మనిషిని చూశాను

-సి.ఎన్.చంద్రశేఖర్

"మన సుబ్బారావు భార్య సరిత ఎవరితోనో లేచిపోయిందట" భార్య చెప్పిన మాటలు నమ్మబుద్ధి కాలేదు భాస్కర్‌కు.

సుబ్బారావు, భాస్కర్ కొలీగ్స్. సంవత్సరం క్రితమే సుబ్బారావుకు పెళ్లయింది. భార్య సరిత అందగత్తే కాదు, పెద్దలంటే గౌరవం వున్న స్త్రీ. వంచిన తల ఎత్తకుండా తన పని తాను చేసుకుపోయే తత్వం ఆమెది.

"నేను నమ్మను. సరిత అలాంటి మనిషి కాదు" భాస్కర్ అన్నాడు.

"నేను మాత్రం నమ్ముతానా? ఊర్లో అందరూ అంటూంటే విని మీకు చెప్పాను. ఒకసారి సుబ్బారావుకు ఫోన్ చేసి విషయం కనుక్కోండి."

"ఇలాంటివి ఫోన్లో మాట్లాడడం బావుండదు. సాయంత్రం వెళ్లి కనుక్కుంటాను."

★★★

ఆ సాయంత్రమే సుబ్బారావే భాస్కర్ ఇంటికి వచ్చాడు. అతి దీనంగా వుంది అతని వదనం.

"ఏమిటి సుబ్బారావు! అంత నీరసంగా వున్నావు? ఆరోగ్యం బాగాలేదా?" అని అడిగాడు భాస్కర్ అతడే విషయం చెబుతాడని.

"విషయం మీకింకా తెలియదా?"

"ఏ విషయం?"

"సరిత లేచిపోయిన విషయం!"

"ఛ..ఛ.. అలా అనకు. ఊర్లో అందరూ అనుకోవడం నేనూ విన్నాను. కానీ నేను నమ్మలేదు. అది నిజం అయి ఉండదు కూడా."

"మీరు విన్నది నిజమే. సరిత సారధితో లేచిపోయింది."

"సారధి ఎవరు?"

"మా ప్రక్కింటతను. బ్యాంకులో పనిచేస్తాడు. మీరూ చూసి వుంటారు అతన్ని."

"చూసాను. అతనితోనే వెళ్లిందని ఎలా చెప్పగలవు?"

"నిన్న రాత్రి నుంచి అతనూ కనబడడంలేదు. బ్యాంకులో అడిగితే అతనికి ప్రమోషన్ మీద ఢిల్లీకి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయిందని, నిన్ననే రిలీవ్ అయ్యాడని చెప్పారు. రాత్రి నేను నిద్రపోయాక ఇద్దరూ ఉడాయించి ఉంటారు."

"మరి అతనున్న ఇల్లు ఖాళీ చేసాడా లేక అలాగే వదిలేసి వెళ్లాడా?"

"ఆ విషయం కూడా కనుక్కున్నాను. ఇంట్లో పెద్దగా సామాన్లేవీ లేవట. ముఖ్యమైనవి మాత్రం తీసుకుని, మిగతావి ఎవరికైనా ఇచ్చేయమని ఇల్లుగలావిడతో చెప్పి వెళ్లాడట."

"పోనీలే. నువ్వు ధైర్యంగా ఉండు. సరిత త్వరలోనే తిరిగి వస్తుందని నా నమ్మకం" భాస్కర్ ఓదార్పుగా అన్నాడు.

"వచ్చినా నేను ఆమెను తిరిగి స్వీకరించలేను. నా మనసు నుండి ఆమెను శాశ్వతంగా తుడిచేస్తున్నాను" కోపం, బాధ మిళితమైన స్వరంతో అన్నాడు సుబ్బారావు.

"అలా అనుకోకు. కష్టమొచ్చినప్పుడే ధైర్యంగా ఉండాలి."

"సరే వస్తాను" అంటూ లేచాడు సుబ్బారావు.

"భోజనం చేసి వెళుదువుగానీ కూర్చో."

"నాకు ఆకలిగా లేదు" అంటూ వెళ్లిపోయాడు.

