానిస్తే రోగాల ముప్పు తగ్గుతుంది.

మనకు కష్టం, నష్టం కలిగించే వారినయినా, చెడు చేసిన వారినయినా, క్షమించే సహన గుణాన్నీ, ఓర్మినీ పెంచుకోవడం ప్రయత్నిస్తే సాధ్యమే! అలా చేయడం వల్ల మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. క్షమించడం అంటే అవతలివారి తప్పునయినా, వారి వల్ల మనకు ఎదురైన బాధాకర సంఘటనయినా యథాతథంగా అంగీకరించి ఊరుకోవడం అనుకోవాలేగానీ, అదేదో మన బలహీనతగా భావించుకోకూడదు. ఆత్మీయులు మరణిస్తే వేదనచెందినా, క్రమంగా ఆ బాధ తీవ్రత ఎలా ఉపశమింప చేసుకుని వాస్తవ జీవితంలో పడతామో– అలాగే 'గతం గతః' అనుకుని దేనినయినా, ఎవరినయినా మన్నించి మరచి పోవడం ఆరోగ్యానికే మేలు. అందువల్ల మానసికంగానే కాదు శారీరకంగానూ ఆరోగ్యదాయక ప్రయోజనాలే వున్నాయి.

సాటి బంధువులమీదనో, మిత్రుల మీదనో ఎప్పుడో జరిగిన నచ్చని సంఘటనకు ద్వేషం, కోసం పెంచుకుని జీవితాంతం వారిని దూరంగా వుంచేవారుగా, వారితో

మాట్లాడని వారిగా వుండేవారిని ఎందరినో చూస్తూనే వుంటాం. అది వారికే చేటు! అవతలివారి సంగతి ఎలా వున్నా అందువల్ల సదరు వ్యక్తులకే ప్రమాదం!

'ద ఫర్‌గివ్‌నెస్ ప్రాజెక్ట్' అనే గ్రంథాన్ని రచించిన డాక్టర్ మైకేల్ బారీ కూడా తాను సర్వే చేసిన అరవై ఒక్క శాతం మంది క్యాన్సర్ బాధితుల్లో, క్షమాపణలకు చెందిన సమస్యల కారణంగానే- కొందరు దీర్ఘకాలిక చింత అంటే 'యాంగ్జైటీ' కారణంగానే రోగగ్రస్తులై, కేన్సర్ కణాలపై పోరాడే శక్తి లేక కుములుతున్నారని పేర్కొన్నాడు. అందువల్ల క్షమాగుణం అనేది ఏదో ఒక వ్యక్తి విషయంలో, సంఘటన విషయంలో చేసి సరిపెట్టుకోకూడదనీ, దాన్ని అలవాటుగా మార్చుకోవాలని శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొంటున్నారు. క్షమా హృదయులకు నిద్ర కూడా చక్కగా పడుతుందట. ప్రతికూల భావనలవల్లనే హృద్రోగాలు వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువట! మనం ఏదో రక్తపుపోటు వంటి వ్యాధులకే మన కోపం వంటి భావాలు దోహదం చేస్తాయి అనుకుంటాంగానీ అనేక రకాల ప్రతికూల ఆలోచనలు, భావనలు అనేక శారీరక వ్యాధులకు కూడా ఆస్కారం అవుతాయి. క్షమాగుణం వున్నవారికే గుండె ఆరోగ్యం బాగుంటుందని రుజువైంది.

అందువల్ల వయోధిక ప్రాయంలో వున్నవారు మునుపటి కోపతాపాలను ఎవరి మీద ఎలాంటివి వున్నా విస్మరించి, క్షమాగుణం పెంచుకుంటే, మెడిటేషన్ వంటి వాటి ద్వారా అలవరచుకుని పెంపొందించుకుంటే ఆరోగ్యరీత్యా తమకు తాము ఎంతగానో మేలు చేసుకున్నవారవుతారు. నిజమే! ఉన్న ఆరోగ్య సమస్యలను మరింత పెంచుకోకుండా వున్నా చాలుకదా! అందుకే ఆలోచనలను వేటినీ అపసవ్యమార్గాన కాకుండా ఋజురీతిలో సాగేలా చూసుకోవడం అవసరం! ఆలోచనల ద్వారా అవతల మనిషిని క్షమించలేని సమయంలోనూ- వారు బాధపెట్టిన సంగతులను, వారిపై కోపతాపాలను ఒక లేఖగా మొత్తం ఆలోచనలు, కోపం, బాధ అంతా వెల్లడించేసుకోవడం ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది. మీ క్షమాలేఖను వారికి ఇవ్వకపోయినా, మీరు వారిని క్షమించారన్న సంగతి వారికి తెలియకపోయినా నష్టం లేదు. ఎందుకంటే ఇదంతా మీ ఆరోగ్యం కోసం మీ చేతుల్లోనే వున్న అద్భుత ఆరోగ్య సాధనం. అందువల్ల ఆరోగ్యదాయకంగా మీ ఆలోచనలను పెంచుకుంటూ శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ హాయిగా వుండండి. శుభం భూయాత్! ●

❖ ఆగష్టు 2019

సద్భావనా శక్తి

ఆలోచనల గురించి ఆలోచిస్తున్నప్పుడు అవి సకారాత్మక ఆలోచనలు కావడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే మన ఆలోచనల బట్టే మన మాటలూ ఉద్భవిస్తాయి. మాటకు వున్న శక్తి గురించి ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. "మాటే మంత్రమూ" అన్న మాటా వుంది! మాట్లాడేటప్పుడు మనం ప్రయోగించే పదాలు, మన అభివ్యక్తి కౌశలత బట్టీ ఎదుటివారి మీద వాటి ప్రభావం వుంటుంది. అందుకే కొందరు మనల్ని ఎంతగా విమర్శించినా అందుకు వారుపయోగించే మాటల తీరు వల్ల మనకు కోపం రాదు. వివేచన కలుగుతుంది. అదే కొందరు మంచి మాటలనుకునేవే చెబుతున్నా అసహనం చిరాకు, కోపం కలుగుతుంటాయి.

మనం మాట్లాడే మాటల్లో, చేసే ఆలోచనల్లో దేని పట్ల ఊనిక ఎక్కువవుంటుందో అదే శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అంటే శక్తి కేంద్రీకరింపబడే తావు మనం ఉపయుక్తం చేసే భావనలోని ప్రత్యేక పదాల మీద వుంటుందన్న మాట! సైకోథెరపిస్టులు ఇటీవల కాలిఫోర్నియాలో చేసిన ఒక పరిశోధన ద్వారా ఈ విషయాన్నే ధృవీకరించారు. "ENERGY FLOWS WHERE ATTENTION GOES" అన్న మాట యధార్థం. అందుకే సకారాత్మక ఆలోచనలు చేయడంతో బాటు సమ్యక్ పద ప్రయోగంతో మాట్లాడడం అలవరచుకోవాలి.

అంటే ఏమిటంటే – 'నాకు యుద్ధం వద్దు' అని ఆలోచించినా మాట్లాడినా యుద్ధం అనే పదం మీద ఊనికతో ఉద్భవించిన శక్తి యుద్ధం వైపు దారితీసే ప్రమాదం వుంటుంది. దానికి బదులుగా 'నాకు శాంతి కావాలి' అని ఆలోచించడం, మాట్లాడడం జరిగితే శక్తి 'శాంతి' నుండి ఉద్భవించి మనకు ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.

"నాకు యుద్ధం వద్దు" అనడంలో యుద్ధం అన్న పదం మీద ఊనిక, దృష్టి వున్నాయి. అందువల్ల 'నాకు శాంతి కావాలి' అనడం వల్లా, అనుకోవడం వల్లా శాంతి మీద దృష్టి, ఏకాగ్రత, ఊనిక ఏర్పడి శక్తి 'శాంతి'ని తెస్తుంది. ప్రకృతి–ప్రకంపనల మీద ఆధారపడి వుంది. మన మాటలు కూడా ప్రకంపనలు కలిగిస్తాయి. అందువల్ల సరియైన ఉపయుక్తమైన ప్రకంపనల కోసం మనం మన ఆలోచనలు, మాటలు మలుచుకోవాలి.

'నేను ఓడిపోవడం నాకు ఇష్టం లేదు' అని ఆలోచించకండి. 'నేను గెలవడం నాకు ఇష్టం' అని ఆలోచించండి. 'నాకు ఏ వ్యాధి రాకూడదు' అనుకోకండి. 'నేను ఆరోగ్యంగా వుండాలి' అని అనుకోండి. 'నా ఉద్యోగంలో ఒత్తిడులు వుండకూడదు' అని కాక 'నాకు తృప్తికరమైన ఆనందం ఉద్యోగంలో లభించాలి' అని అనుకోండి. "మా దాంపత్యంలో గొడవలు రాకూడదు' అని కాక 'మాది అన్యోన్య దాంపత్యం కావాలి' అని భావన చేయండి. మన ఆలోచనలు శక్తిమంతాలు అని గ్రహించండి. శక్తి మన భావనలననుసరించే జనిస్తుంది.

మీకు ఏం వద్దు అని మీరు ఆలోచిస్తారో, మాట్లాడతారో శక్తి ఆ వద్దనుకున్న దాని మీద కేంద్రీకృతం అవుతుంది. అందువల్ల మీకు ఏం కావాలో దాని గురించి. ఆలోచించడం, మాట్లాడటం చేస్తే అక్కడ మీకు లభించే శక్తి కేంద్రీకృతం అవుతుంది. అంచేత మీ డిక్షనరీ నుంచి నిరాశ, ద్వేషం, ఓటమి, రోగం, అసూయ, శత్రుత్వం, అపార్థం, సమస్య వంటి పదాలు తొలగించేయండి.

సమస్యను సమస్య అనకండి సవాలు అనండి. ఎందుకంటే 'పద' శక్తి చాలా గొప్పది. సరియైన పదాలను మాట్లాడడంలోనూ, ఆలోచించడంలోనూ ఎంచుకోండి. పదేపదే మనం ప్రయోగించే పదాలే శక్తి ఉత్పాదకాలవుతాయి. ఒక పదం మనం ఎంతగా ప్రయోగిస్తే అంత ఊనిక, అంత బలం దాని మీద పడి అదే రెట్టింపవుతూ జీవితంలో ప్రభావోపేతమవుతుంది. మనోబలం, ఆత్మబలం మన ఆలోచనలనూ, మాటలను బట్టి వుంటుంది. అందుకే వృద్ధాప్యంలో పాజిటివ్ ఆలోచనలు చేయాలి. 'కీడెంచి మేలెంచడం మంచిది' అన్న సామెతను మరిచిపొండి. 'మేలు' ఎంచడమే పనిగా పెట్టుకోండి. అప్పుడు మీ శక్తి సకారాత్మకం అవుతుంది.

"నేను సంతోషంగా వున్నాను. నేను ఆరోగ్యంగా వున్నాను, నాకు సంపద వుంది, నాకు ఆశ వుంది, నేను సహాయపడతాను. నేను కృతజ్ఞుడిని, నేను ధైర్యశాలిని,

నేను ప్రేమైక మూర్తిని, నిజాయితీ కలవాడిని. నేను శ్రమజీవిని, జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా ఆనందంగా, మనశ్శాంతిగా అనుభవించుతాను' అని ప్రతిరోజూ మీరు మననం చేసుకుంటూ వుండండి. మీ మాటలు, మీ ఆలోచనలు సవ్యంగా ఔచిత్యంగా వుంచుకోండి. అప్పుడు మీరెంత వయోధికులయినా తృప్తిగా, ఆనందంగా, సుఖంగా వుంటారు.

ధ్యాన–జ్ఞానాదులకు వయసుతో నిమిత్తం లేదు. నిరంతరం సాగవలసినవే. అందుకే డాక్టర్లు ఇటీవల కొందరు మందులతో పాటు తమ ప్రిస్కిప్షన్స్‌లో 'మెడిటేషన్' చేయమని కూడా రాస్తున్నారట. ధ్యానం ద్వారా ఆరోగ్యం సమకూరుతుందన్నది భారతీయ సిద్ధాంతమే! ప్రాపంచికత అంటే ప్రపంచంలో మనం బతికే తీరు. ఆధ్యాత్మికత అంటే ఆత్మస్ఫూర్తితో మనం జీవించే తీరు. పుట్టక, జీవితం, మరణం ఇదంతా ఆత్మగతమే. అందుకే ఆధ్యాత్మికత, ప్రాపంచికత నిజానికి రెండూ ఒక్కటే. అవి వేరు వేరు అనేది మన భ్రమ. ఏది మాట్లాడాలి, ఎంత మాట్లాడాలి, ఎలా మాట్లాడాలి, ఎక్కడ మాట్లాడాలి ఇదంతా ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన విషయమే! ఆధ్యాత్మికతే ప్రాపంచికతకు చుక్కాని. శాంతిమయ, ప్రగతిమయ ప్రాపంచికత కోసమే అధ్యాతికత. మందులకన్న మిన్నగా పనిచేసేది అదే! ఎమ్.బి.బి.ఎస్. అంటే బ్యాచులర్ ఆఫ్ మెడిటేషన్, బేచులర్ ఆఫ్ స్పిరుట్యుయాలిటీ అనీ, ఎమ్. అంటే మెడిసిన్ కాదు మెడిటేషన్ అని, ఎస్ అంటే సర్జరీ కాదు స్పిరుట్యువాలిటీ అని అర్థం చేసుకొని అయినదానికీ, కానిదానికీ డాక్టర్ల మీద ఆధారపడడం కన్నా ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం అన్నది తల్లివేరు అయితే, శారీరక ఆరోగ్యం దాని వృక్షఫలం అని గ్రహించడం మంచిది. అన్నమయకోశం వెనుక ప్రాణమయకోశం వుంది. ప్రాణమయకోశ శుద్ధి జరిగితే అన్నమయకోశం అదే బాగుపడుతుంది. ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశాలు మనలోనివే. డాక్టర్ల మందులు అన్నమయకోశంవరకే! మిగితా ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో, మన వర్తనలో, మన భావనలో, మన ప్రాణ, మనో, విజ్ఞానమయమైనదే అని గ్రహించుకోవాలి. 'స్వీయ లోపము లెరుగుట పెద్ద విద్య' అని గాలిబ్ అన్నట్లు– అది గ్రహించి సకారాత్మక భావనలతో సుఖశాంతుల జీవనం గడుపుదాం. అందరికీ 'బతుకమ్మ పండుగ' శుభాకాంక్షలు. ●

❖ సెప్టెంబర్ 2019

నిండయిన నవ్వులే జీవరసాయనం

నవ్వవు జంతువుల్, నరుడు నవ్వును, నవ్వులు చిత్తవృత్తికిన్
దివ్వెలు, కొన్ని నవ్వులెటు తేలవు, కొన్ని విషప్రయుక్తముల్
పువ్వులవోలె ప్రేమ రసమున్ విరజిమ్ము విశుద్ధమైన లే
నవ్వులు సర్వదుఃఖ దమనంబులు వ్యాధులకున్ మహౌషధుల్

అన్నారు ప్రముఖ కవి గుజ్జం జాషువా గారు. నిజంగానే అనేక వ్యాధుల నుంచి, దుఃఖాల నుంచి మనల్ని సంరక్షించగలిగేది అదే! హాస్యం అనేది నవరసాల్లో (అ) ద్వితీయం! అందుకే దానిని జీవితంలో సహజంగా మన చిత్తవృత్తిలో అలవరుచుకోగల్గాలి. ఇవాళ ప్రత్యేకించి 'లాఫింగ్ క్లబ్'లు ఏర్పడ్డాయి. ఉదయమే పార్కుల్లో పదుగురూ చేరి గట్టిగా నవ్వుకోవడాలు ఒక వ్యాయామంగా ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు. సహజంగా హాస్యప్రవృత్తి కలవారికి వ్యాధులంటవు, అంటినా అంటిపెట్టుకుని వుండవు.

మన మనసుకు ఆహ్లాదం కలిగినపుడు ముఖంలో ప్రదర్శితమయ్యే ఒక చేష్టయే నవ్వు. దానినే హాస్యం అంటాం కూడాను. తమాషా ఏమిటంటే ఈ సృష్టిలో నవ్వగలిగే, నవ్వించగలిగే ప్రాణి మనిషి మాత్రమే!, నవ్వడం కొందరు తమ హెూదాకు భంగం అనుకుంటారు. అదే దౌర్భాగ్యం. బింకంగా వుండడం, మూతి బిగించుకు వుండడం, అలవాటయితే నవ్వును బలవంతంగా రాకుండా తొక్కిపెడితే అది గొప్పా కాదు, హెూదా కాదు, పైగా అనారోగ్య హేతువు సుమా! హాయిగా నవ్వడం, నవ్వించడం అందునా వయోధిక దశలో ఎంతో మేలు కలిగించే విషయం.

నవ్వినప్పుడు మన శరీరంలో 'ఇంటఫెరన్ గామా' అనే రసాయనం ఉత్పత్తి హెచ్చుతుంది. శరీరంలోని అనారోగ్య లక్షణాలను సరిదిద్దగల శక్తి ఈ రసాయనానికి

వుంది. అందుకే LAUGHTER IS THE BEST MEDICINE అన్నారు. నవ్వు ఒక 'టానిక్' లాంటిది. నవ్వు అంటే గట్టిగా వికటాట్టహాసం చేయడం అనుకోకండి! పెదాలపై తొంగిచూసే చిరునవ్వు కూడా ఎదుటివారి ముందు మన వ్యక్తిత్వానికి, మన ఆరోగ్యకర లక్షణానికీ ఒక తార్కాణం!

1862లో న్యూరాలజిస్టు (నరాల నిపుణుడు) అయిన ఫ్రెంచి శాస్త్రవేత్త 'గెలెమీదూషె' నవ్వడం వల్ల ముఖంలో రమారమి వంద కండరాలు, పార్శ్వాలు కదులుతాయని, కళ్ళు చికిలింపబడతాయనీ అది ఆరోగ్యవృద్ధి కారకమని పేర్కొన్నాడు. ఎవరయినా జోక్ వేసినా, హాస్యభరిత సన్నివేశాలను చూసినా అందుకే పగలబడి నవ్వుతాం. హాస్యాన్ని మనిషి నిజంగా ఎంతగానో ఆస్వాదించగలుగుతాడు. 'హాస్యంబునకు దేశకాల పాత్రంబులు లేవా?' అన్నారు తిరుపతి వెంకటకవులు. అంటే హాస్యం అనేది ఎదుటివారిని నొప్పించడానికి కాదనీ, అసభ్యతాభరితమై వుండడం సరికాదనీ గ్రహించాలి.

సినిమాల్లో లాగా జీవితంలో 'కామెడీట్రాక్' వేరే వుండదు. అది మన జీవితంలో అంతర్భాగం. కఠోర జీవిత వాస్తవాల మధ్య, శోకభీకర తిమిరాల మధ్య కూడా సునిశిత హాస్యం ఆవిష్కృతం కాగలుగుతుంది. అది దాని శక్తి. నవ్వేవాడి దగ్గరా, నవ్వించేవాడి దగ్గరా అందుకే పదుగురూ చేరతారు. ఏడుపు దూరం చేస్తే నవ్వు దగ్గర చేరుస్తుంది. మనందరికీ తెలుసు– ఇవాళ అనేక రోగాలకు మూలకారణం ఒత్తిడి, డిప్రెషన్. దీనికి విరుగుడు మనసారా నవ్వడం, నవ్వుకోవడం. లాఫింగ్ క్లబ్బులు పెట్టుకుని ప్రయత్నపూర్వకంగానయినా ఈ పని చేయించడం కోసం నేడు పూనుకోవాల్సి వస్తోంది. చమత్కారయుతమైన సంభాషణలు, జోక్స్ హృదయ వికాసం కలిగించి సంతోషాన్ని, నవ్వును కలిగిస్తాయి. అలాంటప్పుడు నవ్వే అచ్చమైన నవ్వు మనిషికి ఒక వరమే!

నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో, డబ్బు సంపాదనల యావలో జీవితంలో వేగం పెరిగి ఫలితంగా హాస్యానికి, చోటు లేకుండా పోతోంది. పదవీ విరమణ చేసి రిటైరయ్యాక హాయిగా జీవితాన్ని నవ్వుతూ గడపక– ఈ వయస్సులోనూ డబ్బు కోసమనో, సమయం గడపడానికంటూనో అదనంగా బరువులు, బాధ్యతలు నెత్తికెత్తుకోవాల్సిన అవసరం ఏముంది? ఉన్నదాంతో తృప్తిగా గడుపుతూ మనుమలతో,

మనుమరాళ్ళతో కలిసిపోయి మనసారా నవ్వుతూ హాయిగా జీవించగలిగిన అవకాశాలు వున్నప్పుడు వాటిని దూరం చేసుకోవడం- కోరి రోగాలు తెచ్చుకునే స్వయంకృతాపరాధమే అవుతుంది.

ఒకవేళ పిల్లలు, మనుమలు దూరంగా ఎక్కడో విదేశాల్లో వున్నా, వారి మానాన వారిని జీవించనిస్తూ, భార్యాభర్తలు తాము మరింత అన్యోన్యంగా నవ్వుతూ కాలాన్ని గడపవచ్చు. మంచి హాస్యరచనలు చదవడం, నవ్వించే చమత్కార సంభాషణలు చేసుకోవడం, ఆహ్లాదకరమైన స్నేహితుల మధ్య గడపడం అలవాటు చేసుకోండి. నవ్వుకు దూరమైన మనిషి-ప్రేమించే గుణాన్ని కోల్పోతాడు. సాటి మనిషి నుంచి మరింత దూరమైపోతాడు. నవ్వుకు దూరం కావడమంటే ఆరోగ్యానికి దూరం కావడమే నని గ్రహించండి. వృద్ధాప్యదశ అంటే జీవితాన్ని ఏ ఒత్తిడులూ లేక హాయిగా నవ్వుతూ గడపగలిగే దశ. అలాంటి వరదాయకమైన దశను మనమే మన చేజేతులా అనవసర భారాలతో, ఒత్తిడులతో, కోరి తెచ్చుకొనే సమస్యలతో దుఃఖభాజనం చేసుకోకూడదు.

'నాలో హాస్య ప్రవృత్తి లేకపోతే నేను ఏనాడో ఆత్మహత్యకు పాల్పడేవాణ్ణి' అన్నారు మహాత్మాగాంధీ. ఆయన నూటయాభైవ జయంతి వేడుకల కాలం ఇది. ఆయన అన్న మాట నిజం. హాస్యప్రవృత్తిగలవారి చెంతకు నిరాశ, నిస్పృహలు, రోగాలు దరిచేరవు. చేరినా అవి వారిని అంటవు, ఇబ్బంది పెట్టవు. మీ ముఖానికి ఎన్ని అలంకారాలు చేసినా ముఖం మీద చిరునవ్వు లేకపోతే అవన్నీ వృధాయే! నవ్వు ప్రపంచ భాష! ఆనంద సూచిక! నవ్వడం ద్వారా విశ్వశాంతిని పెంపొందించగలుగుతాం. నవ్వడం వల్ల సగటున ఏడు సంవత్సరాల ఆయుష్షు పెరుగుతుందట. కెర్టిజాల్ వంటి హార్మోన్ల దుష్ప్రభావం తగ్గి, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఉత్సాహవంత జీవనాధారమవుతుంది. 'నవ్వడం ఒక భోగం నవ్వించడం ఒక యోగం – నవ్వకపోవడం ఒక రోగం' అన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి. భగవంతుడు మనకిచ్చిన గొప్ప ఔషధ రసాయనం- నవ్వు. నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ జీవిద్దాం మరి! ●

❖ అక్టోబర్ 2019

సకలం సకాలంలో ...

'క్షణము గడచిన / దాని వెన్కకు మరల్ప
సాధ్యమే మానవునకిలా / చక్రమందు' –

అన్నాడు జాషువా మహాకవి.

కాలం విలువ తెలిసి దానిని సద్వినియోగ పరుచుకున్న వారే వివేకవంతులు. కాలం ఆపితే ఆగేది కాదు. గుప్పిటలో ఇసుకలాగ జారిపోవు కాలం. కాలరేఖ ఆసాంతం మహా ఇంద్రజాలం. అంచేత వయసు పెరుగుతోందంటే ఆయుష్షు తరుగుతోందనే. వెళ్ళిపోయే కాలం సమీపించే వేళకి మనం సిద్ధంగా వుండాలి. అంటే అంతకు ముందే ఏ సమయంలో ఏ పని చేయాలో ఆ పని చేసి బాధ్యతలను నెరవేర్చుకుని, బరువులు దించుకుని 'పదవెళదాం' అంటే నవ్వుతూ కాలధర్మం వెంట కదలిపోగలగాలి.

ఒక శంకరులు, ఒక వివేకానందుడు ఎన్నో ఏళ్లు జీవించలేదు. కానీ తమ ముద్రలు వేసి వెళ్ళారు. రోజుకి ఇరవై నాలుగు గంటల వ్యవధిలో ఎనిమిది, పది గంటలు నిద్రకే అయిపోతోంది. రాత్రి పన్నెండు గంటల ముందు ఓ గంట పడుకుంటే పన్నెండు గంటల తరువాత రెండు గంటల నిద్రతో సమానమట! అందుకే మన పెద్దలు తెల్లవారు జామునే బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో లేచి ధ్యానం చేసుకుని దినచర్యలకు ఉపక్రమించమని చెబుతూండేవారు. దినచర్యను ప్రణాళికాబద్ధం కావించుకుని బద్ధకాన్ని వదిలించుకుని వినోదాలకు, అనవసర సంభాషణలకు అధిక సమయం ఖర్చు చేయక ఇతరుల కోసం... సేవాభావంతో పనిచేయడంలో– ఉన్న సమయంలో తప్పక కొంత కేటాయిస్తూ, మిగతాది అంతర్ముఖత్వంతో సంసార బంధాల విషయంలో తామరాకు పై నీటి బొట్టులా బ్రతకగలిగితే వృద్ధాప్య జీవనం ప్రశాంతంగా గడిచిపోతుంది.

డిసెంబర్ అంటే కాలచక్రంలో మరో సంవత్సరానికి ముగింపు మాసం. ధనుర్మాసం ఈ నెలలోనే మొదలవుతుంది. దక్షిణాయణం ముగింపుకు వస్తుంది. ఉత్తరాయణ పుణ్య కాలానికి ఈ నెలే నేపథ్యంగా నిలుస్తుంది. స్వచ్ఛందమరణమనే వరం గల భీష్ముడంతటివాడు అందుకే ఈ కాలమంతా అంపశయ్య మీద ఎదురు చూసి ఉత్తరాయణంలో దేహం విడిచి ఉత్తమగతి నొందాడు. డిసెంబర్ చలికాలం సహజంగా! వృద్ధులకు ఎక్కువ ఇబ్బందులు కలుగచేసే కాలం అంటారు. ఎందుకంటే శ్వాసకోశ సంబంధంగానూ, హృదయ సంబంధంగానూ ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేది ఎక్కువ వయోధికులే కనుక ఆరోగ్య విషయమై జాగ్రత్తలు వహించాలి.

పవిత్ర ఖురాన్ కూడా (103-1,3) కాలం సాక్షి అనీ, మానవుడు ఘోరమైన నష్టంలో పడిపోకుండా ఈ కాలంలో దైవాన్ని విశ్వసించి సత్కార్యాలు చేస్తూ సత్యం, సహనాలతో పరస్పర ఉపదేశ పథాన సాగితే నష్టం వాటిల్లదని చెబుతోంది. కాలం కర్కశమైనదో, కరుణామయమైనదో మన చేష్టితాలను బట్టే అభివ్యక్తమవుతుంది. కాలం అన్నిటికీ సాక్షీభూతం! అనాదిగా ఎన్నో యథార్థాలను అది మనముందుంచుతూ సాగింది. అందుకే కాలం విలువను గుర్తించి ఎవరికోసమూ ఆగని కాలం నుంచే గుణపాఠాలు నేర్చుకుని సదాచరణ పథంలో సాగిపోవాలి.

కాలప్రవాహ ఉధృతిలో ఎన్నో ఆటుపోట్లు ఎదుర్కోవాలి. జీవితం ఎత్తుపల్లాలకు, ఒడిదుడుకులకు, సుఖదుఃఖాలకు లోనవుతుంది. కాలం స్తంభించినట్లు అనిపించే తరుణాలు వుంటాయి. కాలమెలా సాగిపోయిందో తెలియని క్షణాలూ వుంటాయి. మనం చేసుకోబోయే కొత్త సంవత్సరం సంబరాలు కాలానికి- పుట్టిన రోజులాంటివి. అది ఎప్పుడు పుట్టిందో మనకు తెలియకపోయినా కాలంతో మనం సాగుతుంటాం. మనతో కాలం మనం జీవించి వున్నంత కాలం వుంటుంది. అందుకే మృత్యువును కాలధర్మం చెందడం అన్నారు కానీ, అదేదో ఉపద్రవంగా పేర్కొనలేదు.

కాలం మనల్ని జయించినా, మనం కాలాన్ని జయించకపోము అనే ఆశతో ఆత్మవిశ్వాసంతో మనిషి జీవించాలి. దానిని సద్వినియోగం చేయగల శక్తి తనదేనని విశ్వసించి అందుకు అనుగుణంగా ప్రణాళికాబద్ధంగా తన చేతనైనంత మేరకు సాగుతూనే పోవాలి.

'కాలోస్మిలోకక్షయకృత్' అని భగవద్గీతలో 'నేనే కాలంగా ఉంటున్నాను' అని చెప్పాడు నారాయణుడు. వేయికళ్ళు, ఏడు పగ్గాలు, వృద్ధాప్యంలేనిది, సమస్తాన్ని

సృష్టించగల శక్తికలది అయిన గుర్రం– రథాన్ని నడపడం వంటిదే కాలం ప్రపంచాన్ని నడపడం అని చెబుతోంది కాలసూక్తం. చతుర్భువనాలు, కాలం యొక్క చక్రాలు. సప్త జీవరాశులూ గుర్రాలు. దాన్ని అధిరోహించి వెడుతూంటారు మేధావులైన ఋషులు. కాలానికి వేయి కళ్ళుంటాయి. అంటే దాని నుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరని చెప్పడమే. అలాగే ఇంద్రధనుస్సు ఏడు రంగులూ ఏడు పగ్గాలట!

"కాలమే కత్తిలా మానవ జీవితాన్ని నిలకడ లేకుండా కత్తిరిస్తోంది" అన్నాడు తమిళ పండితుడు తిరువళ్ళువర్. పరిసరాలు, కూడు, గూడు, గుడ్డ వంటివి పొందడంలో మనిషి మనిషికీ తేడాలుంటాయేమో గానీ – కాలం అందరికీ ఒక్కటే! 'ఫలానా వేళకే నేను ఆనందిస్తాను, ఈ సమయానికే దుఃఖపడతాను' అని కాలాన్ని మనకు కావలసినట్లుగా మలుచుకోలేము. సూర్యచంద్రులు కూడా కాలానుగుణంగానే ఉదయాస్తమయాలు చెందుతారు. అన్నీ కాలంలోంచి వచ్చి కాలంలో కలిసిపోయేవే. డబ్బుతో కొనలేనిది కాలం ఒక్కటే. అందుకే 'టైమ్ ఈజ్ మనీ' అని సిద్ధాంతీకరించుకోక తప్పలేదు.

ఒక క్షణం క్రితం వుండి మనతో మాట్లాడి మనతో సంచరించిన మనిషి మరుక్షణంలో మృత్యువాత పడితే మనం చూస్తూ వుండిపోవడం తప్ప ఏం చేయగలుగుతున్నాం. అంతా ఉన్నట్టు చూపేది కాలమే. ఏమీ లేనట్టుగా చేసేదీ కాలమే. జీవితం క్షణభంగురమని అందుకే కాల ప్రమాణంతోనే పోలుస్తారు. సర్వము తానే అయినవాడు భగవంతుడే కాలస్వరూపుడయినప్పుడు ఆ భగవంతునితో లీనం కావడానికి– జనన మరణ కాలచక్రం నుంచి తప్పించుకోవడానికి జీవించి వున్న కాలంలోనే కాలం విలువ తెలుసుకుని నడుచుకోవాలి. 'పగలు రాత్రి అనే కత్తెరతో మనిషి ఆయువు అనే వస్త్రాన్ని నిరంతరం కత్తిరిస్తున్నది కాలం' అని ఖయామ్ అనే కవి తన రుబాయీలో అన్నాడు. పోతన మహాకవి 'సమయపు పాత్రలోతు గన శక్యము కాదు', 'ఆది మధ్యాంతరహితమై అలరుచుండు కాలయవనిక ఛేదింపగలమె మనము' అన్నాడు.

కరుణశ్రీగారు ఒక పద్యంలో ఇలా కోడికూత నెపంతో కరిగిపోయే కాలాన్ని గురించి హెచ్చరించారు.

ఉ. "ఒక్కొకరోజు తక్కువగుచున్నది మీ బ్రతుకంచెరుంగలే
రొక్కొరోకో! యిదేటి కునుకో!" అని వెచ్చని హెచ్చరింపుగా
కొక్కొరోకోయటం చదిగొ కూయుచునున్నది కోడి పాకపై
కెక్కి లతాంగిమేలు కొనవే! కొనవే మధుపూర్ణ పాత్రమున్

జీవితాన్ని మధుపూర్ణ పాత్రంగా తెలివితెచ్చుకుని మలుచుకోవాలనీ, నిత్య జీవనానందంతో ఆమరణాంతం జీవించాలనీ, అందుకు కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలనీ సంకల్పించుకుని శేషజీవనం సాగిద్దాం మరి! ●

❖ డిసెంబరు 2019

కుంటుపడని కొత్తకాలం

కొత్త సంవత్సరాన్ని చూస్తున్నామంటే 'కాలం ఇంకా మనకు అందుబాటులో వుందన్నమాట' అని వయోధికులు సంతోషించడం మాత్రమే కాదు, తామింకా చేయవలసినదో, సాధించవలసిందో, అనుభవించవలసిందో కాలం తమకు బాకీ పడి వుందన్నమాట గ్రహించడం అవసరం. నిజమే! వృద్ధాప్యం వల్ల శరీరంలో అనేక మార్పులు వస్తాయి. అవి ఒకప్పుడు వున్నంత చురుకుగా మనలను సంచరించనివ్వడం లేదు అనిపించడం సహజం. ఆరోగ్య సమస్యలు లేకుండా ఈ రోజుల్లో యువకులు, నడిమి వయస్సువారు సైతం వుండటం లేదు. అలాంటప్పుడు వయోభారంలో సంపూర్ణ శారీరక పటుత్వాన్ని ఆశించడం సరికాదు. ఉన్నంతలో మనకనుగుణంగానే మన కార్యక్రమాలను మలుచుకుని, తృప్తిగా జీవించాలి. కొన్ని కార్యక్రమాలు ఈ వయసులో మనం చేయలేం. వాటి గురించి చింతపడక అవి చేయటం మానేయడమే! కళ్ళ అద్దాలు, వినికిడి యంత్రాలు, ఓ చేతికర్ర లేక చక్రాల కుర్చీ వాడడం కొందరికి విధాయకం కావచ్చు. అందులో నామోషీ పడాల్సిందేమీ లేదు! ముఖ్యంగా స్త్రీలు తమ శరీరంలో కలిగే మార్పులను– ముఖ్యంగా బలహీనమైన కండరాలు, కీళ్ళనొప్పులు వంటి వాటి గురించి జాగ్రత్తపడాలి.

ఒకరికి ఒక కాలు లేక చెయ్యి పక్షవాతంకు కొంత గురి అయితే, రెండవదయిన మంచి చెయ్యి, కాలును ఎక్కువగా వాడతారు. ఎంతగా అంటే రెండింటినీ వాడినప్పటిదానికన్నా ఎక్కువగా. అంచేత కీళ్ళు బలహీనం కావచ్చు. అలాగే ఏ చక్రాల కుర్చీయో, చేతికర్రో చాలా కాలంగా వాడుతుంటే ముంజేతులకూ, భుజాలలోని కీళ్ళకూ నొప్పులు రావచ్చు. అలాంటప్పుడు కృంగిపోక, పనులు చేసుకునే పద్ధతులను

మార్చుకోవడం, కొన్ని పనులను పూర్తిగా వదిలేసి ప్రత్యామ్నాయాలతో పని చేసుకోవడం అవసరం. అంతేగానీ చేయలేని వాటి గురించి, తమవల్ల కానివాటి గురించీ అదేపనిగా ఆలోచిస్తూ నైరాశ్యానికి గురికావడం తగదు. చేయగలవి ఇబ్బడి ముబ్బడిగా నలుగురికోసం కూడా చేస్తూ, తమకిక చేయడం కుదరనివాటి జోలికి పోకపోవడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. చక్రాల కుర్చీ వాడుతున్నామనో, మంచం దిగలేకపోతున్నామనో బెంగపడడం మానేసి ఆ కుర్చీలో కూర్చునే, మంచం మీద వుంటూనే– చేయగలవేమిటో హాయిగా సంతోషంగా చేస్తుండాలి. అంగవైకల్యం అధిగమించి అద్భుతాలు సాధించిన వారెందరో వున్నారు. చూపు మందగించినా ఉద్గ్రంధాలు రచించి సాహిత్యంలో పేరెన్నికగన్న రచయితలెందరో వున్నారు. మనం సాహిత్యంలో యుగపురుషునిగా చెప్పుకునే గురజాడ జీవితంలో అనేక ఆరోగ్య సమస్యలతో బ్రతికినవాడే. చిలకమర్తి అంధత్వాన్ని అధిగమించి గొప్ప రచయితగా, సంస్కర్తగా ఎదిగినవాడే. అలాంటివారు అనేక రంగాల్లో వున్నారు. హెలెన్ కెల్లర్, దాస్తో వెస్కీ, మిల్టన్ మహాకవి వంటి ప్రసిద్ధులు అంధత్వం, మూర్ఛ, దృష్టి లోపాలతో బాధపడుతూనే జీవితంలో ఎదిగారు. అంచేత ఒక అవయవ లోపం ఏదీ అభ్యున్నతికి అవరోధం కాదు, కాకూడదు. అదీ సంకల్పబలంగా ఉండాలి.

కృత్రిమంగా తయారు చేయబడిన కాలును వాడుతూనే నాట్యమయూరిగా పేరొందిన స్త్రీ జీవితం సినిమాగా కూడా వచ్చింది. తెలుసుకదా! అవయవాల సంగతి అటుంచండి. చర్మం సంగతే తీసుకోండి! వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ చర్మం పలుచబారడం, తేలికపాటి ఒత్తిడులకే నలిగి గాయాలు కావటం, ముడతలు పడటం వంటి పరిణామాలు సంభవిస్తుంటాయి. ఎక్కువ సేపు రోజులో– కూర్చునో, మంచంపై పడుకునో వుండేట్లయితే శరీరానికి ఒత్తిడి, బెడ్సోర్సెస్ అనే చిన్న పుండ్లు వంటివి ఏర్పడే ప్రమాదం వుంది. అంచేత అలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. చూపు, వినికిడి మందగించటం, తిరగగలగటం తగ్గిపోవడం ముసలితనంలో సహజమే. అంచేత మనవారిని దగ్గరగా కూర్చోబెట్టుకోవటం, అభిముఖంగా కూర్చుని మాట్లాడమనటం, వారినే తమ చెంతకు రప్పించుకోవటంలో మొహమాట పడకూడదు. కుటుంబ సభ్యులు కూడా పెద్దలపట్ల ఆ సహకారం ఇస్తూండాలి. ఎముకలు బలహీన పడటం సహజమే అయినా, కాల్షియం ఎక్కువగా వుండే పదార్థాలు, విటమిన్ సి

ఎక్కువగా వుండే పండ్లనూ, పసుపు పచ్చరంగు కూరగాయలను ఎక్కువగా తినడం, తగినంతలోనే వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఎముకల పటుత్వం నిలబెట్టుకోవచ్చు.

మీ పనులు అంటే పడుకుని లేవటం, స్నానం చేయటం, బట్టలు ధరించటం, తినటం వంటి పనులు చేసుకోవడమే కష్టంగా అనిపిస్తే కుటుంబ సభ్యులనో, స్నేహితులనో, మీ గురించి శ్రద్ధ తీసుకునే నమ్మకస్తులనో వారు మీకెలా సహాయ పడగలరో వివరించి, మీరు మరచిపోతున్నవాటిని గుర్తు చేయమని చెబితే, వారిపై విసుగు, కోపం, చిరాకు చూపించక సహనంతో వుంటే– మీకు తగిన సహకారం ఇవ్వకపోరు.

ముఖ్యంగా నిరాశను, నిస్పృహను మీ దగ్గరకు ఎన్నడూ రానీయకండి. వీలయినంత హుషారుగా వుంటూ, ఉన్నంతలోనే వ్యాయామం చేస్తూ ఆకలి మందగించకుండా వేళకు తింటూ, చిన్న పిల్లలతో మీరు తగిన రీతిలో ఆప్యాయంగా మసలుతూ వుండండి. వయసు పెరిగినా శృంగారానికి భార్యా భర్తలు దూరం కావాల్సిన అవసరం లేదు. స్పర్శలోని రసానందం ఈ వయసులోనూ అనుభవించగల దాంపత్యం నిస్సందేహంగా గొప్పది. సెక్స్‌కూ, శృంగారానికీ తేడా వుంది అన్న గ్రహింపూ అవసరం. నిజానికి భార్యాభర్తలు ఒకరికొకరు తోడుగా నీడగా ఎక్కువగా వుండి గడపగలిగే కాలం వయోధిక జీవనమే!

కొత్తకు అలవాటు పడటం వృద్ధాప్యంలోనూ అవసరమే! రాజీ అనుకుంటే, రాజీ– ఓటమి అనుకుంటే ఇబ్బందీ, బాధగానీ– ఇష్టంగా తమను తాము ఇతరుల ఆనందానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తనలను, ఆలోచనలను సరికొత్తగా మలుచుకుని మనికి సాగించడం మంచి ఫలితాలనే ఇస్తుంది. వృద్ధాప్యం శాపం అనే భావనే రానీయకండి. మార్పు ఏదయినా అది కొత్తదనం అనీ, కొత్తదనం అంటేనే ఉత్సాహం, హుషారు అని గ్రహించండి. తలలు, తలపులు కూడా తాజాగా నిల్పుకుంటూ తాతలయినా, తాతమ్మలయినా సంతోషంగా హాయిగా వుండగలిగే కాలం వృద్ధాప్యమే. ఈ సంవత్సరం మీకు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధి నందించాలని శుభాకాంక్షలు. హ్యాపీ న్యూ ఇయర్! ●

❖ జనవరి – 2020

ఇప్పుడెలా బ్రతకాలి?!

"నన్నెవరూ గౌరవించడం లేదు"

"నన్నెవరూ పట్టించుకోవడం లేదు" –

సహజంగానే మరి... వృద్ధాప్యంలో ఉన్న వారిలో ఎందరికో కలుగుతుండే నేటి 'ఆత్మన్యూనతా' భావం ఇది. వయసు వల్ల 'పెద్దరికం' వస్తుంది సరే కానీ, ఆ 'పెద్దరికం' – నేటి తరానికి పనికివస్తుంది అనుకోవడం సరికాదు. ఎందుకంటే – మనం జీవించిన కాలంలో పొందిన అనుభవం ఈ కాలానికి అనుగుణమైనది కాకపోవచ్చు. ఉత్తరాలు రాసుకోవడం, రేడియో వినడం, థియేటర్‌కు వెళ్ళి సినిమాలు చూడటం, ఫోన్లో ట్రంకాల్స్ చేసి మాట్లాడుకోవడం, అత్యవసరాలకు టెలిగ్రాములు ఇచ్చుకోవడం వంటి కాలంలో బ్రతుకుతూ వచ్చినవారి సలహాలు, అనుభవాలు ఈ అధునాతన సాంకేతికాభివృద్ధి కాలానికి ఉపయుక్తం కాకపోవచ్చు. మనమాట ఎవరూ వినడం లేదనో, మన సలహాలు ఎవరూ తీసుకుని పాటించడం లేదనో అనుకుని గుంజాటన పడడం మన అవివేకమే అవుతుంది. ఈ కాలపు అవసరాలు వేరు, అనుసరణలు వేరు.

బాధ్యతలు, బరువులు మోసినంత కాలం మోసారు కదా! ఇప్పుడీ వయసులోనూ ఇంకా బాధ్యతలు కోరినెత్తికెత్తుకోవడం ఎందుకు? అందునా – మీ పిల్లల దగ్గర కాలం గడుపుతున్నప్పుడు, ఇంకా మీరు వారికి సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వాలనీ, అవి వారు తరచూ పాటించాలనీ అనుకోవడం ముందుగా మానేస్తే సగం బాధ తీరుతుంది. 'అడగనిదే అమ్మయినా పెట్టదు' అన్న సామెత గుర్తుంచుకొని, వారు అడగనిదే మీరంతట మీరే ఏమీ సలహాలు, సూచనలు మీ పిల్లలకైనా ఇప్పుడు చేయకండి! ఉండబట్టలేక మీరేదో చెప్పడం, వారు దానిని తీసిపారేయడం, మీరు బాధపడటం, ఇదంతా ఎందుకు చెప్పండి? ఈ వయసులో ఆ తాపత్రయాలు అవసరమా?

'పెద్దల మాట చద్దిమూట' అనే రోజులు పోయాయి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు – "చద్ది" అనేది అసలు ఎక్కడుంది? ఎవరికి కావాలి? నిన్నటి తిండి అయినా ఇవాళ తింటున్నారంటే మునుపు లేని "ఫ్రిజ్" సౌకర్యంతోనో, "మైక్రోవేవ్"లోనో వేడిచేసుకు తినే సౌకర్యం వున్న ఈ తరానికి – 'చద్ది" అనేది అసలు లేనట్లే లెక్క. మిమ్మల్ని పెద్దపీట వేసి ఎవరూ ఇవాళ గౌరవించడం లేదనీ, మీ మాటకు విలువ ఇవ్వడం లేదనీ, అసలు మీ సలహా సంప్రదింపులే వారాశించడం లేదనీ వగచే బదులు, ఆ తరహా బాధ్యతలూ, బరువుల నుండి విముక్తం అయ్యామని సంతోషించడమే నేర్చుకోండి!: 'ఊరుకున్నంత ఉత్తమం' లేదు.