నెలరోజుల తరువాత ఓ రోజు సుబ్బారావు ఇంటికి వెళ్లాడు భాస్కర్. వంట గదిలో ఉన్నాడు సుబ్బారావు.

"ఆ సారధి ఏ బ్రాంచికి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయ్యాడో తెలుసుకుని ఒకసారి ఢిల్లీ వెళ్లి అతన్ని బెదిరించు. సరితను నీతో తీసుకొచ్చేయ్. ఎన్నాళ్లిలా చేతులు కాల్చుకుంటావు?" భాస్కర్ అన్నాడు.

"తెలుసుకున్నాను. కానీ నాకు వెళ్లాలని లేదు. ఇక ఆమె గురించి ఆలోచించను."

"సరే. ఇంకో రెండు నెలలు ఆగుదాం. సరిత రాకుంటే మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకో"

"చూద్దాం" నిర్లిప్తంగా అన్నాడు సుబ్బారావు.

★★★

రెండునెలల తరువాత భాస్కర్ ఫ్యామిలీతో ఢిల్లీ వెళ్లాడు అతనికి ఆఫీసు వాళ్లిచ్చే ఎల్ఎఫ్‌సి సదుపాయాన్ని వాడుకుని.

ఢిల్లీలో సారధిని, సరితను చూడాలని అతనికి అనిపించింది.

అయితే భార్యా పిల్లలకు చెబితే వద్దంటారని మధ్యాహ్నం భోజన కార్యక్రమం అయ్యాక గదిలో వాళ్ళు నిద్రపోతుంటే తను గది లాక్ చేసుకుని బయటకువచ్చి ఆటో ఎక్కాడు.

సారధి పనిచేసే బ్రాంచి దగ్గర ఆటో దిగి బ్యాంకులోకి వెళ్లాడు. సారధి చాలా సీరియస్‌గా పనిచేసుకుంటున్నాడు.

భాస్కర్ వెళ్లి అతని ఎదురుగా నిలబడ్డాడు. తలెత్తి భాస్కర్‌ను చూసిన సారధి చాలా సంతోషపడ్డాడు. కుర్చీ ఆఫర్ చేసాడు.

"మీరు చిత్తూరులో వుంటారు కదూ!"

"అవును. బాగున్నారా? మీకు ప్రమోషన్ మీద ఇక్కడికి ట్రాన్స్‌ఫర్ అయిందని విన్నాను. కంగ్రాట్స్."

"థాంక్యూ" అంటూ మెసెంజర్ని పిలిచి కూల్ డ్రింక్స్ తెప్పించి ఇచ్చాడు.

తను ఢిల్లీ చూడడానికి వచ్చానని చెప్పాడు భాస్కర్.

ఢిల్లీలో ఏ ఏ ప్రదేశాలు చూడాలో, అందుకోసం ఎలా ప్లానింగ్ వేసుకోవాలో వివరించాడు సారధి.

కొంతసేపైన తరువాత భాస్కర్ "ఇక నేను వెళ్తాను" అన్నాడు.

"వెళ్తున్నారా? ఇంటికి రండి. అఫ్‌కోర్స్ ఈ బ్రహ్మచారి వంట మీకు నచ్చుతుందో లేదో" అన్నాడు సారధి.

ఆశ్చర్యంగా అతనివైపు చూస్తూ "సరిత ఊళ్లో లేదా?" అని అడిగాడు.

"ఏ సరిత?" సారధి కూడా ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు.

"సుబ్బారావు భార్య సరిత?"

"సుబ్బారావు ఎవరు?"

"మీరు చిత్తూరులో ఉన్నప్పుడు మీ ప్రక్కింటతను. రెవెన్యూ డిపార్ట్‌మెంట్‌లో పనిచేస్తాడు."

"ఓ... ఆయన పేరు సుబ్బారావా? ఆయన భార్య నా దగ్గర ఎందుకుంటుంది?"

"మీరూ, సరిత కలసి ఊరు వదిలి వచ్చేసారని అక్కడంతా అనుకుంటున్నారు" అన్నాడు భాస్కర్. 'లేచిపోవడం' అనే పదం వాడడం అతనికి ఇష్టంలేదు.