అసలు 'పెద్దరికం' అంటే కొన్ని విషయాలను 'పట్టించుకోకపోవడం' అని గుర్తించండి. ఇది వదుల్చుకునే వయస్సే కానీ, పట్టించుకోవాల్సిన వయసు కాదని ముందుగా మీరు గుర్తెరగండి! మీకు ఓపిక ఉంటే మీ పిల్లలు ఇంట్లో వారు కోరిన తీరున సహాయకారిగా వుండండి కానీ – "గ్యాస్ కట్టేసావా? గీజర్ ఆఫ్ చేసావా? ఏసీ ఆన్‌లోనే వున్నట్టుంది. పాలు ఫ్రిజ్లో పెట్టావా? కరెంట్ బిల్లు కట్టారా?" బాపతు ప్రశ్నలు మీరు సంధించకండి. వాళ్ళ సంగతులు వాళ్ళు చూసుకుంటారు. కొడుకు, కోడలు, కూతురు, అల్లుడు పట్టించుకోరని అనవసర హైరానాలు మీకొద్దు. అలాగే మనుమలు, మనుమరాళ్ళ, బాధ్యతలు మీ పిల్లలవే.. కానీ, మీవి కావు. ఈ వయసులో మీది 'పైచేయి' కాదు, కేవలం 'సహకారహస్తం' మాత్రమే అని గుర్తెరిగి ప్రవర్తించండి! అదే సుఖం. వాళ్ళ హయాంలో కష్టనష్టాలు వాళ్ళవే. మీరు సుఖంగా వుండాలంటే మీరు వారు అడగందే, కోరనిదే ఏవీ పట్టించుకోనవసరం లేదు. వారు అడిగినవీ, కోరినవీ మీ పరిధిలో ఉండి మీకు మీరు చేయగలిగితే చేయండి తప్ప, మీకు నచ్చకపోతే, కుదరదంటే, ఆ విషయం నిక్కచ్చిగా చెప్పండి! అంత్య నిష్టూరాల కన్న ఆది నిష్టూరమే మేలు! మీ ఉద్దేశాలు, అభిప్రాయాలు ఏవయినా, ఏ విషయంలోనైనా వారికి చెందిన వ్యవహారాల్లో మీరు ముందే బయటపెట్టి, అభాసుపాలు కావడం కన్నా– "మీ ఇష్టం! మీరెలా చెబితే అలాగే" అని వారికే వదిలిపెట్టి, వాళ్ళ ఇష్టాయిష్టాలతో వాళ్ళని బ్రతకనీయండి. మీకు చేతనయితే అవే మీ యిష్టాలుగా సర్దుకు పోగలిగితే– అంతకన్నా సుఖం లేదు సుమా! అన్నీ మీకు తెలుసుననే అహం వద్దు! ఎందుకంటే నిజంగానే వాళ్ళ ఉద్యోగ సంబంధిత అంశాలుగానీ, సాంకేతిక

పరికరాల వినియోగ విజ్ఞానంగానీ నేటి మీ పదేళ్ళ మనుమడు, మనుమరాలికి తెలిసినంతగా కూడా మీకు తెలియకపోవచ్చు. అదేమీ దోషం కాదు. అందుకు చింతించనవసరమూ లేదు. మన 'జీవన విధానం' ఆధునికతకు అనుగుణంగా మలుచుకోలేకపోతే– మనదయిన పద్ధతిలో వారికి ఇబ్బంది కలగనంతమేరా– వారిని ఇబ్బంది పెట్టకుండా, మనం మనదైన పద్ధతిలో సాగిపోవడమే మంచిది. అలాగే బ్రతకాలి.

అలాగే 'మా చిన్నప్పుడు', 'మా రోజుల్లో' అంటూ మీ గతంతో ఆసక్తి లేని వారిని ఊదరగొట్టకండి! వారికి ఆసక్తి లేని మీ 'గతాన్ని' ఎప్పుడూ వాళ్ళ ముందు తవ్విపోయకండి. అది నిధిగా, మీ అనుభవాలు, ఘటనలు పెన్నిధిగా వారు భావించినపుడు మాత్రమే, కోరినపుడు మాత్రమే సాధ్యమైనంత క్లుప్తంగానే అభివ్యక్తం అవుతూండండి! వాళ్ళకు మీ వల్ల విసుగు పుట్టకూడదు. అలాగే మీ పిల్లల కోసమో, మీ మనుమలూ, మనుమరాండ్ల కోసమో వచ్చేవారితో మీరు మితంగానే మాట్లాడండి! వారు వచ్చింది మీకోసం కాదని గ్రహించి, 'మనోనిగ్రహం'తో వర్తించండి. పెద్దలైన మిమ్మల్ని పలకరించే ఉద్దేశంతో "ఆరోగ్యం బాగుందాండీ" అని కుశల ప్రశ్న వేస్తే– మీ బాధలు వారికి ఏకరవు పెట్టకూడదని గుర్తుంచుకోండి. వారు ఏ ప్రశ్న వేసినా, మీ సమాధానం – 'బాబోయ్! ఎందుకు అడిగామా?' అనే పశ్చాత్తాపం, ఆదుర్దా వారికి కలిగించేలా ఉండకూడదని మరీ ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోండి!! పెద్ద వయసులో మన పరువు ఎవరో కాపాడరు. మనమే కాపాడుకోవాలి. అనవసర విషయాల్లో జోక్యం చేసుకోకుండా, మీ ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం మీరు కోల్పోకుండా, మరీ ముఖ్యంగా మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరు కాపాడుకుంటూ, మాటలోనూ, తిండిలోనూ కూడా 'జిహ్వాచాపల్యం' కుదించుకుంటూ, అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా "నేనెవరికీ పట్టను, నేనెవరికీ అవసరం లేదు" అనే ఆత్మన్యూనతాభావం కలుగకుండా, మీ అంతట మీరు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, కేవలం పిల్లలకు సహకారంగా వుంటున్నానన్న తృప్తిని కలిగివుంటూ, 'నస' అనిపించుకోకుండా 'నైస్' అనిపించుకునేలా ఈ వయోధిక కాలాన్ని తామరాకు మీద నీటిబొట్టులా– బంధాలను అనుబంధాలను నిలబెట్టుకుంటూ గడిపేసుకోండి. అనాయాసేన మరణం – వినాదైన్యేన జీవితం' అన్నదే సందేశంగా సంభావించుకుని సాగిపోండి. శుభం భూయత్! ●

❖ మార్చి 2020

ఆరోగ్య 'కరో'నాదం

'ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా 'కరోనా' గురించే! ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించి ఎందరినో ఇది పొట్టన పెట్టుకుంటుందని, ఒక భయోత్పాతం కనబడుతోంది! పరిశుభ్రత గురించీ, ఎవరికి వారు వ్యక్తిగతంగా తమకు తామే జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ నలుగురితో కలవకుండా 'ఐసోలేటెడ్'గా ఉండడం గురించి హెచ్చరికలూ– సభలూ, సమావేశాలూ, సినిమా హాల్స్, పబ్‌లూ, ఫంక్షన్ హాల్స్, ప్రదర్శనలు అన్నీ మూతపడడం అంతటా విస్తరిస్తున్నాయి.

వీరబ్రహ్మంగారు 'కాలజ్ఞానం'లో ఈ 'కరోనా' గురించి ఆనాడే చెప్పారట! కాలజ్ఞానంలోని 114వ పద్యం ఇలా వుంటుంది.

ఈశాన్య దిక్కున విషగాలి పుట్టేను
లక్షలాది ప్రజలు సచ్చేరయ
కోరంకి యను జబ్బు కోటి మందికి తగిలి
కోడిలాగా తూగి సచ్చేరయ

ఈశాన్య దిక్కు అంటే చైనా అనీ, కోరంకి అంటే కరోనా అనీ– చైనాలో ఈ వ్యాధితో తల, శరీరం తూలి తూగి చస్తున్నారనీ– మూడొందల ఏళ్ళ క్రితమే బ్రహ్మంగారు అయిదువేల ఏళ్ళ ప్రపంచ జాతకం, మానవుల స్థితిగతులూ అంచనా వేసి చెప్పారనీ కొందరు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు.

'విశ్వాసమే దేవుడు' అంటే 'బిలీఫ్ ఈజ్ యువర్ గాడ్' అన్నాడు టాల్‌స్టాయ్. కాలాన్ని చక్రంతో పోల్చినపుడు పరిభ్రమణాలు తప్పవు. వికారి పోయి శార్వరి

సంవత్సరంలోకి గత నెలే ప్రవేశించాం. శార్వరి అంటే రాత్రి అని అర్థం. శార్వరం అంటే కటిక చీకటి. శార్వరి నిశారూపదుర్గ అనీ, ఎందరినో మర్దించే స్వభావం గలది అనీ అనేవారున్నారు.

మనుషులను మట్టుపెట్టే వ్యాధులేవయినా రాక్షసాంశలుగానే చెబుతారు. కరోనా వైరస్ గురించి అందరూ అంటూంటే మనం ఒకసారి 'యోగవాసిష్ఠం' తిరగవేస్తే అందులోని 'కర్కట ఉపాఖ్యానం' గుర్తుకు వస్తుంది. కర్కటి అని ఓ మహారాక్షసికి అంతులేని ఆకలి! లక్షలాది మంది మనుషులను పకోడీల్లా నమిలేసి తిన్నా- దాని ఆకలి తీరేది కాదట! 'భూలోకంలోని సమస్త ప్రాణులనూ ఒకేసారి మింగగలిగితే బాగుణ్ణు అప్పుడు గానీ నా ఆకలి చల్లారదు' అని ఆ రాక్షసికి అనిపించింది. అది సాధించాలంటే భగవంతుడి వరం వల్ల తప్ప కుదిరే పని కాదని దానికీ అర్థమైంది. అంచేత ఒంకటికాలిపై నిలబడి హిమాలయ శిఖరం మీద వెయ్యేళ్ళపాటు ఘోర తపస్సు చేసిందట. ఆ తపోధాటికి ముల్లోకాలు అల్లాడాయి. బ్రహ్మదేవుడు దిగివచ్చి కర్కటిని వరం కోరుకోమన్నాడు.

"ముక్కు ద్వారా వాసన ఎంత చులాగ్గా లోపలికి పోతుందో- అంత తేలిగ్గా నేను వ్యాధి రూపంలో మనుషుల లోపలికి చొచ్చుకుపోగలగాలి. జీవమున్న సూదిలాగా సూక్ష్మరూపంలో మనిషిలోకి ప్రవేశించి, అలాగే ప్రపంచంలోని జీవులన్నింటినీ కడుపారా భోంచేయగలగాలి. నేను కోరుకునే వరం ఇదొక్కటే" అంది కర్కటి. బ్రహ్మగారు సరే అంటూ "నువ్వు కోరుకున్న విధంగానే సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ రూపమైన 'విషూచిక' అనే పేరుగల వాతరోగంగా మారుతావు, ప్రజల ఊపిరి ద్వారా ముక్కు లోంచి లోనికి ప్రవేశించి మనుషుల హృదయ ప్రదేశాన్ని ఆక్రమించుకుంటావు. వారి గుండె, కాలేయం, ఊపిరితిత్తులు వంటి అవయవాలను పీడించి వారిని కబళించేస్తావు" అని బ్రహ్మ కర్కటికి వరం ఇచ్చాడు. అయితే అందుకు కొన్ని షరతులు పెట్టాడట! అవేమిటట అంటే- తినకూడని వాటిని తినేవారినీ, చెయ్యకూడని పనులు చేసేవారినీ, చెడు ప్రదేశాలలో ఉండేవారినీ, వేద విహిత శాస్త్ర వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించేవారినీ, దుర్మార్గులను శుభ్రంగా హింసించి. ఆరగించగల్గుతావు. మాయరోగం అనేది వ్యాపించాక మంచివారు కూడా దుష్టులవలె దాని బారిన పడతారు. అయితే సజ్జనులు దాని నుంచి బయటపడటానికి వారిపై కర్కటి ప్రభావం ఏ మాత్రం వుండకుండా ఉండడానికే

బ్రహ్మగారు ఓ మంత్రాన్ని– గుణవంతులు విషూచికా వ్యాధి కోరల నుంచి తప్పించుకుని రక్షింపబడడానికి అందించాడు. ఆ మంత్రం పాటిస్తే విషవ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదమే లేదట! వేల సంవత్సరాల క్రితం యోగవాశిష్ఠంలోని ఉత్పత్తి ప్రకరణంలో ఈ కథ వుంది. కరోనా వైరస్ అలాంటి విషూచికా వ్యాధియేననిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది కూడా ముక్కు ద్వారానో, మూతి ద్వారానో శ్వాసతో బాటు లోనికి పోయి ఊపిరితిత్తులను నాశనం చేసి మృత్యుకారకం అవుతుందని వైద్యులు అంటున్నారు. బ్రహ్మం గారు చెప్పినట్లు– తిన కూడనివి తినేవారు చైనావాళ్ళే! కప్పలు, పాములు, ఎద్దు మాంసం లేనిదే తిండే తినని దేశం వారిది. అలాగే అనేక పాశ్చత్య దేశాల్లోని ఆహార వైఖరుల వలన ప్రమాదాలు పొంచి వున్నాయి. ఇంతకీ బ్రహ్మగారు చెప్పిన విషూచికా మంత్రం ఏమిటంటే

ఓం హ్రీం హ్రాం రీం రాం విష్ణు శక్తయే నమః

ఓం నమో భగవతి విష్ణుశక్తి మేనాం

ఓం హరహర నయనదు పచపచ మథ మథ

ఉత్పాదయ దూరేకురు స్లాహా హిమవంతం గచ్ఛ జీవ

సః సః సః చంద్రమండల గతోసి స్వాహా...

మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలుతాయా అంటే రాలకపోవచ్చు. కానీ చింతలు తీరేటట్లయితే ఏ నామస్మరణమేనా మేలే కదా! అనవసర జన సందోహంలో ఎవరితో పడితే, వారితో కరచాలనాలు చేసుకుంటూ సంచరించకుండా, తనకు తాను ధ్యానమగ్నమై ఏకాంతంలోని, మౌనంలోని శక్తిని అనుభవిస్తూ– భగవత్ చింతనాసక్తితో గడపడం వృద్ధులకు మరీ ముఖ్యంగా ఎంతో ఆరోగ్యదాయకమైన విషయమే కదా! అందుచేత ఏ కరోనా మహమ్మారి బారిన పడకుండా ఈ వయసులో 'ఐసోలేటెడ్' ఏకాంతవాసాన్నే ఎక్కువ అనుష్టించుకుంటూ– వయోధిక కాలాన్ని గడిపేసుకోవడం ఏ విధంగా చూసినా మేలే కదా! ఏ 'విషూచిక'ల బారిన పడకుండా 'నిష్పూచిగా', వర్తమాన ఉత్పాతాల నుండి భద్రంగా బతకడానికి జిహ్వాచాపల్యాలనూ, లౌల్యాలనూ కూడా నియంత్రించుకుని ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం. దైన్యజీవిత ఛాయలు సోకకుండా అనాయాస కాలధర్మం అనుసరిద్దాం ఏమంటారు. ●

❖ జూన్ 2020

వైరస్ పై గెలుపుకు వయసు అవరోధం కాదు

ఇలాంటి ఒక విపత్తు తమ జీవిత కాలంలో చూస్తామని ఈ తరం వృద్ధులెవ్వరూ అనుకుని ఉండరు. మునుపు– కలరా, ప్లేగు వంటి వ్యాధుల కాలం గురించి వినడమేగానీ ప్రస్తుతం కరోనా కాలంలో జీవిస్తున్న వృద్ధతరం ఒక విధంగా ఆ రుగ్మత దరి చేరకుండా వీరోచిత జీవనం సాగిస్తున్నట్లే!

నిజమే! చుట్టూ ఓ భయద వాతావరణం ఉంది. సహజంగానే వయోధికులను పలకరించేవారే, వారితో కాలం గడిపేవారే తక్కువ. నిజానికి ఈ 'ఐసోలేషన్' అనబడే ఒంటరితనం వయోధికులలో చాలామందికి కొత్తేమీ కాదు. 'నా గదిలోపల చీకటిలో... చీకటి లోపల నా గదిలో.. ఒంటరినై" అనే పలవరింత ఎందరికో అలవాటై పోయిందేమో కూడాను. కరోనా విషయంలోనూ వృద్ధులే జాగ్రత్తగా వుండాలనే హెచ్చరికలు ఎక్కువగా వినిపిస్తున్నాయి. అందుకు భయపడాల్సిన పనేమీ లేదు. ఎందుకంటే రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా వుండి, వివిధ సమస్యలు ఈ వయసులో ఈపాటికే సహజంగా వున్న వారు వుండవచ్చు. కానయితే అలాంటి వారిని కరోనా ఇబ్బంది పెట్టకుండా జాగ్రత్తలు వహించవలసిన అగత్యం మటుకు ఎక్కువ వుంది.

కాళ్ళూ చేతులూ పదే పదే పరిశుభ్రం చేసుకుంటూండడం, ఎవరేది ఇచ్చినా స్వయంగా తాకకుండా నేరుగా, ఒకచోట పెట్టమని తాము తరువాత తీసుకోవడం చాలా మంది పెద్దలకు ఒక అలవాటే! నిజానికి అది మంచిదే అని ఇప్పుడు తెలుస్తోంది. పరిశుభ్రత విషయంలో ఒకనాడు మడి, ఆచారం పేర వున్న చర్యలు ఈనాడు 'ప్రపంచమే మడికట్టుకున్న' కాలాన్ని తెచ్చాయంటే కాదనలేం! ''అస్పృశ్యత' అనేది సామాజికంగా ఇవాళ 'భౌతిక దూరం' పాటించడం, మాటిమాటికీ 'శానిటైజ్' చేసుకోవడం అనేవాటిలోకి పరివర్తన చెందడం విధాయకమైంది.

కరోనా వైరస్ ప్రభావం పిల్లలు, యువకులతో పోలిస్తే పెద్దల్లోనే ఎక్కువ అని హెచ్చరింపబడడానికి హేతువు - వయోధికులలో సాధారణంగా వుండే బి.పి., షుగర్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధులకు రోగ నిరోధక శక్తిని మరింతగా హరించే మరే వైరస్ తోడవకూడదనే. పెద్దలకు కోవిడ్ 19 సోకకుండా ఇంట్లో వారంతా కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అందుకే నిపుణులు చెబుతున్నారు. బయటెక్కడెక్కడో తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన వారికి వైరస్ సోకితే– అదికాస్తా పెద్దలకు వ్యాపిస్తుంది. యువతలో వైరస్ లక్షణాలు బయటపడేందుకు కొంత సమయం పడుతుంది. అది గుర్తించేలోపు ఇంట్లో వృద్ధులకు సోకే అవకాశం వుంటుంది. కనుక కుటుంబ సభ్యులు పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు ముఖ్యంగా గమనించడం అవసరం.

ఇంట్లో ఎవరికైనా కరోనా లక్షణాలున్నా, వైరస్ సోకినా వారు వృద్ధులకు దూరంగా ఉండాలి. ఒకవేళ వెళ్ళినా– కనీసం ఆరడుగుల దూరం నుంచే వర్తించాలి. అలాగే బయట ఎక్కడెక్కడో తిరిగి ఇంటికి వచ్చాక, ఇంట్లోని వస్తువులను తాకే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఎందుకంటే అవే వస్తువులను పెద్దలూ తాకవలసి వస్తూండవచ్చు కదా! అలాగే తలుపులు, బల్లలు మొదలైనవి తరుచుగా శానిటైజర్‌తో శుభ్రపరచడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మరో ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే వృద్ధులు టూత్ పేస్ట్, సబ్బు, తువ్వాలు, కూర్చునే కుర్చీ వంటి వస్తువులను ఇంట్లో ఇతరులు వాడేవి కాక, తమకంటూ ప్రత్యేకంగా ఏర్పరుచుకుని అవే వినియోగించడం, అవి ఇతరులు వాడకుండా చూసుకోవడం ఈ కరోనా కాలంలో చాలా మంచిది. అలాగే బట్టలు ఉతికేటప్పుడు ఇతరుల బట్టలతో కలపకుండా విడిగా ఉతకడం శ్రేయస్కరం. ఇందులో మొహమాట పడవలసింది ఏమీ లేదు. అలాగని పెద్దలు ఒంటరిగా దూరం చేయబడుతున్నట్లు చేయకూడదు. ఇప్పటికే ఒంటరితనం, ఏకాకితనం ఫీలయ్యే పెద్దలను సామాజికంగా పిల్లలు బహిష్కరించినట్లుగా ప్రవర్తించకూడదు. పెద్దలు కూడా తమకంటూ కొన్ని పనులు ఏర్పరచుకోవడం– పుస్తక పఠనంలోనో, పాటలు వినడంలోనో కాలం వెళ్ళదీయడం, అలాగే ఇంటి పట్టుననే కొద్దిపాటి వ్యాయామం చేయడం అవసరం. ఎందుకంటే మామూలుగా ఉదయం, సాయంత్రం వాకింగ్‌కు వెళ్ళే అలవాటున్న వృద్ధులకు ఇప్పుడలా బయటికి వెళ్ళగలిగేటువంటి పరిస్థితి లేదు. కాబట్టి పుస్తక పఠనం, ఫోన్లో మాట్లాడుకోవడం, 'జూమ్' వంటి

వాటిలో తమవారు దూరంగా వున్నా, వారిని పలకరించుకుంటూండడం నేటి అవకాశాలను సాంకేతికంగా కూడా అందిపుచ్చుకోగలగాలి. అదే మంచిది. స్మార్ట్‌ఫోన్ వినియోగించడం రాకపోతే తప్పక నేర్చుకోండి. అదేం బ్రహ్మ విద్యకాదు పట్టుబడకపోవడానికి. మనకు కావలసింది చదువుకునే, వినే, చూసుకునే 'యాప్స్' ఎన్నో అందులో అందుబాటులో వున్నాయి. అది మీ చేతుల్లో వుంటే ప్రపంచమే మీ ముందున్నట్లు. మంచం మీద వున్నా దానితో ప్రపంచం చుట్టివచ్చిన అనుభూతి నందుకోవచ్చు. కరోనా లక్షణాలు కన్పించినా బెంబేలు పడకండి. డాక్టర్లు అందుబాటులోకి వస్తారు. కరోనా బారినపడి కోలుకున్న వృద్ధులూ ఎందరో వున్నారు. మహారాష్ట్రలోనే ఎనభైమూడేళ్ళ వృద్ధురాలికి ఇది సోకినా వారం రోజుల్లోనే కోలుకుంది.

అసలు కరోనా బారిన పడకుండా మంచి హెూమియో మందు కూడా వుంది. ముందుజాగ్రత్తగా వాటిని వాడి మనల్ని మనం ఆ వైరస్ బారినపడకుండా రక్షించుకోగలం. జెల్సిమియమ్ 200 హెూమియో పిల్స్‌ను రెండో, నాలుగో ప్రతి ఐదు రోజులకొకసారి వేసుకోవాలి. అలాగే ఆర్సెనిక్ అల్బా 30– రెండో నాలుగో గుళికలు జెల్సియమ్ వేసుకున్న మొదటిసారి మరునాడు వరుసగా మూడు రోజులు వేసుకుని, ఆ తరువాత నెల్లాళ్ళ తర్వాత మళ్ళీ మూడు రోజులు వేసుకుంటే చాలు. హెూమియో చెబుతున్న ఈ నివారణ చర్య మంచి ఫలితాలనిస్తోందట! అలాగేచేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం, బయటకు వెళ్ళాల్సి వస్తే విధిగా మాస్క్ ధరించడం ఎవరికయినా తప్పనిసరే! అన్నింటికీ మించి మీ "ఆత్మనిర్భరత"ను ఎన్నడూ కోల్పోకండి. కరోనా సోకుతుందేమోనని అనవసర భయాలు పెంచుకోకండి! రాకుండా జాగ్రత్తపడండి. ఒకవేళ లక్షణాలు కనబడినా కంగారుపడకండి. ఐసోలేషన్ తోనూ, తగిన చికిత్సలతోనూ కరోనాను జయించగలరు. వృద్ధులైనంత మాత్రాన అందరూ బలహీనులు కాదు. రోగనిరోధక శక్తిని ఉద్దీపింపచేసుకుని ఉత్సాహంగా మీ నియమబద్ధజీవనాన్ని సాగించండి. శుభమస్తు! ఆరోగ్యమస్తు!! సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు!!! ●

❖ జూలై 2020

వృద్ధాప్యయాతి...

వృద్ధాప్యం అనేది జీవికి సహజ పరిణామం. దాని గురించి క్రమాగత దశకు సంతోషించి ఆహ్వానించాలేగానీ– అదేదో జీవితంలోని ఆపత్తుగా తలవడం తగనిపని. మహాభారతంలో యయాతి కథ తెలుసుగా! నిజమే శాపవశాత్తు యవ్వనంలో వుండగానే అకాల ముదిమి పొందాడు! కాబట్టి తను తిరిగి యవ్వనదశ అభిలషించడంలో అర్థం వుంది. కానీ ఎంత అనుభవించినా తృప్తికలగని దశ అంటే యవ్వనమే. ఆ వివేకం కలిగితే వయోధిక్యతలోని పరిపూర్ణత అర్థం అవుతుంది.

చంద్రవంశపు రాజుల్లో నహుష చక్రవర్తి కొడుకు యయాతి. రాక్షసగురువైన శుక్రాచార్యుని కూతురైన దేవయాని అతని భార్య అయింది. రాక్షస రాజయిన వృషపర్వుని కూతురు శర్మిష్టతో పందెం వేసి గెలిచి ఆమెను దాసిని చేసుకుంటుంది. ఆ క్రమంలో శర్మిష్ట దేవయానిని పాడుబడిన నూతిలో పడవేసి వెళ్ళిన సందర్భంలో దేవయాని కేకలు విని అటుగా వేటకు వెళ్ళిన యయాతి దేవయానికి కుడిచెయ్యి అందించి బావిలో నుంచి బయటకు లాగుతాడు. 'నా చేతిని పట్టుకుని పాణిగ్రహణం చేశావు కనుక మన వివాహం జరిగినట్లే, నన్ను యథావిధిగా పెళ్లాడ'మని అడుగుతుంది. ఆమె శుక్రాచార్యుని కూతురని తెలిసి, కాదంటే అతనెక్కడ శపిస్తాడోనని యయాతి అంగీకరిస్తాడు. దేవయాని తన తండ్రికి జరిగిన సంగతంతా చెబుతుంది. శర్మిష్ఠకు తగిన శిక్ష పడేలా చూడాలంటుంది.

శుక్రాచార్యుడు వృషపర్వునితో తాను ఇక మంత్రిగా వుండనంటే– దిక్కుతోచని వృషపర్వుడు నా కూతురికి ఏ శిక్ష విధించినా సరేననీ, తనను వదిలి వెళ్ళవద్దనీ ప్రాధేయపడతాడు. దేవయానినే ఆ శిక్ష వేయమంటే శర్మిష్ట తనవెంట దాసిగా

రావాలనీ, వివాహమాడక ఎల్లకాలం తనకు సేవలు చేయాలనీ అంటుంది. విధిలేక వృషపర్వుడు కూతురు శర్మిష్ఠను దేవయాని వెంట దాసిగా పంపుతాడు. దేవయానిని యయాతి వెంటపంపుతూ శుక్రాచార్యుడు యయాతి మరొక స్త్రీ సంపర్కం పెట్టుకోరాదనీ, దేవయాని సంతానమే వారసత్వంగా ఎదగాలనీ షరతు పెడతాడు. యయాతికి దేవయాని ద్వారా యదువు, తుర్వసుడు అనే ఇద్దరు కొడుకులు పుడతారు. దాసిగా వెళ్ళిన శర్మిష్ఠ రాజకూతురని ఆమెను ఒకసారి చూసి– ఆమె అందానికి ముగ్ధుడైన యయాతి గ్రహించి– శర్మిష్ఠ కోరిక ప్రకారం ఆమెతో కలిసి ద్రుహ్యుడు, అనువు, పూరువు అనే కుమారులను కంటాడు. విషయం తెలిసిన దేవయాని తండ్రి దగ్గర గోడు వెళ్లబోసుకోగా శుక్రాచార్యుడు. కూతురు పక్షాన నిలిచి– యయాతిపై కోపంతో 'యవ్వనమదంతో మాట తప్పావు కనుక, నీకు మగువలు ఏవగించుకునే ముదిమి (ముసలితనం) వచ్చుగాక' అని అనాలోచితంగా శపిస్తాడు. కోపం తగ్గాక ఏ యువకుడయినా నీ ముసలితనం గ్రహించి నీకు తన యవ్వనం ఇచ్చినట్లయితే యుథేచ్ఛగా భోగాలు అనుభవించగలవని చెబుతాడు.

యయాతి నూరు అశ్వమేథాలు, వేయి వుండరీక యాగాలు, వాజపేయ శతము, సహస్ర అతిరాత్రాలు, సహస్ర చాతుర్మాసాలు, అనేక సత్రయాగాలు చేసిన రాజు. దుర్మార్గులయిన వారి నుండి ధనం వసూలు చేసి పుణ్యాత్ములైన వేదపండితులకు ఆ ధనం దక్షిణగా ఇచ్చినవాడు. దేవాసుర సంగ్రామంలో దేవతలకు సహాయం చేసినవాడు. పరమాత్మకై ఎన్నో యజ్ఞాలు నిర్వహించిన వాడు. అయినా అకాల యవ్వనంకై వగచి భోగలాలసతకై దేవయాని కొడుకులను పిలిచి 'మీలో ఎవరయినా నా వృద్ధాప్యాన్ని తీసుకుని మీ యవ్వనాన్ని ఇవ్వగలరా' అని అడుగుతాడు. ముందుగా దేవయాని పెద్దకొడుకు యదువును నిస్సిగ్గుగా అతని యవ్వనం తనకు ధారపోయమని అడుగుతాడు. యదువు నిరాకరిస్తూ 'వృద్ధాప్యం బహుభయంకరమైనది. వృద్ధులను ఎవరూ గౌరవించరు. అందరికీ చులకన భావం ఉంటుంది. తమ్ముళ్లను అడగండి సమ్మతమేమో!' అని సలహా ఇస్తాడు. రెండో కొడుకు తుర్వసుడు కూడా కాదు పొమ్మంటాడు. 'బలం తగ్గి ముదుసలి రూపం కావాలని ఎవరు కోరుకుంటారు. నేనింకా చాలా సుఖాలు అనుభవించాలి' అంటాడు. ఇక శర్మిష్ఠ పెద్దకొడుకైన ద్రుహ్యుడు కూడా "నన్ను రాజకుమారుడిగా భోగాలు అనుభవించనీయండి. భోగాలు లేని బ్రతుకెందుకు" అని తండ్రిని త్రోసి పుచ్చుతాడు. అయితే శర్మిష్ఠ మరో కుమారుడైన

పూరువు యయాతికే ఆశ్చర్యం కలిగేట్టు తండ్రి కోరిక మన్నించడానికీ, తాను వృద్ధాప్యం స్వీకరించడానికి అంగీకరిస్తాడు. తండ్రి కోరిక తీర్చడం తన ధర్మం అంటాడు. అలా పూరువు తండ్రి కోసం వృద్ధాప్యం తీసుకుని తండ్రికి యవ్వనం ఇచ్చాడు.

భూమి మీద రెండు యవ్వన కాలాలు భోగాలు అనుభవించిన ఏకైక వ్యక్తిగా నిలిచిన యయాతి చివరకు వైరాగ్యం పొంది, పూరువుని రాజ్యాభిషిక్తునిగా చేసి అతని యవ్వనాన్ని అతనికి ఇచ్చివేసి, తన వృద్ధాప్యంతో అడవులకు వెళ్ళిపోతాడు. యయాతి తన జీవితానుభవ సారాన్ని భావితరాలకు జాగృతి అన్నట్లుగా పూరువుతో చెప్పిన మాటలు మననం చేసుకోదగినవి–

న జాతు కామః కామానం ఉపభోగేన శామ్యతి

హవిషా కృష్ణవర్త్మేవ భూయ ఏవ అభివర్ధతే.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సారభూతమైన ఈ శ్లోకం భారతంలోనే కాక భాగవతంలో, విష్ణు పురాణంలో, మనుస్మృతిలో కూడా వుంది. అగ్నిలో ఆజ్యం (నెయ్యి) పడే కొద్దీ అగ్ని శాంతించక మంటలు మింటికెగసేటట్లు– అనుభవించే కొద్దీ కోరికలు పెరుగుతూ పోతాయే కానీ శాంతించవు. మనశ్శాంతి కావాలంటే సర్వ దుఃఖ కారణమైన తృష్ణ త్యజింపబడాలి. ఆ త్యజింపబడడానికి వృద్ధాప్యమే అసలయిన సోపానం కాగలుగు తుంది. వానప్రస్థాశ్రమం గొప్పది. మానవ మృగాల సాంగత్యం కన్నా వన్యమృగాల సావాసమే మిన్న. అంచేత అడవికి వెళ్ళి మృగాలతో కలిసి జీవించడం నా నిశ్చయం అని యయాతి తన వృద్ధాప్యాన్ని తాను తీసేసుకు తరించాడు. ఇంద్రియ సుఖాన్ని త్యజించి పరమాత్ముని యందు చిత్తమునేకాగ్రమొనర్చి ఉత్తమగతులు పొందాడు. అంచేత నేటి జనారణ్యంలో వృద్ధులు ఏకాంత కాననాల్లో వుంటూ వగచవలసిన పనిలేదు. ప్రశాంత జీవన హేతువు వృద్ధాప్యమే. దానిని అలా మలుచుకు మనగలిగిన సామర్థ్యం వయోధికులదే! అందుకే అనవసర మమకారాలు, ఆరాటాలు, తాపత్రయాలు విడనాడి జ్ఞానోదయం పొందిన యయాతిలాగా అంతిమ సుఖాన్ని అందుకునేలా జీవించండి! శతమానం భవతి! సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు!! ●

❖ ఆగస్టు 2020

సూపర్'సుప్రీం' కోర్ట్

నిజానికి వృద్ధుల నిరాదరణ, నింద, వృద్ధులపై హింస కూడా నేరమేనని చట్టాలున్నాయి. అది కూడా 'పాపమే' అని సంప్రదాయ పారంపర్యం కూడా చెబుతోంది. నిజానికి ఉమ్మడి కుటుంబాలు పరిఢవిల్లిన కాలంలో అంతగా కానబడని ఈ వయోధికుల పట్ల నిర్లక్ష్యధోరణి ఈనాడు మైక్రోవేవ్ కౌటింబిక దశలో విస్తరించడం విషాదం! మరీ ముఖ్యంగా ఈ కరోనా కాలంలో సొంత తల్లితండ్రులు కాలధర్మం చెందినా ఆ భౌతిక శరీరాలను కూడా అనాథలుగా వదిలేసి అంత్యేష్టికి సంతానమే సమకట్టక పోవడం అత్యంత విషాదం. పుత్రుడు పున్నామనరకం నుండి తప్పిస్తాడు అన్న మాటేమోగాని జీవించి వుండగానే నరకయాతనలు పెట్టే వారు తయారు కావడం కలికాల వైపరీత్యమేమో!

నరకంలో జీవునకు శిక్షలు విధింపబడుతాయని ధర్మశాస్త్ర వచనం. ఎలాంటి పాపాలకు ఎలాంటి శిక్షలు వుంటాయనేది గరుడ పురాణంలో వుంది. 'అపరిచితుడు' అనే సినిమా వచ్చాక ఈ నరకలోక శిక్షల గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి చాలా మందిలో చూశాను. అయితే గరుడపురాణం ఇంట్లో ఉంచుకోకూడదనీ, చదవకూడదనీ ఓ భావన ప్రాచుర్యంలో వుంది. నిజానికి అది కేవలం అపోహ మాత్రమే. సంక్రాంతి, అమావాస్య, పౌర్ణమి, గరుడపంచమి, పితృదేవతల పుణ్య తిథుల్లో ఈ పురాణపఠనం మేలని శాస్త్రమే చెబుతోంది. నిజానికి గరుడపురాణం ఒక విజ్ఞాన సర్వస్వం. సుప్రీం కోర్టును మించిన సూపర్ సుప్రీం తీర్పులు ఇందులో వున్నాయి. గరుడ పురాణంలో చెప్పబడిన తప్పులు, నేరాలు చేయకుండా సక్రమమైన మార్గంలో జీవిస్తే జీవితం సుఖమయం కావడం, సమాజం వర్ధిల్లడం జరుగుతుంది. అంతేకాదు! నమ్మినా నమ్మకపోయినా మరణానంతరం జీవితం కూడా స్వర్గధామ విలసిత మవుతుందట!

గరుడ పురాణం కూడా వ్యాసమహర్షి రచించాడు. అయితే ధర్మ, కర్మ పాపాలకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానం శ్రీమహావిష్ణువు స్వయంగా తన వాహనమైన గరుత్మంతునికి అతని కోరిక మేరకు వివరించడం కారణంగా– దీనికి గరుడ పురాణం అనే పేరు వచ్చింది. నైమిశారణ్యంలో శౌనకాది మునులకు సూతమహర్షి కూడా దీనిని వివరించాడు. గరుడ పురాణంలో 18 వేల శ్లోకాలు వున్నాయి. ఈ పురాణం పూర్వ, ఉత్తరఖండంగా విభజితమైంది. పూర్వ ఖండంలో విష్ణువును ఎలా ఆరాధించాలి, తులసి మహాత్మ్యం, ఏకాదశి వ్రత విధానం, హరినామమహిమ. సదాచార విధానం వంటి విషయాలు వుండగా– 'ప్రేత కల్పం' అని అనబడే ఉత్తర ఖండంలో మరణించిన తర్వాత మనిషి పడే అవస్థలూ, యమలోకంలో జీవుడు తాను చేసిన పాపాలకు అనుభవించవలసిన శిక్షలు సవిస్తరంగా చెప్పబడ్డాయి. సూక్ష్మ శరీరంతో జీవుడు ఏ పాపం చేస్తే ఆ పాపానికి తగిన శిక్ష అనుభవించాల్సి వుంటుందని గరుడ పురాణం చెబుతోంది. అంటే ఇక్కడ నేరాలు ఘోరాలు చేసి హైకోర్టు నుంచీ, సుప్రీంకోర్టు నుంచీ శిక్షపడకుండా, శిక్షపడినా అమలు కాకుండా ఎత్తులెన్ని వేసి బయటపడినా మరణానంతరం సూపర్ సుప్రీం దగ్గర అనుభవించాల్సిందే!

గరుడ పురాణం ప్రకారం ముప్పై రకాల శిక్షలు ఆయా పాపకర్మలకు పేర్కొనబడ్డాయి. మనం 'రౌరవాది నరకాలు' అనే మాట విన్నదే! రూరు అంటే భయంకరమైన విషనాగు. శరీరం శాశ్వతమనే భ్రమలో తనకోసం, తనవారికోసం ఇతరుల ధనాది ఆస్తిపాస్తులను లాక్కుని అక్రమంగా అనుభవించే వాళ్ళు రౌరవం అనే నరకంలో కఠినంగా శిక్షింపబడతారు. అలాగే నరకంలో మహారౌరవం, కుంభీపాకం, తమిస్రం, అసితపత్రవనం, అంధకూపం, క్రిమి భోజనం, కంటకశాలి యోదికం, వైశాసనం, సారమేయా దానం, అయోపానం, శూలప్రోతం, వందశూకం, పర్యావర్తనకం పేర్లతో ఆయా నరకాల్లో విధించబడే శిక్షలు విశదీకరించబడ్డాయి. అవన్నీ చదివితే భయంతో వొళ్ళు గగుర్పొడుస్తుంది. "భగవాన్! ఈ శిక్షల నుండి నన్ను రక్షించు" అని ఎంత గగ్గోలు పెట్టినా అసలు ఆయా పాపాల జోలికి పోకుండా వుండడం మేలుకదా అనే వివేకం కలిగితే బాగుపడతారు.

ఆ నరక బాధలు తెలిస్తే కొంతయినా మంచిదనుకునే వారికోసం – కొన్ని.....

– వయోధికులైన తమ వారిని గదుల్లో, నూతుల్లో బంధించినా, ఇతరులను అలా బంధించినా మరణానంతరం విషపు పొగలు పెట్టి ఉక్కిరి బిక్కిరి చేయడమనే శిక్ష 'అవధ నిరోధక నరకం'లో అనుభవించాలి.

– ఇతరులను ముఖ్యంగా పెద్దలను హింసించే ఉగ్రస్వభావం కలిగిన వారికి 'దండ సూకర నరకం'లో పాముల్ని, ఎలుకల్ని హింసించినట్లు శిక్షిస్తారు..

– అతిథులకు భోజనం పెట్టనివారికి, వారిని సమాదరించని వారికి 'క్రిమి భోజనం' అనే నరకశిక్ష వుంటుంది. క్రిములతో నిండిన కుండల్లో పాపిని పడవేస్తారు..

– శుచి, ఆచారం పాటించని వారిని 'పూయోద' అనే నరకంలో మలమూత్రాలు నిండిన సముద్రంలో పడేస్తారు.

– అబద్ధపు సాక్ష్యాలు చెప్పేవారిని 'అవిచిమీంత నరకం'లో పర్వత శిఖరాల నుంచి కిందకు తోసేయడం, జూద, వ్యసన పరులను 'రౌరవం'లో జంతువులతో కరిపించడం, గ్రామాలకు, పల్లెలకు హాని, కీడు చేసే వారిని 'సారమేయోదన నరకం'లో వజ్రపుకోరల జాగిలాల చేత పీకించడం, వేదాల్ని ధిక్కరించిన వారికి 'కాలసూత్ర నరకం'లో కొరడాలతో బాది, కత్తులతో కోయడం వంటి శిక్షలుంటాయని గరుడ పురాణం వెల్లడిస్తోంది.

– కల్తీ వంటి నేరాలకు పాల్పడేవారికి 'కుంభీపాకం'లో సలసలకాగే నూనెలో పడవేస్తారట.

– తమిస్రం అనే నరకంలో ఇతరుల సొమ్మును, భార్యా పిల్లలను కాజేసిన వారిని కాలపాశంతో కట్టేసి చిమ్మచీకటిలో ఘోరంగా శిక్షిస్తారు.

– తల్లి తండ్రులను గౌరవించడమనే దానితో సహా తమ విద్యుక్త ధర్మాలను గాలికి వదిలేసి ఇతరుల పనులలో అనవసరంగా జోక్యం చేసుకుని చెడగొట్టే వాళ్ళు 'అసిత పత్రవనం' అనే నరకంలో అధికార దుర్వినియోగం చేసి అక్రమాలు అన్యాయాలు చేసిన పాలకులు 'సూకరముఖం' అనే నరకంలో ఘోరశిక్షలు అనుభవిస్తారు.

– మాయమాటలు చెప్పి ఆడపిల్లలను అనుభవించే పురుషపశువులకు 'పూయోదకం' నరకంలో, పేదలు ఆకలిదప్పులతో అలమటిస్తుంటే తాము దర్పంతో విందులు చేసుకునే వారికి 'వైశాసనం' నరకంలో చెప్పనలవికాని శిక్షలున్నాయి.

సరే! ఇప్పటికే పాపభీతి కలుగుతోందంటారా! పూర్తి వివరాలకు గరుడ పురాణం చదవండి, చదివించండి, తప్పులేదు. సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు. ●

❖ సెప్టెంబర్ 2020

నిదురలో ఎంతో హాయి....!

చెప్పడానికి నలుగురూ ఏమనుకుంటారో అని సంకోచిస్తారు కానీ, కొందరికి వయసు పైబడినా 'యావ' చావదు. జీవనభాగస్వామి సహకారం లేక జావకారిపోయి నిద్రపట్టక సతమతమయ్యేవారుంటారు.

బలవంతుడు పైనెత్తిన
బలహీనుడు, ధనము గోలుపడినయతడు, గ్రు
చ్చిలవేచువాడు, గామా
కులచిత్తుడు నిద్రలేక కుందుదురధిపా!

అని భారతంలో విదురుడు ధృతరాష్ట్రునికి మనశ్శాంతికై నీతివచనాలు పలుకుతూ అంటాడు. నిద్రపట్టక పోవడానికి గల కారణాలు అనేకం. ఎవరో తనను అణచివేస్తున్నారనే ఊహగానీ, తాను ఏదో అపకారం ఇతరులకు చేశాననే అపరాధభావనగానీ, కోరిక ఏదోతీరక కలిగినటువంటి అసంతృప్తిగానీ ఇవన్నీ కూడా నిద్రపట్టకపోవడానికి కారణాలే! 'యావ' తీరకపోవడమూ అందులో భాగమే! కానయితే స్వీయసంతుష్టి మార్గాలవైపు మరలి సేదతీరే వారూ ఉంటారు.

'తలలు బోడులైన తలపులు బోడులా' అనే సామెత ఊరికే పుట్టలేదు. ఏమయినా సహజీవన సౌభాగ్యమనేది పరస్పరాశ్రితం. భార్యను భర్త, భర్తను భార్య కనిపెట్టుకువుండడమనేది వయసుపైబడినప్పుడే మరింతగా అవసరం.

ఎంత అణిగిమణిగివున్న జీవనభాగస్వామి అయినా వయసు పైబడ్డాక ఇక మానసికంగా తెగించే వైఖరి సహజమేనని ఒక సర్వేలో తేలింది. అంచేతనే ఇంతకాలం

భర్త మాటకు ఎదురాడని భార్య తెగబడి ఎంతమాటలయినా అని వేయడం, విసుగు, చీదర ప్రదర్శించడం ముసలితనంలో కానరావచ్చు. అలాగే భర్త వైఖరిలోనూ మార్పు రావచ్చు. అయితే అర్థంచేసుకుని అవతలివారితో సర్దుకుపోయే నైజం ఈ వయసులోనూ కోల్పోకూడదు. అలాగయితేనే సంసారంలో సుఖశాంతులుంటాయి.

ఈ వయసులో ఎప్పుడో జరిగిపోయిన తప్పిదాలను ఎత్తిచూపి ఎద్దేవా చేసే ప్రయత్నాలు చేసుకోకుండా, గతంలోని మంచినీ, సుఖమయ కాలాన్నీ పరస్పరం నెమరువేసుకుని ఆ తీపికబుర్లతో కాలం గడపడమే అలవాటు చేసుకోండి. "అలా చేసి వుండక పోవలసింది. ఇలా చేయకుండా వుండాల్సింది. ఇదిగో! నీ వల్లే అలా అయింది..." అంటూ ఇప్పుడీ వయసులో గత పొరపాట్లు తలచి, వగచి పరస్పర నిందారోపణలు చేసుకుని, వర్తమానాన్ని దుఃఖభాజ్యం చేసుకోకండి. ఎవరు ఎప్పుడు ఇద్దరిలో ముందుగా రాలిపోతారో తెలీదు. అందుకే మునుపెన్నడూ ఇవ్వనంత ప్రేమ, ఆదరణ ఇక పరస్పరం ఇచ్చుకోండి. ఒకరికొకరుగా తోడునీడై సేవచేసుకోండి. ఇప్పుడు ఇద్దరికీ మునుపటి ఓపికలు వుండవు. అందువల్ల ఏ పనికయినా ఇద్దరి శక్తినీ ఒక్కటిగా కలుపుకుని ముందుకెళ్ళండి. మీకు చేతనయినంతలో అవతలివారి పనిలో వారి అభీష్టంమేరకు సహకరించండి. ఈ వయసులో పంతాలకు, పట్టింపులకు పోకండి.

'నీవల్లే నా నిద్ర కూడా చెడింది' అన్నట్లుకాక 'నీవురావు... నిదురరాదు' అనే మనోజ్ఞభావనను పెంపొదించుకునే సహచర జీవనం గడపండి. పిల్లల కుటుంబాల విషయంలో, వారి నిర్ణయాల విషయంలో వారడిగితే తప్ప మీరు జోక్యం చేసుకుని సలహాల నివ్వకండి. మీ సలహాలు అడిగి వాటికి భిన్నంగా వారు వ్యవహరించినా మీ పెద్దరికానికి ఏదో ఆఘాతం కలిగినట్లు నొచ్చుకోకండి. మీరు మానసికంగా బలహీనులు కాకండి. ఈ వయసులోనే స్థితప్రజ్ఞత అవసరం. ఆనందాలకు విపరీతంగా పొంగిపోనూ వద్దు. విచార ఘటనలకు మరీమరీ క్రుంగి పోనూ వద్దు. అనుభవం నేర్పిన పాఠంలో క్షమ, ఓర్మి, సహనం, ప్రేమ వీటివే పైచేయి కానీయండి. గుండె మీద హాయిగా చేయివేసుకు నిద్రపోయే వయసు నిజానికి ఇదే! మీరు నిద్రకువెలియై బాధపడకుండా వుండగలిగేలా మలుచుకోవడం మీకు మీరై చేసుకోగలిగేదే! నీలాల కన్నుల్లో నిదుర మెలమెల్లగా రానీయండి! హాయిగా నిద్రపొండి. ●

❖ నవంబర్ 2020

జల్లెడ పట్టుకోండి

అరవై ఏళ్లు దాటాక జీవితంలో మిగిలేవి అనుభవాలూ–జ్ఞాపకాలే! – ఈ మాట నిజం. ఎక్కువ మంది పెద్దలు వాటిని తమ పిల్లలకు పంచాలనుకోవడంలోనే ఒక్కోసారి ఇబ్బందులు వస్తూంటాయి. పెద్దల కబుర్లు చాదస్తంగానూ, వారిని వినడం ఒక అసహనంగానూ భావించే యువతరమే నేడు అధికంగా ఉంటోంది. అందువల్ల మీ మాటలతో ఆసక్తిలేనివారిని అసహనానికి గురిచేయడం కన్నా, చక్కగా వాటిని అక్షరబద్ధం చేయండి. ఓ ఆత్మకథ తయారవుతుంది. మీ అనుభవాలు – జ్ఞాపకాలు భావికాలానికి నిక్షిప్తం అవుతాయి. లేదూ! నేటి అధునాతన ఫోన్ సౌకర్యం ఉపయోగించుకుని వాయిస్ రికార్డర్లో మీకు వీలున్నప్పుడల్లా ఎదురుగా పెట్టుకుని మాట్లాడి రికార్డు చేసి భద్రపరచండి. ఇంకా వీలయితే వీడియోగా కూడా మీ హావభావాలతో మీరు చెప్పదలుచుకున్న విషయాలు మాట్లాడి రికార్డు చేసి ఆనక ఏ యూట్యూబ్‌కో ఎక్కించి నలుగురి ముందూ పెట్టవచ్చు కూడాను. అంతేగానీ చెవి ఒగ్గి ఆసక్తిగా వినని వాళ్ళ ముందు గడగడా మాట్లాడుతూ మీ శక్తియుక్తులను వృథా చేసుకోవడం ఎందుకు!

పెద్దవాళ్ళలో యువతరానికి నచ్చకుండా పోతున్న అంశం మరోటి– విషయాలు తెలుసుకోవాలన్న పెద్దల ఆరాటం కూడాను. కొందరు ఏదో కూపీలాగాలన్నట్లు అడుగుతూ విషయాలు రాబట్టాలనుకుంటూంటారు. అవతలివారికి మనకు చెప్పడం పట్ల ఇష్టమూ, ఆ విషయం మనతో పంచుకోవాలన్న జిజ్ఞాసా లేనప్పుడు మనం ప్రశ్నలు వేసి విషయం రాబట్టాలనుకోవడం, పదేపదే వారిని అడుగుతుండడం వారు మనలను వదిలించుకునేందుకు ప్రయత్నించే వైఖరులకు కారణమవుతుంది తప్ప

మనకు ఒనగూడేదేమీ లేదు. అసలు 'మౌనేన కలహం నాస్తి' అన్నట్లు పెద్దలు కొన్ని విషయాలలో ఎంత మౌనంగా వుంటే అంత మంచిది. అది తమ సొంతపిల్లల కౌటుంబిక వ్యవహారాలయినాసరే! పెద్దలకు కొన్ని విషయాల పట్ల తెలుసుకోవాలన్న ఆత్రుత, అలాగే తమ వారి గురించీ, తమ గురించీ ఇతరులు ఏమనుకుంటున్నారోనన్న ఉత్సుకతా గమనించే కొందరు అనవసర ప్రస్తావనలు తెచ్చి పెద్దలను ఆందోళనకు గురిచేస్తూంటారు కూడాను.

మనం ఏదయినా విషయం ఇతరుల నుండి వినడానికి కూడా 'జల్లెడ' పట్టుకోవడం అవసరం. ఈ 'జల్లెడ' పట్టడం ఏమిటంటారా! దీన్ని గురించే చాణుక్యుడి నీతి వృత్తాంతం ఒకటుంది. ఒకసారి చాణుక్యుని వద్దకు అతని మిత్రుడు ఒకరు వచ్చి "నీకు తెలుసా! నువ్వు నీకు అత్యంత ఆప్తుడనుకుంటున్న నీ మిత్రుని గురించి నేనొక విషయం విన్నాను" అంటూ ఉత్సాహంగా ఇంకా ఏదో చెప్పబోతుంటే చాణుక్యుడు అతన్ని నిలువరించి "నువ్వు నా మిత్రుడి గురించి చెప్పబోయే ముందు 'ఒక్క నిముషం సావధానంగా నువ్వు చెప్పదలచిన దానిని జల్లెడ పడదాం. దీన్ని నేను మూడు జల్లెడల (ట్రిపుల్ ఫిల్టర్ టెస్ట్) అంటాను" అంటూ ఇలా అడగసాగాడు.

మొదటి జల్లెడ – "నిజం". "నువ్వు నా స్నేహితుడి గురించి చెప్పబోయే విషయం ఖచ్చితంగా నిజమైనదనే నిర్ధారణ నీకు వుందా?" అని అడిగాడు. అందుకా స్నేహితుడు "లేదు. ఎవరో చెప్పగా విన్నాను" అన్నాడు.

"అంటే నీవు చెప్పబోయే సంగతి నిజమైనదే అని నీకు తెలియదన్న మాట" అని చాణుక్యుడు ఇలా అన్నాడు మళ్ళీ –

– సరే! రెండో జల్లెడ "మంచి" – "నీవు నాకు చెప్పబోయే విషయం నా మిత్రుని గురించిన మంచి విషయమా?" అని అడిగాడు చాణుక్యుడు.

"కాదు" అన్నాడు ఆ మిత్రుడు.

"అంటే నీవు నా స్నేహితుని గురించి చెడు చెప్పాలనుకున్నావు.. అది కూడా నీకు ఖచ్చితంగా నిజమని తెలియని విషయం. అవునా! సరే ఇంకా మూడో జల్లెడకు వెడదాం' అంటూ చాణుక్యుడు ఇలా కొనసాగించాడు.

మూడో జల్లెడ : "ఉపయోగం" – నువ్వు నా మిత్రుని గురించి చెప్పబోయే సంగతి నాకు ఉపయోగమైనదా?" అని చాణుక్యుడు అడిగాడు.

"కాదు" అన్నాడు ఆ మిత్రుడు.

"అయితే మరి నీవు చెప్పబోయే విషయం నిజమైనది, మంచిది, ఉపయోగకరమైనది కానప్పుడు నాకు చెప్పటం ఎందుకు?" అని అన్నాడు చాణుక్యుడు.

దీన్ని బట్టి తెలుసుకోవాల్సిందేమంటే – మనగురించీ, మన వాళ్ళగురించీ గాలివార్తలో, చెడువార్తలో అయిన విషయాలను మోసేవాళ్లు చాలా మంది వుంటూంటారు. ఒక విషయం ఏదయినా వినే ముందు ఈ మూడు జల్లెడల పద్ధతిని పాటిస్తే మన బంధాలు నిలబడతాయి. అనవసర అపార్ధాలు, అనుమానాలు కలగవు. మంచి పెంపొందుతుంది. చాడీలు, గుసగుసలు, పుకార్లు పరివ్యాప్తం కావు.

ఇలా జీవితంలో వయోధికులు జల్లెడ పట్టుకోవాల్సిన సంగతులు వున్నాయి. తుక్కూ దూగరా విషయాలను ఎత్తి ఆవల పారబోసి, మంచిని, నాణ్యతను నిలుపుకుని ఉపయుక్తం చేసుకోవడం అవసరం. అందుచేత ఎవరో చెప్పబోయే విషయాలే కాదు. మీరు ఇతరులకు చెబుదామనుకున్న సంగతులనయినా ఇలా జల్లెడ పట్టుకు ముందుకు సాగండి. నిజమైనది, మంచిది, ఉపయోగకరమైనది కానిది ఏదీ మీరు పొందవద్దు, ఇతరులకు పంచవద్దు. ఇప్పుడు చెత్తా చెదారాలు పోగేసుకు మనమే 'డస్ట్‌బిన్'లుగా మారిపోయే ప్రమాదాన్ని కొని తెచ్చుకోవద్దు. ఇంట్లో పెద్దలున్నారంటే పనికిరాని పాత వస్తువులుగానో, చెత్తబుట్టలుగానే భావించే కాలం సంప్రాప్తమయిందనే వాస్తవాన్ని విస్మరించకండి. కాలానుగుణంగా ప్రవర్తించకపోతే కోరి కష్టాలను కొని తెచ్చుకోవడమే అవుతుంది, 'కాలధర్మం' చెందేవరకూ కాలాన్ని బట్టి 'ధర్మ' మార్గంలో జీవించడమే సుఖజీవన మార్గం. శుభంభూయాత్! ●

❖ డిసెంబర్ 2020

మీకూ ఇరవై, ఇరవై ఒకటే!
ఇది ఆనందపు గూడు

వృద్ధాప్యం ఇప్పుడు చాలాచోట్ల 'ఖాళీగూటి కన్నీరు'గా కానవస్తున్నది. నిజానికి ఆత్మీయతలు అనురాగాలు అధికంగా వుండే మధ్యతరగతి, ఎగువ మధ్య తరగతి కుటుంబాల్లో పిల్లలు రెక్కలొచ్చి- ఉపాధి ఉద్యోగాలకై విదేశాలకు తరలి అక్కడే స్థిరపడిపోతున్న నేపథ్యంలో, ఇక్కడ గూడు ఖాళీ అయి పెద్దలకు ఒక వెలితి, ఒంటరితనం ఆక్రమించుకుంటున్నాయి. అందునా ఒక వయసు వచ్చేసరికి తమ సాటి మిత్రులు, బంధువులు కూడా కనుమరుగైపోయే విషాదం వల్ల ఒంటరితనం మరింతగా మీదపడుతూంటుంది. ఒకవైపు పెరుగుతున్న వయసు, అందువల్ల శారీరకంగా ఆవరించుకునే బాధలు, రోగాలతోబాటు మానసిక క్షోభలు ఇవన్నీ జీవితం పట్ల క్రమేపీ ఆసక్తినే అంతరింపచేసేవిగా ద్యోతకమవుతూంటాయి. మొబైల్ పలకరింపులో, వీడియో వీక్షణలో తప్ప భరోసాగా తమ పక్కన పిల్లలు లేరనే భావం చాలా మంది పెద్దలను క్రుంగదీస్తుంటుంది. ఒక వయసు వచ్చాక పిల్లలను స్నేహితుల్లా చూడాలనే మాట ఎంత నిజమో– ఒక వయసు వచ్చాక ఆ బంధాలను, బాంధవ్యాలను తగ్గించుకుని ఏకాంతంలో అంతర్ముఖమయ్యే స్థితినీ, తామరాకుపై నీటిబొట్టు చందాన వ్యవహరించే వైఖరినీ అలవరుచుకోవడం అనేది నేటికాలాన అంత ముఖ్యం అని గుర్తించాలి. పిల్లలకు దగ్గరగా ఇల్లు తీసుకొని వున్నా–రోజూ వారు వచ్చి పలకరించడం లేదనో, కనబడడం లేదనో వాపోయే వైఖరినీ తగ్గించుకోవడం అవసరం.

మరీ ముఖ్యంగా గతంతో తమ జీవితాన్ని పోల్చుకుంటూ ఏమీ చేయలేకపోతున్నామనో, తమ మాట చెల్లుబాటు కావడం లేదనో, తమ అభిలాషలను

పిల్లలు పట్టించుకోవడం లేదనో, తామెవరికీ అక్కరలేదనో అనుకునే ఆత్మన్యూనతా భావాలకు లోనుకావడం శారీరకంగా బాగున్నా మానసికంగా రుగ్మత పాలు చేస్తుంది. ఆ క్షోభ శరీరాన్ని అతలాకుతలం చేస్తుంది. 'అనుభవం' అనేది పెద్దలకు ఇక్కడే ఉపయుక్తం కావాలి. వృద్ధాప్యం అనేది అనుభూతుల, అనుభవాల గని. వాటి పరిణతితో ఒక వ్యాపకం తమకు తాము ఏర్పరుచుకుని అందులోనే అధికంగా మానసికానందం చూసుకోకుండా- అస్తమానూ శరీరానికి చెందిన చిన్న చిన్న వ్యాధుల గురించో, వారి జీవితాలు వారి మానాన గడుపుతున్న పిల్లల గురించి వ్యామోహంతో తమకు అనుకూలంగా తమను పట్టించుకునేలా లేరనే ఆలోచనలతోనో- అనవరతం కునారిల్లడం మంచిది కాదు. వృద్ధాప్య దశ హుందాగా, భావితరాలకు ఆదర్శంగా, అందంగా నిలవాల్సిన వైయక్తికతా దశ.

వృద్ధాప్యంలో మరీ ముఖ్యమైన అంశం 'సర్దుబాటుతనం'. "ఇన్నాళ్ళూ సర్దుకుపోతూనే వున్నాను. ఇప్పుడయినా నాకు కావలసినట్లు వుండొద్దా" అనిపించవచ్చుగానీ- నీకు కావలసినట్లు వుండడం అంటే నీవు వుండడమే. నీకు నీవైగానీ, ఇతరులు నీతోనూ నువ్వు ఇతరులతోనూ కాదు. అందువల్ల వృద్ధాప్యం మరింత రాజీధోరణినీ, సర్దుబాటుతనాన్నీ కలిగి వుండకపోతే కడగండ్లను కోరి తెచ్చుకోవడమే! మానవ విలువలు మునుపటిలా లేవు, మీరు మీ పెద్దలతో మిమ్మలను పోల్చుకోకండి. వాళ్ళకి నాడు జరిగిన జరుగుబాటుతనాలు కూడా ఈనాడు లేవు. అందుకే వృద్ధాశ్రమాలు నేడు పెరిగిపోయాయి.

మీ శరీరం సహకరించిన మేరకు నడక, యోగా, తోటపని వంటి వ్యాయామాలు చేయండి. దైనందిన వ్యవహారాలలో పుస్తక పఠనం, మీకు మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చే సంగీతం వినడం లేదా ఆధ్మాతిక విషయాలు తెలుసుకుంటూండడం చేయండి. మీ అనుభవాలను పుస్తకరూపంలోకి సంతరించే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. మీరు ఏ రంగంలో, ఏ వృత్తివ్యాపకాల్లో వుండిన వారయినా- నాటి విషయాలను ఆత్మకథనంగా మలుచుకోవడం మీకు తృప్తినిస్తుంది. రాయడం వీలుకాకపోతే నేటి కొత్త మాధ్యమాల ఆసరాతో మాట్లాడి రికార్డు చేయడం, మీ ఫోన్లోనే వీడియోగా మలుచుకోవడం చేయండి. అవి నలుగురితో పంచుకోండి. పిల్లలకు, మనుమలకు వారు కోరితేనే సహాయ సహకారాలు అందించండి. అనవసరంగా వారికి ఇష్టంలేకుండా వారి వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోకండి. మీ సూచనలు, సలహాలు పరిమితి మేరకే

పంచండి. వాటిని వారు అనుసరించకపోయినా వ్యథ చెందకండి. "చెప్పడమే నా ధర్మం – వినకపోతే నీ ఖర్మం" అని గీతాకారుడే అన్నాడు. అందువల్ల మీరు బోధనలు చేయవచ్చు. కాదనడం లేదు. ఆ బోధనలను వారు అనుసరించాలన్న తాపత్రయం, పాటించడం లేదని గింజుకోవడం వద్దుగాక వద్దు సుమా!

జీవించడం కూడా ఒక కళ. వృద్ధాప్యం అంటే అనుభవగతమైన జీవనారంభం. ఒక సైకాలజిస్టు ఎవరో అన్నట్లు "వృద్ధాప్యం వేదన కాదు. భావితరాలకు నివేదన". అందువల్ల వృద్ధాప్యం మానవీయ విలువల ఉన్నతీకరణంతో భారంగా కాదు, ఆనంద హారంగా, ఇన్నాళ్ళ జీవనసారంగా గుర్తించాలి.

అంత కడివెడు పాలపై ఒక్కింత మీగడ పేరినట్లుగ
మనకు మిగులును గతములోపలి మంచి ...

అంటూ అది సంప్రదాయం అంటారుగానీ కవి సినారె, అదియే 'వృద్ధాప్య 'దశ'గా భావించడం మంచిది. అలా పాలమీగడలా స్వచ్ఛంగా, రుచిగా, మంచిగా, హాయిగా జీవిద్దాం. వయోధికులందరికీ నూతన ఆంగ్ల సంవత్సరం 2021 శుభాకాంక్షలు. మీ జీవితంలో ఇప్పుడు మీ వయస్సు ఇరవయ్యో, ఇరవై ఒకటో అన్నట్లు హాయిగా ఆయురారోగ్యాలతో ప్రేమైక భావనలతో జీవించండి. శుభం భూయాత్. ●

❖ జనవరి 2021

మన కాళ్ళ మీదే మన బ్రతుకు

'నీ పాద కమల సేవయు, నీ పాదార్చకుల తోడి నెయ్యము తాపసమందార నిరతము నాకు దయసేయకదే!' అని ప్రార్థిస్తూంటాడు దైవాన్ని భక్తుడు. పాదాలకు ప్రాధాన్యం వుందన్న విషయం ప్రాణం వున్నంత కాలం గుర్తుంచుకోవడమే కాదు, ఆ పాదాల ఆరోగ్యాన్ని ప్రాణప్రదంగా చూసుకోవడం అవసరం.

'నీ కాళ్ళ మీద నువ్వు నుంచోవడం ముఖ్యం' అన్నమాట – కుర్రవాళ్ళకు పెద్దలు చెబుతూండడం మనకు తెలుసు. 'కాళ్ళమీద స్వయంగా నిలబడడం' అంటే ఆర్థికంగానే కాదు, ఆత్మ విశ్వాసంతోనూ, ఆత్మ నిర్భరత్వంతోనూ జీవించడం!. నిజానికి మన కాళ్ళమీద మనం నుంచోవడం వృద్ధాప్యంలో ఇంకా చాలా ముఖ్యం. అదే అసలు సిసలు ఆరోగ్య లక్షణం! వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ కాళ్ళల్లోనే శక్తి నశిస్తుంటుంది. నడవలేకపోవడం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, కాళ్లు పీకడం – ఇవన్నీ వృద్ధాప్యంలో కనబడే సమస్యలే! అందుకే ఆరోగ్యకరమైన జీవనం కోసం పాదాల సంరక్షణ చాలా ముఖ్యం. పాదాలను దృఢంగానూ, శక్తిమంతంగానూ ఉంచుకోవడానికి 'నడక'ను మించిన వ్యాయామం లేదు. పూర్వం మైళ్లకు మైళ్లు మన పెద్దలు కాలినడకనే వెళ్లేవారు. అందుకే వారు అంత ఆరోగ్యంగా వుండేవారు.

మనం వయోధికులమైనా మన కాళ్ళు బలంగా వుండాలి. అందుకే తిరుపతికి 'కాలినడకన' వస్తామని మొక్కుకుని, భగవద్దర్శనానికై తమ పాదాలను దృఢంగా వుంచుకునే సంకల్పం చేసుకునేవారు. వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ జుట్టు తెల్లబడడం గురించీ, శరీరం ముడుతలు పడడం గురించి బెంగపడడం అనవసరం! 'చిరాయుష్షు'కు మార్గంగా అమెరికన్ పత్రిక 'ప్రివెన్షన్' – కాళ్ల కండరాలు దృఢంగా వుండడాన్నే

ప్రముఖంగా పేర్కొంది. ఓ రెండు వారాలు కాలు కదపకుండా ఇంట్లోనే కూర్చుంటే పాదాల బలం 'పదేళ్లు' తగ్గిపోతుందట! డెన్మార్క్ కోపెన్ హాగన్ యూనివర్శిటీ పరిశోధనల్లో – రెండు వారాలా 'పాదాల స్తబ్ధత' అనేది యువకుల్లో అయినా, పెద్దవారిలో అయినా పాద కండరాలను బలహీన పరచి, ఇరవై ఏళ్ళ వయసు–వున్న వయసుకన్నా పైబడినట్లు చేస్తుందని తేలింది.

కాళ్ళ నరాలు, కండరాలు బలహీనమయితే అవి పుంజుకోవడానికి చాలా కాలం పడుతుంది (ఆ తర్వాత మనం ఎన్ని చికిత్సలు చేయించుకున్నా, వ్యాయామం చేసినా) అందువల్ల క్రమం తప్పని నడక, వ్యాయామం చాలా చాలా ముఖ్యం అని గ్రహించండి!

మన శరీరం బరువు మొత్తం మోసేది పాదాలే అని వేరే చెప్పాలా! శరీరమనే భవనాన్ని నిలబెట్టే 'స్తంభాలు' అవే! 'కాళ్ళమీద నిలబడడం' అంటేనే అసలుగా 'బతకడం'. మనిషి శరీరంలోని యాభై శాతం కండరాలూ, ఎముకలూ, యాభై శాతం నరాలూ మన రెండు కాళ్ళలోనే వున్నాయి. మానవ శరీరంలోని బలమైన, పొడుగైన 'జాయింట్స్' కూడా కాళ్ళల్లోనే వున్నాయి. అందుకే కీళ్లు, కండరాలు పాదాలవి ఏ మాత్రం సడలినా – మన శరీరం బరువును మన పాదాలే భరించలేని స్థితి – సంభవిస్తుంటుంది. అసలు జీవితంలో డెబ్భై శాతం మన శక్తిని కరిగించేవీ, అనేకమైన మన చర్యలకు మూలాధారమైనవీ మన కాళ్ళే! యువకులుగా వున్నప్పుడు 'తొడ ఎముక బలం' ఓ చిన్న కారునయినా ఎత్తగలిగేంతగా వుంటుందిట! మన చలనశక్తికీ, గమనశక్తికీ కేంద్రస్థానం మన కాళ్ళే! శరీరంలోని యాభైశాతం నాడులూ, యాభై శాతం రక్తనాళాలూ రెండు పాదాల్లోనే వున్నాయి. యాభై శాతం రక్తం – పాదాల్లోంచే ప్రవహిస్తుంది. శరీరాన్ని అనుసంధానించే ప్రధాన 'నెట్‌వర్క్' అంతా పాదాలదే సుమండీ!

మన పాదాలు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే దేహంలో రక్త ప్రసరణగానీ, జీవచైతన్యంగానీ సజావుగా, నిరాటంకంగా హాయిగా సాగుతాయి. కాళ్ళు బలంగా వుంటేనే హృదయం కూడా – అదే! 'గుండె బలం' కూడా దృఢంగా వుంటుంది. శత్రువయినా మిమ్మల్ని 'కాళ్ళబేర' మాడకపోరు!

వయసు పైబడుతున్న కొద్దీ కాళ్ళకూ, మెదడుకూ మధ్య 'భావ ప్రసార వేగం' తగ్గుతూంటుంది. యవ్వనంలో వున్నంత చురుకు వుండదు. అదీకాక ఎముకల్లో

కాల్షియం అనేది తగ్గుతూ వుంటుంది. కనుక వృద్ధులకు ఎముకలు విరగడం అనే ప్రమాదం వుంటుంది. ఇక ఈ వయసులో ఎముకలు విరిగితే అతుక్కోవడం కష్టం! అదీకాక అందువల్ల ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలూ, మెదడులో రక్తం గడ్డ కట్టడం వంటి పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. పదిహేను శాతం వృద్ధాప్యంలోని రోగులు కేవలం తొడ ఎముకలు విరగడం వల్లనే - ఏడాదిలోగానే కాలధర్మం చెందుతున్నారట! అందువల్ల అరవై ఏళ్లు దాటినాసరే పాదాలకు వ్యాయామం అత్యంత అవసరం అని గుర్తించి 'నడక' మానడం మాత్రం చేయకండి. రోజూ నడుస్తూ వుండండి.

కాలానుగుణంగా మన పాదాలకూ వయసు మీదబడుతున్నా - వాటికి 'వ్యాయామం' మాత్రం నిత్యావసరమే సుమా! మన కాళ్ళమీద మనం నడవడమే, పాదాలను బలంగా వుంచుకోవడమే 'వృద్ధాప్యాన్ని జయించడం' అని గుర్తుంచుకోండి! రోజుకు కనీసం అరగంట నుండి నలభై నిమిషాలు నడవడం ద్వారా - కాళ్ళకు తగిన వ్యాయామం, కాళ్ళకండరాలకు ఆరోగ్యం లభిస్తాయి. శరీరంలో బయటకు కనిపించే భాగాల్లో పాదాలూ ప్రధానమైనవి. నడక అందాలకూ అవేగా మూల ధాతువులు! పాదాలను నల్లగా, అశుభ్రంగా లేకుండా ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. 'అరికాళ్ళ పగుళ్లు' ఎంత అసౌకర్యమో స్త్రీలకు ఇంకా బాగా తెలుసు! అందువల్ల పగుళ్ల నివారణకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లిజరిన్‌నో, లేదా కనీసం కొబ్బరి నూనెనో ప్రతిరోజూ కాళ్ళ వేళ్ళకు రాస్తుంటే - అరికాళ్ళ పగుళ్ల సమస్య రాదుట.

ఏమయినా పాదాల ప్రాముఖ్యం గొప్పది కనుకనే పెద్దలకు 'పాదాభివందనాలు' చేసుకుని, తద్వారా తమ కాళ్ళమీద తాము నిల్చునే ధృఢత్వాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ పిన్నలు ఆశీర్వాదంగా పొందుతారు. కాళ్ళల్లో 'శక్తి' అనేదే - 'జీవశక్తి', 'జీవనానికి శక్తి'. అందుచేత మీరు 'శక్తిమాన్'గా - పాదాల ఆరోగ్యంతో వుంటే - 'వినాదైన్యేన జీవనం'తో, అనాయాసంగా అన్నింటా, అన్నివేళలా, కృతకృత్యులౌతారు. కాళ్ళల్లోనే 'కాలం' మీ వెంట నడచి వస్తుంది. కలకాలం ఆయురారోగ్యాలతో బ్రతుకును సఫలీకృతం చేస్తుంది. ●

❖ ఫిబ్రవరి 2021

మా తాతకు పెళ్ళంట - మా అవ్వకు పెళ్ళంట అనే తరం రాక తప్పదా?

వివాహం అనేది శారీరక సుఖాల కోసమో, సంతానం కోసమో ధర్మబద్ధమైన చర్య అనేది చాలా మంది భావన కానీ, జీవితాంతం తోడు కోసం అనేదిగా నాతిచరామి అంటూ ధర్మేచ ఆర్థేచ కామేచ అంటూ అగ్ని సాక్షిగా చేసుకునే సామాజిక బంధం వివాహం. వ్యష్టి సమష్టిగా మారడమే వివాహం!

వృద్ధాప్య దశలో 'తోడు' అనేది మరింతగా అవసరం. బాధ్యతలు తీరి, పిల్లలు ఎదిగి, వారూ వివాహాలు చేసుకుని, తమ కుటుంబాలను వారు తాము ఏర్పరచుకున్నాక వృద్ధులైన తల్లి తండ్రులను తమతోనే ఉమ్మడి కుటుంబంగా కలుపుకుని వుండే స్థితి ఈనాడు క్రమేపీ అంతరించిపోతోంది. బ్రతుకు తెరువుకోసం పిల్లలు పొలిమేరలేకాదు, విదేశాలకే తరలిపోయి అక్కడే స్థిరపడిపోయే ధోరణులు, కన్న తల్లితండ్రులతో కలసి ఉండలేని గతులు పెరిగిపోతున్నాయి. అందువల్ల ముసలితనంలో తల్లి తండ్రులు ఒంటరిగా ఒకరి కొకరై జీవించాల్సిన అగత్యం ఏర్పడుతోంది. భార్యాభర్తల్లో ఏ ఒక్కరు దూరమైనా మిగితా వారి జీవితం దుర్భరమౌతోంది. ఒంటరిగా జీవించాల్సిన స్థితిలో ఎందరో వృద్ధులైన స్త్రీలు–పురుషులు కూడా తీవ్రమైన శారీరక మానసిక దౌర్బల్యంతో బాధపడుతున్నారు.

ఇవ్వాళ స్మార్ట్‌ఫోన్‌ల తెరల మీద కన్న బిడ్డలను తడుముకోవాల్సిందే కానీ అలసిన మనసులకు వారి ఆసరా లభించడం లేదు. మనుమలు మనుమరాళ్ళ ముద్దు ముచ్చట్లనూ కంప్యూటర్లలో చూడగలగడమే తప్పు, వారిని ప్రత్యక్షంగా ముద్దు పెట్టుకునే భాగ్యానికి నోచుకొని వారూ వుంటున్నారు. కూతురు ప్రసవానికి విదేశం

వెళ్ళి వచ్చాక మళ్ళీ ఆ పిల్లలను కలుసుకునే అదృష్టం కలగలేదనీ, కొడుకు కోడలు ఇంతవరకూ తమకు కలిగిన సంతానాన్ని తీసుకువచ్చి తమకు చూపనే లేదనీ వగచిన వయోధికులు వున్నారు. భారతదేశమే ఒక వృద్ధాశ్రమంగా మారిపోతోందని ఒకాయన అన్నమాటల్లో అతిశయోక్తి ఏమి లేదనిపించేలానే వుంటోంది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఎన్నో కుటుంబాల్లో ఒంటరితనం వేధిస్తున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ఒంటరితనం భరించలేని పెద్దలు జీవిత చరమాంకంలోనూ తోడునే కోరుకుంటున్నారు. పెళ్ళి అనేది ఒక వయసు ముచ్చట కాదు. ఎవరికయినా తోడు అవసరం అనే భావన బలీయంగా పాదుకుంటోంది. ఇలాంటి ఒంటరితనం అనుభవించిన రాజేశ్వరి అనే మహిళ తన అనుభవ సారమే పెట్టుబడిగా 2010 లోనే 'తోడు నీడ' అనే సంస్థ ప్రారంభించారు. అరవైఏళ్ళ వయసులోనైనా తోడుకోసం వివాహం అవసరమని– వృద్ధుల కోసం మ్యారేజ్ బ్యూరోను ప్రారంభించారు. ఆమె కల సాకారం కావడం నల్లేరు మీద బండి నడకేమీ కాదు. బంధువులు, స్నేహితులు చివరకు సమాజం కూడా ఆమెను గేలి చేసింది. 'ఈ వయసులో ఇదేం ఆలోచన' అని ఆమెను ఒక రకంగా వెలివేసినట్లే చూసారు.

కానీ ఆమె వెనుకడుగు వేయలేదు. యాభై ఏళ్ళ పైబడిన వారికే ఈ తోడునీడ వివాహవేదిక సంబంధాలు చూస్తోంది. జీవిత భాగస్వామిని కోల్పోయిన వారు లేదా చట్ట బద్ధంగా విడాకులు తీసుకున్నవారు ఈ మ్యారేజ్ బ్యూరో ద్వారా తమ అభిరుచులకు తగిన వ్యక్తులను కలుసుకోవచ్చు. అలా సంబంధాలు కుదర్చడానికి ఎటువంటి రుసుము తీసుకోవడం లేదు. అరవై అయిదు సంవత్సరాల ఇందిర మరో ఒంటరి బ్రతుకు గడుపుతున్న సత్యనారాయణను వివాహం చేసుకుంది. ఇద్దరూ పరస్పరం బాగోగులు చూసుకుంటూ ఈ పెళ్ళి తరువాత చాలా ఆనందంగా వున్నారు. 69 ఏళ్ళ సత్యనారాయణ కూతురు అందుకు ఎంతో సహకరించి– మా నాన్నకు పెళ్ళి అని సంబరపడడం విశేషం! ఈ పెళ్ళి వల్ల తమ పిల్లలు కూడా సంతోషంగా వున్నట్టు ఆ వృద్ధ నవ దంపతులు అన్నారు. వృద్ధాప్యంలో తోడు కోసం పెళ్ళి విషయంలో వృద్ధులు సమాజానికి భయపడాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారా దంపతులు.

పిల్లల సహకారం లేనిదే ఇలాంటి వివాహాలు విజయవంతం కాజాలవన్నది యధార్థం. వృద్ధాప్యంలో వివాహాలకు కేవలం పదిశాతం మంది పిల్లలు మాత్రమే సహకరిస్తున్నారని మ్యారేజ్ బ్యూరో స్థాపించిన రాజేశ్వరి చెప్పారు..

తమ తల్లిదండ్రుల వివాహాలను ఆపడానికి ప్రయత్నించే పిల్లలు వున్నారంటే ఇందుకు కారణం- తల్లియో-తండ్రియో ఆ వయసులో వివాహం వల్ల తమకు దూరం అవుతారనో, లేక ఆస్తిలో వాటా గురించిన భయాలో పిల్లలను వెంటాడడమే అంటారావిడ. మరీ వయసులో వివాహాలు ఆస్తిపాస్తులకోసం చేసుకోరనీ కేవలం తోడుకోసమే చేసుకుంటారనీ, ఈ విషయాన్ని పిల్లలు అర్థం చేసుకుంటే వృద్ధావ్య వివాహాలు మరింత పెరుతాయనీ అన్న సంస్థ అధినేత రాజేశ్వరి గారు ఇప్పటికి తమ సంస్థ ద్వారా రెండు వందల మంది దాకా సరికొత్త దాంపత్య బంధంతో ఒక్కటైనట్టు పేర్కొన్నారు. తల్లిదండ్రుల పట్ల పిల్లల నిర్లక్ష్యం ఈ పరిణమాలకు దోహదం! భారతీయ జీవన సరళికి ఇది ఆమోదయోగ్యమైన విషయంగా మింగుడు పడడం సులభం కాదు. కానీ ఒకనాడు వితంతు వివాహాలను వ్యతిరేకించిన సమాజమే వాటిని ఆహ్వానించింది. రాజారామ్మోహన్ రాయ్, వీరేశలింగం వంతులు వంటి వ్యక్తులు, సంస్థలు, సంఘ సంస్కర్తలు వేసిన బాటలో సమాజం పురోగమించడం మనం చూశాం. వృద్ధాప్యంలో వివాహాలపై ఎవరి అభిప్రాయాలు వారివే. సమాజం భిన్నంగా చూడవచ్చు. కానీ ఏ వయసులోనైనా ఒంటరి జీవితం మాత్రం దుర్భరమేనన్న విషయం మాత్రం నిర్వివాదం. వృద్ధుల వివాహాల పట్ల భవిష్యత్తులో సమాజం తీరులోనూ మార్పు రావచ్చు. ఇప్పటి టీవీ ప్రకటనల్లో కూడా కొంత ఇలాంటి మార్పు ప్రతి ఫలిస్తోంది. 'మా నాన్నకు పెళ్ళి' అనో... లేదా 'మా అమ్మ పెళ్ళి' అనో భవిష్యత్‌లో శుభలేఖలు పట్టుకుని వచ్చే పిల్లలను మనం చూస్తామేమో! ఆయుఃప్రమాణాలు పెరుగుతుండంతో ఒంటరితనం అనే శాప విముక్తం కావడానికి ఇలాంటి తోడు కోరుకోవడం ముమ్ముందు సర్వసాధారణం కావొచ్చు. ఏమయినా ఏదయినా వ్యాపకం పెట్టుకుని తమ కాలాన్ని అందుకోసం వెచ్చించడం, స్నేహితులు, బంధువులను కలుసుకుంటూ వుండడం, ఓపిక వున్నంత కాలం ప్రయాణాలు చేయడం వంటి చర్యలతో వృద్ధులు ఒంటరితనాన్ని అధిగమిస్తూండడం అత్యంత ఆవశ్యకం. "ఏ తోడూలేని వారికి తన నీడే తనకు తోడు" అని ఒక పాటలో అన్నట్లు స్వీయ వ్యక్తిత్వ ఛాయలో సేదతీరి సంతృప్తికర జీవితం గడవగలగడం ఒక భాగ్యం. కానినాడు 'వృద్ధులకు పెళ్ళిళ్ళు' అనే 'తోడు నీడ' వ్యవస్థ – ముమ్ముందు బలీయం కాకతప్పదు! 'తప్పులేదు' అనుకునే సమాజమూ రాక తప్పదేమో! మనుమలే అవ్వా తాతలకు పెళ్ళిళ్లు చేస్తారేమో మరి! ●

❖ మార్చి - 2021

(౨)'ప్లవ' శుభాకాంక్షలు

"ప్లవతే గచ్ఛతి తస్వభావః కర్మవా' అని ప్లవ అనే పదానికి దుముకుట, దాటుట అని అర్థం వుంది. ఈ నెల పదమూడున 'శార్వరి'ని వీడి 'ప్లవ' తెలుగు సంవత్సరాదిలోకి ప్రవేశిస్తున్నాం. శార్వరి అంటే చీకటి అని అర్థం కదా! ఈ కరోనా అనే చీకటిని దాటుకుని కొత్త ఉగాదిలోకి దుముకుట జరిగితే అది మహదానంద కారకమే కదామరి! వయోధికులం ఈ వయసులో ఈ 'దుముకుట'లూ 'దాటుటలూ' మాకేం చేతనవుతుంది అనుకోకండి. మనకి సంకల్పం ఉండాలేగానీ శరీరం సహకరించినట్లయితే వృద్ధులు మాత్రం చేయలేనిదేమిటి చెప్పండి?

"ప్లవతే అనేన" అని ప్లవకు దీనితో దాటుదురు అనే వ్యుత్పత్తి అర్థంతో తెప్ప, నావ, చిన్న ఓడ, పడవ అనే అర్థాలు వున్నాయి. అలాగే జలపక్షులకు (నీరుకోడి, నీటికాకి), కప్పకు, కోతికి కూడా ప్లవ అనే సంస్కృత వ్యవహార పద అర్థం వుంది. అలాగే మాల జాతీయుడు అని కూడా ప్లవ పదానికి అర్థం వుంది.

తెలుగు సంవత్సరాలు అరవైలోని ... ముప్పై అయిదవది ఈ 'ప్లవ' నామ సంవత్సరం. శార్వరి తరువాత వచ్చేది కాబట్టి నిజంగానే చీకటిని దాటుట అనే ఆశావహ సూచికగా ప్లవ కానరావడం విశేషం. నిజంగా శార్వరిలో కరోనా కారణంగా ఎందరి జీవితాల్లో ఎంతో చీకటి అలుముకుంది. ఆత్మీయ బంధుమిత్రులనెందరినో శార్వరి తనలో కలిపేసుకుని మనకు అంతులేని విషాదాన్ని కలిగించింది. ఆ కల్లోల పరిస్థితులను దాటుకుని, దాని నుంచి బయటకు దుమికి, 'ప్లవ'లోకి ప్రవేశిస్తున్న మనం ఈ ప్లవ ఉగాది మనకు ఆయురారోగ్య హేతువై మళ్ళీ మానవీయ, సంబంధాలను పునరుద్ధరిస్తూ ఆనంద సంధాయకం కాగలదని విశ్వసిస్తూ ఆకాంక్షిద్దాం.

కరోనాకు 'వాక్సిన్' రావడం శుభపరిణామం. కోవాక్సిన్ లేక కోవిషీల్డ్ అనే టీకా ఏదయినా–ముఖ్యంగా అరవై ఏళ్ళ పైబడిన వారంతా నిస్సంకోచంగా నిస్సందేహంగా వేయించుకోవడం మంచిది. టీకా గురించి ఎలాంటి అపోహలూ అవసరం లేదని డాక్టర్లు నిర్ధారించి మరీ చెబుతున్నారు. మొదటి డోస్ తీసుకున్న 28 రోజులు తరువాత, (అంటే మొదటి డోస్ తీసుకున్నాక 42 రోజుల్లోగా తప్పనిసరిగా) రెండవ డోస్ టీకా తీసుకోవాలి. రెండు డోసుల వ్యాక్సిన్ ఒక రక్షణ కవచంగా ఉపయోగపడుతుంది. మన దేశంలో సెకండ్ వేవ్, థర్డ్ వేవ్ అంటూ భయాలనూ, పుకార్లనూ పట్టించుకుని పెంచుకోకుండా– ఈ రెండు డోసుల టీకా తీసుకుని నిర్భయంగా వుండండని సలహా ఇస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. వాక్సిన్ తీసుకున్న ఒకటి రెండు రోజులు కొద్దిగా తలనొప్పి, జ్వరం లాంటి లక్షణాలు అనిపించినా భయపడనవసరం ఏమాత్రం లేదనీ, మరీ తలనొప్పిగా అనిపిస్తే 'పారాసైటమాల్' లేక 'డోలో 650' వేసుకుంటే సరిపోతుందని కూడా వైద్యులే చెబుతున్నారు. కేవలం 250 రూపాయల వాక్సిన్ ప్రజానీకానికి ఇవ్వడానికి చర్యలు చేపట్టి నిర్వహిస్తూందడం సంతోషదాయకమే మరి.

ఆవరించుకున్న రోగ భయ చీకట్లను దాటుకుని– కొత్త ఉగాదిలోకి అడుగిడుతున్న సందర్భంగా వయోధికులందరికీ ప్లవ నామ సంవత్సర ఉగాది శుభాకాంక్షలు మరి. కాలం ప్రవహిస్తూనే వుంటుంది. మనం పుట్టిన తెలుగు సంవత్సరంలో మళ్ళీ అడుగు పెట్టడం అనేదే షష్టిపూర్తి. అరవై ఏళ్ళు వచ్చాయంటే మన జన్మ సంవత్సరం మరలా చూడగలగడమే. మళ్ళీ ఇంకోసారి ఈ జన్మ సంవత్సరం చూడగలగటం అసాధ్యం. ఎందుకంటే 120 ఏళ్ళు పూర్తిగా జీవిస్తే తప్ప రెండోసారి పుట్టిననాటి తెలుగు సంవత్సరం పేరుతో మరలా ఆ ఏడు అనేది రానేరాదు.

ప్లవనామ సంవత్సరం మునుపు 1961లో వచ్చింది. అప్పుడు 17 మార్చి ఆంధ్రప్రభ దినపత్రికలో శ్రీ వింజమూరి శివరామారావుగారు తమ 'వసంతగీతం' అనే కవిత ముగింపులో ఇలా అన్నారు.

శార్వరిలో ఈ జగమ్ము / సర్వము నుద్రిక్తమయ్యే
ఆశాశల కీ ప్లవయే / యాశలు కల్పించునో

పోరాటములూ నెమ్మది / ఆరాటములూ శమించి

శాంతియు సౌఖ్యమ్ములోక / మంతట వర్ధిల్లునా?

అరవై ఏళ్ళ తరువాత ఈ 2021లో కూడా ప్లవ గురించి అంతా అలాగే అనుకుంటున్నాం. అంటే కాలం ఎంతచిత్రమో! పరిభ్రమణంలో పరిస్థితులు కాళోజీ కవి అన్నట్లు 'ఏడు మారినా ఈడు ముదిరినా ఏమి మారినది ఈ లోకంలో' అన్నట్లే వుండటం తమాషాయే కదూ!

తవిలెన్ జల్లని యౌషధీశుని ప్రభుత్వం బన్న యాశార్వరీ
భవితవ్యం బిటు తెల్లవారిన దమావాస్యా నిశీథంబుగా
జవులూరన్ కవిరాజు పాలనము విశ్వశ్రేయ కావ్యంబుగా
ప్లవః పూర్వోదితమల్ విషంబు లుపసర్గంబుల్ నివారింపుమా

అని అరవై ఏళ్ళ క్రితం ఆంధ్రప్రభలో శ్రీ జోస్యము జనార్దనశాస్త్రి అనే కవి జోస్యము చెప్పినట్లుగానే ఔషధీశుని ప్రభుత్వంబుతో విసంబులపసర్గంబుల్ అనిపించుకున్న కరోనా నివారింప బడుతుందని ఆకాంక్షిద్దాం. గత 1961 ప్లవ ఉగాది ఆంధ్ర పత్రికలో విద్వాన్ బులుసు వెంకటేశ్వర్లుగారి 'స్వాగతం' పద్యంతోనే ఈ ప్లవ ఉగాదికి స్వాగతం పలుకుదాం

ప్లవ సంవత్సర! నీకు స్వాగతము వీ
విశ్వంబందు దౌష్టంబు త
ద్భవశక్తి ప్రజనాశనం బొనరుపన్
ప్రార్థింతు; శాంత్యాదులు
ధ్రువమై వర్థిలునట్లు చూచి బహు
సంపద్వృద్ధితో నెల్ల మా
నవులన్ సౌఖ్య రసాబ్ది దేల్చగదే నీ
నామంబు సార్థంబుగన్! ●

❖ ఏప్రిల్ -2021

అక్షర సేవ

'సకలాతీత శక్తి ఒకటి ఉన్నట్టా లేనట్టా' అన్న ప్రశ్న చాలా మందిని తొలుస్తూనే వుంటుంది. భగవంతుడున్నాడని విశ్వాసంతో నడిచేవాడికీ, లేదని నాస్తికునిగా మెలిగేవాడికీ ఎవరికయినా జీవితం వుంది. జీవితం చివర మరణమూ వుంది. మరణానంతర జీవితం అన్న ఆలోచన కన్నా– వున్న జీవితంలో ఎలా బ్రతికాం, ఏం సాధించాం, పదుగురికీ ఏం చేసాం అన్నదే ప్రధానం. పోయి సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా కొందరిని గుర్తు పెట్టుకుంటాం.. పదే పదే గుర్తు చేసుకుంటూవుంటాం. అనామకంగా రాలిపోయినవారు కోట్లలో వుండచ్చు. కానీ స్మరణీయులుగా చరిత్రలో మిగిలేది కొందరే! అందువల్ల నీ జీవిత పరమార్థం అంటూ నీకయినా ఒకటి వుండాలి. బ్రతికినంత కాలం సంతృప్తి జీవనం వుండాలి.

ఆందోళనలు, సమస్యలూ, కష్టాలు, దుఃఖాలు అన్నీ వుంటాయి. అన్నింటిలోంచి ప్రయాణిస్తూనే– నీ జీవితం నీకు ముందు సుఖ సంతోషదాయకంగా మలుచుకుంటూ, నీ ద్వారా పదుగురూ సంతోషించేలా, ఆనందపడేలా జీవించడం బ్రతుక్కి సార్థకం. నిజానికి సాహిత్యము, సంగీతమూ, కళలూ వంటి రంగాలలో కృషి చేసినవారు పదుగురిలో గుర్తింపు పొందుతుంటారు. అలానే సామాజిక సేవా రంగంలో వున్నవారూ పదుగురికీ తెలుస్తారు. చరిత్రలో రాజులు, రాజకీయ నాయకులూ ఎందరో వచ్చి వెళ్లిపోయారు. కానీ చరితార్థులుగా మనం చెప్పుకునేవారు కొందరే!

కవులూ, రచయితలూ మరణించినా వారి రచనల ద్వారా వారు నిలుస్తారు. అక్షరం అంటే క్షరము కానిది. అంటే నశించనిది అని అర్థం. అందుకే అక్షరాన్ని

నమ్ముకున్నవారు. (అమ్ముకున్న వారి కన్నా) జనం నాల్కలపైనా, వారి గుండెల్లోనూ గూడు కట్టుకోగలుగుతారు.

అనాయాసేన మరణం
వినా దైన్యేన జీవితం
దేహి మే కృపయా శంభూ
తవభక్తిం అచంచలమ్

ఒకరిని దేహీ అని చేయి చాచి అడక్కుండా జీవించి, ఎవరికీ ఎటువంటి కష్టం కలిగించకుండా, ఇబ్బంది పడకుండా సునాయసంగా దేహయాత్ర చాలించే వరమిమ్మనీ, అలాగే నీ పట్ల సడలని విశ్వాసం ఇమ్మనీ ఈశ్వరుడిని ప్రార్థించడం విశ్వాసుల లక్షణం. భక్తి, మతం మాటెత్తక సైన్సునూ శాస్త్రాన్నే విశ్వసించినా.... దేహం చాలించేవరకూ జీవితంలో - అప్పులేని బ్రతుకూ, నొప్పి లేని మరణాన్నే నాస్తికుడైనా కోరుకుంటాడు. ఇంతకీ దేవుడు అంటే- దేవుడు.... దేవుడు... అనేది ఒక దేవులాట!

డబ్బుతో అన్ని సాధించగలమని బ్రతికినంత కాలం అనుకుంటూంటారు కొందరు. కానీ ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని మన పెద్దలు ఊరికే అనలేదు. మరణం తప్పదని తెలిసాక మూటల మూటల ధనం ఇంట్లో దాచుకున్నా ఆ నోట్ల కట్టలు ఎందుకూ పనికిరావు. న్యూయార్క్ లో ఇటీవల ఓ ధనవంతుడు మరణిస్తూ తన ఆస్తినంతా నోట్ల కట్టలుగా మార్చి నడివీధిలో విరజిమ్మమని స్నేహితుడిని పురమాయిస్తూ విల్లురాసి చనిపోయాడు. ఎంత డబ్బు వెదజల్లినా ఆరోగ్యాన్ని, ఆయుష్షును మనం రవ్వంతయినా పెంచుకోలేమన్నదే అతను చెప్పదలుచుకున్నాడు. ఇటీవల అలా వీధిలో అతని డబ్బు వెదజల్లుతున్న వీడియో వైరల్ అయింది కూడాను. కానీ మన సంస్కృతిలో ధర్మకర్మాచరణకు ప్రాధాన్యం ఏనాటి నుంచో వుంది. నువ్వు ఎంత సంపాదించావు అన్నది కాక పుణ్యకార్యాలకు ఎంత ఖర్చు చేశావు అన్నదానిమీదే మనిషి విలువ పరిగణింపబడుతుంది.

దాహార్తికి అవసరానికి గుక్కెడు మంచినీరు ఇవ్వక- ఎప్పుడో అమృతాన్ని పంచినా ఒరిగేదేమీ వుండదు! అందుకే వేసవి కాలంలో చలివేంద్రాల స్థాపన కూడా

గొప్ప ధర్మ కార్యంగా గుర్తింపబడుతుంది. ఇంటి బయట చల్లటి కుండలో మంచినీరు, ఒక గ్లాసు వుంచడానికి లక్షలాది రూపాయలు అక్కర్లేదుకదా! అలాగే బాల్కనీలో చిన్నిపాత్రలో పక్షులకోసం నీటిని అమర్చడానికి ఖర్చు చేయాల్సిందేం వుంటుంది? సత్సంకల్పం అన్నది ప్రధానం. మనసుంటే మార్గం వుంటుందన్న మాట అందుకే సత్యవాక్కు. సోనూసూద్ లాంటి సినిమా విలన్ నిజ జీవితంలో గత ఏడాది కరోనా నుండి కాపాడేందుకు వలస జీవులకు అండగా నిల్చిన వైనం మనం విన్నదే!

అందుకే ఎవరిదయినా ఎట్టి సంకల్పం అన్నదే మూలం. దాని కార్యాచరణయే అసలు ప్రతిఫలం. సాటివానికి సాయపడేందుకు అనేక మార్గాలు. ఒక మంచిమాట కూడా ఒక్కోసారి గొప్ప సాయమే! చట్టాలు, శాసనాలతో కాని, రాని మార్పులు మంచి మలుపులు అందుకే సాహిత్యంతో, కళలతో సాధించగల వీలుంది. ఇది శతాబ్దాలుగా ఋజువవుతూ వస్తున్న దాఖలాలూ వున్నాయి. అందువల్ల కూటికా, గుడ్డకా అని కళల గురించి ప్రశ్నించడం కాక –ఎందరిలోనో సజావైన హృదయ పరివర్తనకు అవి ఉపకరణాలుగా భావించి ప్రయుక్తం చేయడం ఎప్పటికీ సబబే!

'మానవసేవే మాధవ సేవ' అన్నట్లు 'అక్షర రూపము దాల్చిన ఒకే ఒక్క సిరాచుక్క లక్ష మెదళ్ళకు కదలిక'గా సమాజ శ్రేయస్సనే లక్ష్యాన్ని సాధించగలదు.

●

❖ మే 2021

వయోధిక జీవన ప్రశాంత సూత్రాలు

"మీరు ఉద్ధండ పండితులే కానీ ఉండవలసిన బుద్ధులు మటుకు లేవు" అని మాయాబజార్ చిత్రంలో ఓ ప్రసిద్ధ డైలాగ్ వుంది. ఏమనుకోకపోతే ఈ మాట వృద్ధులు కొందరికి కూడా వర్తించేదే! 'వృద్ధుల బుద్ధులు సంచలించవే!' అని ఓ కవి వాక్కు కూడా వుంది. ఇంతకీ చెప్పవచ్చేదేమంటే ఓ వయసు వచ్చాక మన బుద్ధులు మనమే గరుపుకోవాలి. మునుపు చెప్పుకున్న సంగతులే అయినా మళ్ళీ మననం చేసుకోవలసినవి వున్నాయి.

మీకు అనేక విషయాలు జీవితానుభవం ద్వారా తెలిసే వుండచ్చు. కానీ అడగందే ఎవరికీ ఏ సలహాలు, సూచనలూ ఈ వయసులో ఇవ్వకండి. మీకు బాగా తెలిసిన సంగతయినా సరే. అలాగే మీరంతట మీరు– అడగనిదే ఎవరి సహాయానికి వెళ్ళకండి. కానీ ఎవరికి సహాయం అవసరమై అడిగినా, మీరు చేయగలిగినదైనప్పుడు అందుకు సిద్ధంగా వుండండి. ఉచిత సలహాలు ఇవ్వడం మానుకోండి. మీ అభిప్రాయాన్ని ఎదుటివారు గౌరవించి ఆచరిస్తారని అనుకోకండి. అభిప్రాయం ఎంత గొప్పదయినా కావచ్చు. ఏ విషయం మీదా ఎవరినీ మీరు బలవంత పెట్టకండి. అలాగే మీరు ప్రేమించే మీ వారిని– జరిగే ఉపద్రవాలన్నింటి నుండి రక్షించడానికి హైరానాపడకండి వారిని అభిమానించండి. వారి కోసం ప్రార్థించండి అంతే!

మీ ఆరోగ్యం గురించీ, మీ ఇరుగుపొరుగు గురించీ, మీ పదవీవిరమణ గురించీ ఎవరివద్దా కంప్లైంట్స్ చేయకండి. పిల్లల దగ్గర్నుండి కృతజ్ఞతలు ఆశించకండి, కృతఘ్నులైన పిల్లలుండరు. కానీ పిల్లల నుంచి కృతజ్ఞతలు ఆశించే తెలివిమాలిన తల్లితండ్రులే వుంటారు. మీరు యవ్వనంగా కనబడడం కోసం ఏ సౌందర్య సాధనాలకో, చికిత్సలకో మీ దగ్గర వున్న డబ్బును వృథా చేసుకోకండి. దానికి బదులు ఆ సొమ్ముతో

వీలైనప్పుడు పలు పర్యటనలు, యాత్రలు చేయండి. అది మంచిది. మీ జీవిత భాగస్వామి గురించి శ్రద్ధ పెట్టండి. తన వయసుడిగి చర్మం ముడతలు పడినా అసహాయతకూ, నిరాసక్తతకు గురైన వయోధిక్యంలో వున్న సరే!– యౌవనంలో తనే మీ సుఖసంతోషాల ఆలంబనగా వుండిన విషయం మరిచి, ఇప్పుడు నిరాదరించకండి.

కొత్త సాంకేతికతలను అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. 'నాకు తెలియదు, నాకు రాదు' అనుకోకండి. వర్తమాన వార్తాంశాలను తెలుసుకుంటూ వుండండి. కొత్త కొత్తవి చదువుతూ వుండండి, ఓ కొత్త వంటకం నేర్చుకోండి. ఓ కొత్తగా ఇంట్లో ఆడే ఆట ఏమిటో చూడండి. కాలానికి వెనుకపడిపోకండి. జరిగిపోయిన వాటికీ, మీ జీవితానికీ, మీ పిల్లల జీవితానికీ ఏదో చేయలేకపోయామనీ ఎప్పుడూ చింతించకండి. మీరు చేయగలిగినదంతా మీరు చేసారు.

మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ, మీ మర్యాదను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనయినా చివరకంటా నిలుపుకోండి. చేతనైన మంచి చేయండి. గుర్తుపెట్టుకోండి! మీ జీవనం ముగియలేదు. మీ అవసరం ఇంకా ఏదో ఈ లోకానికి వుంది. మీరు చేయగలిగినంత చేయండి. ఫలితం సకలాతీతశక్తికి వదిలేయండి.

మీరు ఇప్పటికే ఈ పద్ధతిలో కొందరు వుండివున్నారని తెలుసు. వయోధిక ప్రశాంత జీవన సూత్రాలుగా వీటిని గుర్తించి అమలు పరుచుకుంటే మంచిది సుమా!

మరికొన్ని ముఖ్య అంశాలను ఈ వయసులో జ్ఞప్తి వుంచుకోండి.

- మీరు బాత్రూమ్‌లో వున్నప్పుడు లోనుంచి గడియ పెట్టుకోవడం మానేయండి. ఓ స్టూలు మీదనో, కుర్చీ మీదనో కూర్చుని స్నానం చేయండి. షవర్‌బాత్ అయినా సరే! షవర్ కిందనయినా సరే– ఈ వయసులో నిలబడి స్నానం చేయకండి.
- కమోడ్ మీద కూచునేందుకు, లేవడానికి వీలుగా మీ వెస్టన్ కమోడ్ పక్కన గోడకు ఒక స్టీల్‌రాడ్ వంటిది ఆసరాగా అమర్చుకోండి.
- మీ దుస్తులు పైజామాలు, ప్యాంట్లు వంటివి ముఖ్యంగా మంచం మీదనో కుర్చీమీదనో కూర్చుని తొడుక్కోండి. అంతేగానీ ఆసరా లేకుండా నిలబడి తొడుక్కునే ప్రయత్నం మానేయండి.

- మంచం మీద నుంచి లేచేప్పుడు– ఎప్పుడయినా సరే! ముందు కూర్చుని కనీసం ముప్పై సెకన్ల తరువాతే మంచం మీద నుంచి లేచి నిలబడి, అలా మరో ముప్పై సెకన్లు కనీసం నిలబడి– అప్పుడే ముందుకు నడవండి. మీరు బాత్రూమ్‌కు వెళ్ళాల్సి వచ్చినప్పుడు ముఖ్యంగా రాత్రి మధ్యలో అందుకొరకై మేల్కొన్నప్పుడు ఈ విషయం మరిచిపోకండి. గభాలున లేచి వెళ్ళకండి ఎప్పుడూ...
- తడినేల మీద నడవకండి
- గది గోడలకున్న ఫోటోలు తుడవడానికో, ఫ్యాన్స్ శుభ్రం చేయడానికో, ఏ బట్టలు ఆరవేయడానికో స్టూల్స్, బెంచీలు, కుర్చీలు ఎక్కకండి. సరైన నాలుగు కాళ్ళున్న నిచ్చెనలు మాత్రమే అవసరమయితే వాడండి.
- వాహనాలు నడపడం– అందునా ఒంటరిగా డ్రైవింగ్ చేసుకుంటూ వెళ్ళకండి. ఎవరినయినా తోడుంచుకోండి.
- మీ ఔషధాలను క్రమం తప్పకుండా వైద్యుల సలహా మేరకు వాడుతూ వుండండి.
- మీకు సంతోషాన్ని కలిగించని దేనితోనూ, ఎవరితోనూ రాజీ పడకండి. బ్యాంకుకు వెళ్ళినా, మార్కెట్‌కు వెళ్ళినా, షాపింగ్‌కు వెళ్ళినా దయచేసి మీ భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ కలిసే వెళ్ళండి.
- మీరు ఇంట్లో ఒంటరిగా వున్నప్పుడు అపరిచిత వ్యక్తులు వస్తే అప్రమత్తంగా వుండండి. తెలియనివారితో సమయం ఎక్కువ వృధా చేసుకోకండి.
- మీ ఇంటి ప్రధాన ద్వారం తాళం చెవులు ఎప్పుడూ రెండు వుండాలి. ఒకటి మీ వద్దా, మరొకటి మీ జీవితభాగస్వామి వద్దా తప్పనిసరిగా వుంచుకోండి.
- అవసరానికి వాడుకునేందుకు వీలుగా బెడ్రూమ్‌లో కూడా ఒక కాలింగ్‌బెల్ అమర్చుకోండి. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉపయోగపడుతుంది.
- ఎవరితోనయినా మర్యాదగానూ, సున్నితంగానూ మాట్లాడండి. పరుషంగా వుండకండి.
- జరిగిపోయినదాని గురించి దిగులు, ఏం జరుగుతుందో మున్ముందు అన్న బెంగ వదిలేయండి. ఉన్న వర్తమానమే విలువైనది. అదే వాస్తవం.
- ఈ వయసులో మానసిక ప్రశాంతత, మంచి ఆరోగ్యం, సంతోషం, మంచి స్నేహ సంబంధాలు ముఖ్యం. సదా అదీ గుర్తుంచుకోవాల్సింది. ●

❖ జులై 2021

సమసిపోయిన సమరయోధుల తరం

ఆగస్టు నెల అనగానే స్వాతంత్ర్యం గుర్తుకు వస్తుంది. ఎందుకంటే స్వేచ్ఛాభారతం అవతరించింది ఆగస్టు నెలలో కాబట్టి. ఈ ఆగస్టు 15కు 75వ వసంతంలోకి ప్రవేశిస్తోంది స్వతంత్ర భారతదేశం.

'స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు అంటే ఎవరు?' అంటే 'వాళ్ళందరూ ముసలి వాళ్ళు' అని సమాధానం రాశాడట ఓ విద్యార్థి. ఇప్పుడు చాలా మంది ఫ్రీడం ఫైటర్స్ అంటే అలానే నిర్ధారణకు వచ్చేసారు తప్పితే వారివల్లనే ఈనాడు స్వేచ్ఛావాయువులు పీల్చగలుగుతున్నామన్న కృతజ్ఞతా భావం లేదు. సరికదా! 'వారికి పాసులు, ఇతరత్రా సౌకర్యాలు దొబ్బపెడుతున్నారు' అని ఫీలైపోయేవారున్నారు. ఒకప్పుడు యువకులుగా దేశస్వాతంత్ర్యం కోసం తమ చదువులు, ఉద్యోగాలు, కుటుంబాలు అన్నీ త్యాగం చేసి స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో లాఠీదెబ్బలు తిని, కారాగారాలపాలయి, ఆరోగ్యాలు పాడు చేసుకుని వారంతా బ్రిటీషు వ్యతిరేకంగా పోరాడబట్టే స్వతంత్ర భారతదేశం అనేది ఆవిర్భావమైంది. ఇంగ్లండుకో, అమెరికాకో పోయి, చదువులు, ఉద్యోగాలు వెలగబెడుతూ గౌరవం పొందుతున్న వారంతా స్వేచ్ఛా భారతంలో ఎదిగి వచ్చినవారే! అలా ఎదగడానికి కారణభూతులు స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు. వారిలో చాలా మంది ఈనాడు గతించిపోయారు. నిజమే! ఇవాళ స్వాతంత్ర్య సమరయోధులుగా చెలామణి అవుతున్నవారు స్వాతంత్ర్యోద్యమం నాటికి ఏ వయసువారు అని ఇప్పుడు ప్రశ్నించుకోవలసిందే. ఇప్పుడు 75 ఏళ్ళ వృద్ధుడు స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు కావడానికి వీలేలేదు. ఎందుకంటే స్వాతంత్ర్యం వచ్చేనాటికి అతగాడు మహా అయితే ఓ ఏడాది బాలుడు. కనీసం అప్పుడు పదహారేళ్ల వయసులో ఉద్యమంలో

పాల్గొన్నవాడంటే ఇప్పుడు తొంభైఏళ్లు వుండాలి. 1947వ సంవత్సరం దృష్టిలో పెట్టుకుని, స్వాతంత్ర్యోద్యమం జరిగింది– అంతకు ముందు నుండే అంటే 1857 నుండి మొదలిడి పోనీ 1947 ఆగస్టు 15 వరకూ అనుకుందాం. అంటే ఇప్పుడు 'ఫ్రీడం ఫైటర్' అనే వారెవ్వరూ జీవించి వుండే అవకాశమే లేదు.

అందువల్ల ఆ వ్యవస్థ, ఆ వ్యక్తుల సౌకర్యాలు అర్థరహితాలే! కానీ స్వాతంత్ర సమరయోధుల కుటుంబాల జీవనాలు ఎలా వున్నాయన్నది మాత్రం ఆ మహనీయ, త్యాగమూర్తుల పట్ల కృతజ్ఞతగా పట్టించుకోవాల్సిన విషయం! కనీసం వారి పిల్లలు ఎలా వున్నారన్నదీ, ఎలా బ్రతుకుతున్నారన్నదీ ఆలోచించగలగడం కూడా పోయి – మనుమలూ, వారి మనుమరాళ్ల తరం వచ్చేసింది. కనుక ఇంకా ఆ కుటుంబాల గురించి తలపోయడమే వృథా అనుకుంటున్న వారూ వుండవచ్చు. కానీ స్వాతంత్ర్య సమరయోధులకు ఇప్పుడు కావలసింది కనీసం వారి స్మృతులను భావితరాలకు నిక్షిప్తం చేయడం. పునాదులను ఎప్పుడూ మరిచి పోకూడదు. నిజానికి స్వాతంత్ర్య సమరంలో పాల్గొని ఎలాంటి పింఛన్లూ, సౌకర్యాలూ పొందని అసలయిన త్యాగమూర్తులున్నారు. ఫ్రీడం ఫైటర్స్ కోటాలో దుర్వినియోగమైన సౌకర్యాల గురించి గతంలోనే కథలూ వచ్చాయి. ముఖ్యంగా రైల్వేపాస్‌ల విషయంలో– సమరయోధులకు సహాయకునిగా ప్రయాణించే వారికి అనువర్తింపచేసిన సౌకర్యం వంటివి దుర్వినియోగమైన వార్తలూ అప్పట్లో బహిర్గతమయ్యాయి. ఇప్పుడిక స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల సంఘాలకూ కాలం చెల్లినట్లే మరి!

ఇప్పుడున్న వయోధికుల గురించి పట్టించుకుని, వారిని కదిపితే వారు విన్న, కన్న వారి కుటుంబ పెద్దల, స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల జ్ఞాపకాలు ఎన్నో బహిర్గతం కాగల అవకాశం వుంది. వాటిని కూడా రికార్డు చేయవలసిన అవసరం వుంది. ఇప్పటికే ఎందరో త్యాగమూర్తులు విస్మృతిలోకి వెళ్లిపోతున్నారు. పింగళి వెంకయ్య వంటి పతాక రూపశిల్పి కూడా చివరి రోజుల్లో ఎలాంటి దయనీయ స్థితికి నెట్టబడ్డారో వారి పిల్లలకు తెలుసు. ఏమయినా ఇప్పుడు ఆవశ్యకమైన విషయం ఏమిటంటే స్వాతంత్ర్య సమరయోధులగాథలన్నీ సమసిపోకుండా నిక్షిప్తం కాగలగడం ముఖ్యం. భావితరాల వారికి కనీసం ఆ మహనీయుల చరిత్రలు, వారి త్యాగాలు తెలియాలి. పాఠ్య గ్రంథాలలో ఆయా స్థాయి తరగతి వాచకాల్లో విధిగా ఫ్రీడం ఫైటర్స్ గురించి ఏదో రూపంగా పాఠాలు సమకూర్చాల్సిన అగత్యం వుంది.

స్వాతంత్ర్యం సముపార్జించడంతో సమస్తం సమకూడినట్లు కాదు. ప్రగతి ఫలాలు చేరవలసిన వారికి క్రమం తప్పకుండా చేరాలి. ప్రపంచంలోనే ప్రముఖ ప్రజాస్వామ్య దేశంగా భారతదేశం గుర్తించబడుతోంది. అది పైన పటారం లోన లొటారం అన్న తరహా కాదు, కాకూడదు. జాతీయతా స్ఫూర్తి, దేశభక్తి అడుగంటి పోకుండా ప్రతి పౌరునిలో నిరంతరం ప్రజ్వలితం కావడం ముఖ్యం. దేశభక్తి, జాతీయత అనేవి ఏవో బిజెపి పార్టీకి చెందినవనే మూర్ఖపు భావన సరియైనది కాదు. జననీ, జన్మభూమి సదాగౌరవనీయాలు. వందేమాతరం అనడం నేలతల్లికి నమస్కరించడమే!

ఏ దేశమేగినా ఎందుకాలిడినా
పొగడరా నీ తల్లి భూమి భారతిని
నిలుపరా నీ జాతి
నిండుగౌరవమ్ము

(రాయప్రోలు)

జై భారత్! ●

❖ ఆగస్టు 2021

సాయుధులై ఉండండి

ఆయుధం అనగానే 'హింస'యే గుర్తురావడం జరుగుతోందిగానీ, దానికి శస్త్రము, ఖడ్గాది యుద్ధ సాధనము అనేకాదు An Instrument, A Tool అని 'పనిముట్టు' అనే అర్థం కూడా ప్రధానంగా ఉంది. పనిముట్టు ఏదయినా ఆయుధమే! అది కలమయినా, కుంచె అయినా, రైతు నాగలి అయినా, దర్జీ సూది అయినా, క్షురకుని కత్తెర అయినా. సహస్ర వృత్తుల సమస్త చిహ్నాలు ఆయుధాల క్రిందనే జమ. దసరాకు ముందు చేసే 'ఆయుధ పూజ'లో అందుకే ఏ వృత్తివారు తమ ఆ వృత్తి పనిముట్లను పూజించడం వుంది. అంచేత ఆయుధ ధారులు ఏ దేవుళ్ళో, రాక్షసులో మాత్రమే కాదు. మనలో ప్రతి ఒక్కరం ఏదో పనిముట్టును ఉపయోగించేవాళ్ళమే కనుక మనమంతా సాయుధులం క్రిందనే లెక్క.

అస్త్రశస్త్రాలు ఆయుధాలుగా ప్రసిద్ధాలు. మనం ఉపయోగించేది ఏదయినా అస్త్రం క్రిందనే జమ. ఆడవాళ్ళు తమ కన్నీళ్లను కూడా అస్త్రాలుగా ఉపయోగించగలరన్న వ్యవహారం వుండనే వుంది. ఖడ్గాది యుద్ధసాధనాలైన ఆయుధాలనయితే మూడు విధాలుగా చెబుతారు. అవి ప్రహరణము, హస్తముక్తము, యంత్ర ముక్తము. చేతిలో పట్టుకుని ఇతరులను కొట్టే కత్తి వంటి సాధనం ప్రహరణము. చేతితో విడువబడి ప్రయోగించే చక్రం వంటిది హస్తముక్తము అయితే, వింటికి సంధించి వదిలే బాణం యంత్రముక్తము వంటిది.

ఆయుధాలు సైనికులు వద్దనే వుంటాయి. కానీ కవులు, రచయితలు సైతం సాంస్కృతిక సైనికులుగా మనం అభివర్ణించుకుంటున్నప్పుడు వారి ఆయుధాలు వారి కలాలే. మరి కలాలకు సంకెళ్ళు వేసే రాజ్యహింస గురించి తెలియనిది ఎవరికి?

కలంతో శరీరంపై పోటు పొడిచినా గాయమవుతుంది. కానీ శరీరం మీద కాక ఆ కలంతో కాగితం మీద ప్రయుక్తం చేసిన అక్షరాలు కూడా ఆయుధాల్లా పనిచేస్తాయి. నెపోలియన్ అంతటి వాడే తాను అక్షరాలకు భయపడతానని ఒప్పేసుకున్నాడు.

'కత్తి గొప్పదా? కలం గొప్పదా?' అని మన చిన్నప్పుడు వక్తృత్వ పోటీలు జరిగేవి. చాలా మంది పెద్దలకు అది గుర్తుండే వుంటుంది. ఆ రెంటిదీ సమ ఉజ్జీతనం కాబట్టే ఆయుధాలుగా వాటి శక్తి విచికిత్స సాగేదిమరి! 'కలాన్నే ఆయుధం చేసుకుని' అనే మాట వింటూనే వుంటాం. దసరా రోజులు కనుక ఆయుధాల గురించిన ఆలోచనలు 'ఆయుధ పూజ' పేర అనివార్యమౌతుంటాయి. ఫ్యాక్టరీలలోనే కాదు, మామూలు ఆఫీసుల్లో కూడా 'ఆయుధపూజ' చేసే ఆచారం వుంది. అజ్ఞాతవాస కాలంలో పాండవులు తమ ఆయుధాలు ఒక శమీవృక్షముపైన దాచారు. దూరం నుంచి చూసేవారికి అది శవసదృశంగా కనిపించేది. చెట్టుమీద శవం ఏమిటి? అని అప్పుడు ఎవరికీ ఆలోచన ఎందుకు రాలేదో తెలీదుగానీ, అర్జునుడు ఉత్తరుని చేత ఉత్తర గోగ్రహణయుద్ధానికై తన ఆయుధాన్ని దింపించి బృహన్నల రూపాన్ని త్యజించి విజయదశమి రోజే అర్జునుడిగా రూపెత్తి, శంఖం పూరించి యుద్ధ సన్నద్ధమయ్యాడని తెలిసిన విషయమే!

జీవితమే ఒక పోరాటం అయినప్పుడు– మనలో ప్రతి ఒక్కరం ఆ పోరాట శీలురమే అయినప్పుడు, మన వృత్తిధర్మంలో మనం ఉపయుక్తం చేసే పనిముట్లు ఏవయినా అవి ఆయుధాలే! మనందరిదీ సాయుధ పోరాటమే! అందులో విప్రతిపత్తి ఏమీ లేదు.

అయితే ఆయుధం అంటే హింసతో కూడుకున్నదే అనుకోవడం మాత్రం సరికాదు. శాంతి సంరక్షణకే ఆయుధం. కత్తి వుంది కదా అని పోట్లు పొడుస్తూ కూర్చోరు ఎవరూ. కత్తితో యాపిల్ పండు కోసుకోవడమో, కూరలు తరుక్కోవడమో హింస అనలేం కదా! (ఆ యాపిల్ పండో, ఆ కూరో మనమే అయితే అప్పుడది హింస భరించడమే మరి!) దేవుళ్ళంతటివారే ఆయుధాలు దగ్గర పెట్టుకున్నారు. విష్ణుచక్రం, బ్రహ్మాస్త్రం, శివుని శూలం గొప్ప ఆయుధాలు. అలా అసలు ఆయుధం పేర ప్రసిద్ధులైన పురాణ పురుషులూ వున్నారు. గదాధరులుగా భీముడు, హనుమంతుడు వంటి వారు గుర్తొస్తే, బాణం అంటే రామబాణంగా రాముడూ గుర్తొస్తాడు. ఆయుధం

ధరియించక ఊరికే యుద్ధంలో రథం తోలుతూ సాయం చేస్తానన్న శ్రీకృష్ణుడు కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో ఓ మాటు భీష్మడిపైకి చక్రంతో సన్నద్ధమైపోవడమూ చదువుకున్నాం కదా!

ఆయుధం - ప్రయుక్తం చేయడానికన్నమాట నిజమేగానీ, చీటికీ మాటికీ వాడేస్తూ వుండడానికే అనుకోనక్కర్లేదు. అలాగని అవసరమైనప్పుడు వాడకుండా దాచి పెట్టుకుని ప్రయోజనం లేదు. ఆయుధం దగ్గరుండాలి. కవి, రచయిత పెన్ను దగ్గరుంచుకోవాలి. ఓ దువ్వెన, కత్తెర దగ్గరుంటే క్షురకుడు, సూదీ, దారం వుంటే దర్జీ- ఎక్కడయినా తమ పని చేసేయగలుగుతారు. దేవుళ్ళ బొమ్మల్లో వున్నట్లు ఆయుధాలు చేతిలో పట్టుకునే అస్తమానూ మనం మనుషులం కనిపించనక్కలేదు. అది మనకో వరం!.

కానీ మీ మీ ఆయుధాలు ఏవయినా అవి ముడిచి మూలన పడేయకండి. ఆమరణాంతం ఏ వయసులోనయినా మీ పనిముట్టుని మీరు నిపుణతతో వాడుకునే సామర్థ్యాన్ని విడిచి పెట్టకండి, ఒంట్లో శక్తియుక్తులున్నంత కాలం మీ ఆయుధాన్ని పదును పెట్టుకుంటూ ఎప్పుడయినా ఎక్కడయినా ఏ అవసరం వచ్చినా ప్రయుక్తం చేయటానికి మిమ్మల్ని మీరు సన్నద్ధంగా ఉంచుకోండి. అందుకు తగిన ఆరోగ్యాన్ని, శక్తి సామర్థ్యాలను పరిరక్షించుకోండి. క్రమక్రమానుగత చైతన్య ధనుష్పాణులై జీవించండి. ●

❖ అక్టోబర్ 2021

లోకాసమస్తా సుఖినోభవంతు

"Time is free, but it's priceless. You can't own it but you can use it. You can't keep it, but you can spend it. Once you've lost it you can never get it back'' - Harvey Mackay

ఈ డిసెంబర్‌తో మరో ఏడాది ముగిసిపోతోంది. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ మనిషి వయసు పెరుగుతూ వుంటుంది. వయసు పెరుగుతూ వుందంటే ఆయుష్షు తరుగుతూ వుందనే! దేహయాత్ర చాలించే సమయం ఆసన్నమవుతోందని వయోధికులు గుర్తెరిగి చివరి ప్రయాణానికి అన్నీ సర్దుకోవడం నిజానికి విజ్ఞతలో భాగమే! ఆలాగని బ్రతుకు గురించిన దిగులు కూడదు. వెళ్లిపోయే సమయమే ఆసన్నమయితే ఆనందంగా ఆహ్వానించడానికి సిద్ధంగానే వుండాలి మరి!

అనాయాసేన మరణం వినాదైన్యేన జీవితం
దేహాంతే తవ సాన్నిధ్యం దేహిమే పరమేశ్వరా!

అనే తలంపులో వుండడం సతతం హర్షణీయం. ఏ లంపటాలూ పెట్టుకోక అప్యాయతానుబంధాలను త్రుంచుకోక, తామరాకు మీద నీటిబొట్టులా అందంగా ఆనందంగా వుండడం ముఖ్యం. చావుకన్నా చచ్చిపోతాననే భయం మటుకు చచ్చే చావు. అందువల్ల మరణచింతనతో బ్రతకడం సరికాదు. ఆరోగ్యంగా వుంటూనే ఆరోగ్యం అనుక్షణం మన చేతనైనంత మేర కాపాడుకుంటూనే, అనవసర భయాలు పెంచుకోవడం కాక–ఈ క్షణం తిరిగి రాదన్న వివేచనతో అనుక్షణం ఉపయుక్తంగా, అభీష్టాల మేరకు ఎలాంటి భ్రమ ప్రమాదాలకు లోను గాకుండా నిశ్చల మనసుతో

స్థిత ప్రజ్ఞత్వంతో నిర్వహించుకోవడం ముఖ్యం. ఎవరికీ మనం ఏది బకాయి పడవద్దు. బకాయిలు రాబట్టుకోలేదన్న చింతా వద్దు. ఇన్నాళ్ళ జీవితంలో నీకెవరు ఎలాంటి హాని చేసినా పూర్ణ మానసంతో వారిని క్షమించు. నీకు తెలిసి నువెవ్వరికైనా అపకారం చేసానని, వారి మనసులను బాధించానని అనిపిస్తే- వారిని మనస్ఫూర్తిగా క్షమించమని ఇప్పటికైనా వేడుకో! పగలు, ద్వేషాలు, అవమానాలు, పరాజయాలూ, అన్నిటినీ ఇక మరిచిపో! మనసును కలతపెట్టే ఏ భావనలనూ దరిచేరనీయకు.

కాలం ఒకప్పుడు నిన్ను జయించి వుండవచ్చు. కానీ ఇప్పుడు నీవు కాలాన్ని జయించాలి. అంటే మరేమీ కాదు- కాలధర్మం చెందేలోగా ధర్మ మార్గాన్ని తప్పి వుంటే సరైన దారికిరా! నిజమే! నీ విశ్వాసాలు బలీయమైనవి కావచ్చు. కానీ వాటిని ఇతరుల మీద రుద్దే ప్రయత్నాలు మానుకో! ఇప్పటికయినా సమ్యక్‌దృష్టి అలవర్చుకో! తప్పిదాలు చేయని వాడు లేడు. కానీ తెలుసుకుని, ఇక గత జల సేతు బంధనాలు మాని, వున్న వర్తమానాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలగడం నీకు నీవై చేయగలిగేదే! చేయవలసిందే!!

"The Trouble is, you think you have time" అన్నాడు బుద్ధుడు. సమయం లేదు మిత్రమా! ఇప్పుడున్నది మాత్రమే నీ సమయం. ముందు ఇంకా ఇంకా వుందనుకోకు. అందువల్ల చేయవలసిన మంచి, నిర్వర్తించవలసిన కర్తవ్యం వాయిదాలు వేయడం వద్దు, అదీ కాక -

"The greatest gift you can give someone is your time, because when you give your time, you are giving a portion of your life that you will never get back"

కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్
జపతో నాస్తి పాతకమ్
మౌనేన కలహం నాస్తి
నాస్తి జాగరతో భయం

అన్నమాట వయోధికులకూ వర్తిస్తుంది. చక్కగా వ్యవసాయం చేస్తే కరువు అనేది వుండదు. ఇప్పుడు ఇక్కడ వ్యవసాయం అంటే మీరు చేసేపని ఏదయితే వుందో అదే! మీకు ఇష్టమైన ఏదో ఒక వ్యావృత్తిని కొనసాగిస్తూ సాగాలి. జపతపాలు చేస్తే

పాపం పోతుంది అంటే– ఒక ఆధ్యాత్మిక తాత్విక వైరాగ్య భావన వైఖరి వుండాలి. సాటి మనుషులకు సహాయ పడటం జపతపాలు చేసినంత ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

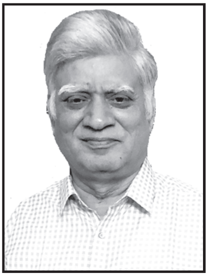
అలాగే మౌనంగా ఉంటే ఎవరితోనూ విరోధమే ఉండదు. అందుకని అనవసర ప్రసంగాల జోలికి పోకుండా– మనవారే అయినా, వారి వ్యవహారాలలో మనమాటలతో చొరబడకుండా, ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత అంతఃకరణ శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే జాగరూకతతో ఉంటే దేనికీ భయపడే పనిలేదు. ఆహార నిద్రా మైథునాలన్నిటా ఈ జాగరూకత అవసరం. నిజానికి ఏడేడు పధ్నాలుగు లోకాలూ మానవ శరీరంలోనే వున్నాయి. ఈ బ్రహ్మాండ శరీరానికి లోకాలను అవయవాలుగా భావిస్తే – ఒక భావన ప్రకారం కటి (మొల) నుండి పై భాగం ఏడు, క్రింది భాగం ఏడు అవయవాలుగా – మొత్తం పధ్నాలుగు లోకాలు. మరో భావన ననుసరించి – భూలోకం పాదాలు అనీ, భువర్లోకం నాభి అనీ, సువర్లోకం హృదయం అనీ, మహర్లోకం ఉరోభాగం అనీ, జనలోకం కంఠం అనీ, తపోలోకం పెదవులు అనీ, బ్రహ్మలోకం మూర్ధం అనీ శరీరావయవాలుగా రూపొందాయి.

''త్రిలోకాలు' అన్నప్పుడు మాత్రం భూలోకం పాదాలు, భువర్లోకం నాభి, స్వర్లోకం శిరస్సుగా – బ్రహ్మాండ పురుషుడే అంటే ఈ మనిషే సమస్త లోకాలను భరిస్తాడు. పోషిస్తాడు. తనలో లయం చేసుకుంటాడు. తలపై వుండే 'సహస్రారం' అనేదే – ఆత్మజ్ఞానానికి, దైవానికి స్థానం అంటారు! అందుకే మతం చెప్పినా, మార్క్సిజం గతితార్కిక భౌతిక వాదం చెప్పినా – 'నిన్ను నీవు తెలుసుకో!' అనే! కాలంలో పరిపక్వమై – తనను తాను తెలుసుకుని కాలధర్మం చెందడమే మన పని. ●

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు

❖ డిసెంబరు 2021

రచయిత పరిచయం



సుధామ

అసలు పేరు : **అల్లంరాజు వెంకటరావు**

జననం : 25-11-1951
విశాఖ జిల్లా అనకాపల్లి పట్టణంలో

తల్లిదండ్రులు : కీ॥శే॥ అల్లంరాజు(ద్విభాష్యం) రాజేశ్వరమ్మ
కీ॥శే॥ అల్లంరాజు కామేశ్వరరావు

విద్యాభ్యాసం : ఒకటో తరగతి నుండి ఎం.ఓ.యల్, ఎం.ఫిల్ వరకు హైదరాబాద్‌లోనే. కేశవ మెమోరియల్ పాఠశాల, మలక్‌పేట ప్రభుత్వ పాఠశాల, వివేకవర్ధనీ కళాశాల, ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు ప్రాచ్యకళాశాల, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం ఆర్ట్స్ కళాశాలల్లో.

వృత్తి ఉద్యోగాలు : 1975-1977 బిషప్ సాలమన్ జూనియర్ కళాశాల కరీంనగర్ తెలుగు లెక్చరర్‌గా.

1978లో ఆకాశవాణి హైదరాబాద్ కేంద్రంలో (వివిధ భారతి) ట్రాన్స్‌మిషన్ ఎక్జిక్యూటివ్‌గా చేరిక.

1990 లో ప్రోగ్రామ్ ఎక్జిక్యూటివ్‌గా పదోన్నతి. విజయవాడ, వరంగల్, హైదరాబాద్ కేంద్రాలలో కార్యక్రమ నిర్వహణాధికారిగా పనిచేసి, 2008 లో ఆకాశవాణి వివిధ భారతి వాణిజ్యప్రసార విభాగం నుండి స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ. అనంతరం బి.ఆర్. అంబేద్కర్ సార్వత్రిక విశ్వ విద్యాలయం ఎం.ఏ (తెలుగు) ద్వితీయ సంవత్సరం విద్యార్థులకు అకడమిక్ కౌన్సిలర్‌గా కొన్నాళ్లున్నారు.

అభిరుచులు : కవిగా, సమీక్షకునిగా, రచయితగా, కార్టూనిస్టుగా, చిత్రకారునిగా, సినీ విశ్లేషకునిగా, కాలమిస్టుగా, వక్తగా, పదబంధ ప్రహేళికల వంటి వివిధ పజిల్స్ నిర్మాతగా, సాహితీవేత్తగా తెలుగు పాఠకలోకానికి, సాహితీలోకానికి పరిచితులు. రేడియో'వాడి'గా శ్రోతలకు పరిచితులు.

ముద్రిత గ్రంథాలు : **<u>కవితా సంపుటాలు</u>**

అగ్నిసుధ - 1990
మనసు పావనగంగ - 2010
చిత్రగ్రంథి - 2011
కవికాలమ్ - 2011
తెమ్మెర - 2020

<u>వ్యాస సంపుటాలు</u>

సందర్భ - 2020
కాలం వెంట కలం - 2020

<u>కాలమ్ వ్యాసాలు :</u>

(ఆంధ్రభూమి, మన తెలంగాణ, విజయక్రాంతి దినపత్రికల కాలమిస్ట్‌గా వెలువరించినవి)
సం.సా.రా.లు - 2001 (సంస్కృతి-సాహిత్యం-రాజకీయాలు)
మన తెలంగాణ (సుధామయోక్తి) - 2018
వ'సుధా(స)మ'యం - 2019
జీవనసంధ్య ('వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్' మాసపత్రికలో రాసిన సీనియర్ కబుర్లు) - 2022

<u>ఇతరాలు</u>

పూతరేకులు (జోక్స్‌బాక్స్) - 2012
రామాయణ పథం (ప్రశ్నోత్తరమాలిక-పజిల్స్) 2018
భూమిక (సుధామ పీఠికలు-ముందుమాటలు) 2018
మాటాట (గళ్ళ నుడికట్టు) - 2019
తెలుగు సొగసులు (విద్యార్థి యువతకై పరిచయవ్యాసాలు) యువభారతి ప్రచురణ - 2020

అవార్డులు, సన్మానాలు : 'అగ్నిసుధ' సంపుటానికి కలహంసి, ఉమ్మడిశెట్టి సాహితీ పురస్కారం, 'సం.సా.రా.లు' గ్రంథానికి తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం 2014 సాహితీ పురస్కారం, వంశీ ఇంటర్నేషనల్, జోత్స్నకళాపీఠం, తేజఆర్ట్స్ కవితాపురస్కారం, మునిమాణిక్యం హాస్యనిధి పురస్కారం, నోరి నరసింహశాస్త్రి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్, దివాకర్ల సాహిత్య పీఠం వారి ఆచార్య దివాకర్ల వేంకటావధాని

సాహిత్య పురస్కారం, ఆచార్య తిరుమల స్మారక సాహిత్య పురస్కారం, పింగళి జగన్నాథరావు స్మృతిసాహిత్య పురస్కారం, తురగా కృష్ణమోహనరావ్ హాస్య పురస్కారం, తిరుమల శ్రీనివాసాచార్య, స్వరాజ్యలక్ష్మి సాహితీ పురస్కారం, నవ్య సాహితీసమితి ఉగాది భాషాసేవా పురస్కారం, చేతన మాసపత్రిక, సృజనప్రియ మాసపత్రికల వార్షిక సన్మాన పురస్కారం, లేఖిని సంస్థ పురస్కారం, పోలవరం వెంకట సుబ్బమ్మ సాహితీ పురస్కారం, నెల్లూరు శ్రీమతి గుర్రాల రమణమ్మ సాహితీపురస్కారం, యువ కళావాహిని వారి శ్రీ వివేకానంద సాహిత్య ప్రతిభా పురస్కారం, గిడుగు రామమూర్తి ఫౌండేషన్ వారి జీవన సాఫల్య పురస్కారం, ఎర్రంరెడ్డి రంగనాయకమ్మ సాహితీ పురస్కారం, ఖర్గపూర్, బెంగళూర్ తెలుగు సాహితీ సంస్థలచే, ప్రపంచ తెలుగు మహాసభలు, తానా, ఆటా హైదరాబాద్ సభల్లో, అ.జో.వి.భొ, కందాళై ఫౌండేషన్ ప్రతిభా పురస్కార సభలో, కృష్ణా జిల్లా రచయితల సంఘం వారి సన్మానాలు మొదలైనవి.

1983లోనే ఆకాశవాణి జాతీయ కవిసమ్మేళనానికి తెలుగు కవిగా ఎంపికయి జాతీయకవిగా పేరొందారు.

ప్రస్తుతం : యువభారతి సంస్థ ప్రచురణల ప్రధాన సంపాదకులు.

'వాయిస్ ఆఫ్ సీనియర్ సిటిజన్స్' మాసపత్రికలో 'తలచి–తరచి' కాలమ్ నిర్వహణ. నవ తెలంగాణ సోపతి ఆదివారం అనుబంధంలో, జాగృతి వారపత్రికలో, సహరి అంతర్జాల వారపత్రికలో, ఆరాధన మాసపత్రికలో గళ్ళ నుడికట్టుల నిర్వహణ. ఫ్రీలాన్స్ జర్నలిస్టుగా, సాహితీవేత్తగా ప్రస్థానం. ప్రతి నెలా మొదటి, మూడవ గురువారాలలో 'ఓసారి చూడండి... అంతే!' పేరిట వాట్సప్ మాధ్యమంలోనూ, టెలిగ్రాం మాధ్యమంలోనూ నిర్వహిస్తున్న ప్రసార సంచిక వినూత్న సాంకేతిక ప్రయోగంగా సమాదరణ పొందుతోంది.

జీవన సహచరి : శ్రీమతి అల్లంరాజు (సూకూరు) ఉషారాణి

కుమారుడు : చి॥ అల్లంరాజు స్నేహిత్

కోడలు : చి॥సౌ॥ అల్లంరాజు (దువ్వూరి) లక్ష్మీప్రవంతి.

Jeevana Sandhya

(Column Articles of "Voice of senior citizens" monthly magazine)

by

Sudhama *(Poet, Cartoonist, Columnist, Puzzlemaker, Orator, Media Person)*