సారధి ముఖం కోపంతో కందిపోయింది.

"ఛ... అసలు వాళ్ళకు నామీద ఎందుకు అను

మానం వచ్చింది?"

"మీరిద్దరూ ఒకే రాత్రి ఆ ఊరు వదిలారు కనుక?"

"అది యాదృచ్ఛికంగా జరిగి వుండవచ్చు."

"నిజమే. నేను సుబ్బారావు కొలీగ్‌ని. సరిత మీ దగ్గరుందనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఆమెని చూసి వెళదామని వచ్చాను."

"మీరు డిసప్పాయింట్ అయినట్టున్నారు?"

"లేదు. నాకు చాలా ఆనందంగా వుంది. మీపై గౌరవం కూడా పెరిగింది. సరిత కూడా మంచి పిల్ల. ఆమె అలాంటి పనిచేయదని సుబ్బారావుతో చెబితే అతను వినలేదు. నేను వెళ్లివస్తాను."

"ఎన్నిరోజులు వుంటారు ఢిల్లీలో?"

"ఎల్లుండి హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరి వెళ్తున్నాం. అక్కడ రెండురోజులుండి చిత్తూరు వెళ్తాం."

"చిత్తూరు వెళ్లి అక్కడి వాళ్లకు వాళ్ళ ఊహ నిజం కాదని చెప్పండి."

"తప్పకుండా."

"అలాగే సరితగారి గురించి మీకు తెలిస్తే నాకు ఫోన్ చేయండి. ఆమె క్షేమంగా, సంతోషంగా ఉందని తెలిస్తే నాకు రిలీఫ్‌గా వుంటుంది. పాపం నావల్ల ఆమెకు చెడ్డ పేరు వచ్చింది" అంటూ తన విజిటింగ్ కార్డు ఇచ్చాడు.

"సరిత గురించి తెలిస్తే మీకు ఫోన్ తప్పకుండా చేస్తాను. గాడ్ బ్లెస్ యూ" అంటూ సెలవు తీసుకున్నాడు భాస్కర్.

★★★

నాంపల్లిలో ట్రైన్ దిగి భార్యాపిల్లలతో బయటకి నడుస్తున్న భాస్కర్‌కు స్టేషన్‌లో ఓ అమ్మాయి కనిపించింది.

అచ్చం సరితలా కనిపిస్తే ఆమెవైపు నడిచాడు. దగ్గరయ్యాక ఆమెను చూస్తే సరితే అన్న నిర్ణయానికొచ్చాడు.

ఆమెను సమీపించి "సరితా" అన్నాడు.

ఉలిక్కిపడి అతన్ని చూసి "అన్నయ్యా మీరా?" అంటూ ఆనందంగా పలకరించింది.

"ఏమిటమ్మా ఇది? ఎందుకు ఇలా చేసావు? బంగారంలాంటి కాపురాన్ని నాశనం చేసుకుంటారా ఎవరైనా?"

"లేదు అన్నయ్య. నాశనం చేసుకోలేదు. అసలు అది బంగారు కాపురం కాదు. ఓ పంజరం. ఆయన పైకి మీకు కనిపించేంత మంచివాడు కాదు. అనుమానం మనిషి, శాడిస్ట్ కూడా. నన్ను అనుక్షణం మాటలతో, దెబ్బలతో హింసించేవాడు. అప్పటికీ ఓర్పుతో ఓ సంవత్సరం భరించాను. ఇక నావల్ల కాక చనిపోదామని నిర్ణయించుకున్నాను. సరిగ్గా ఆ సమయంలోనే నా స్నేహితురాలు నాకు ఫోన్ చేసింది.

నా బాధలు విన్నాక నన్ను హైదరాబాద్ బయలుదేరి వచ్చేయమంది. ఆమె ఇక్కడ ఓ కంపెనీకి ఎండి. నేను ఇక్కడికి రాగానే తన కంపెనీలోనే ఉద్యోగం వచ్చింది. ఇప్పుడు నా కాళ్లమీద నేను నిలబడ్డాను. మనశ్శాంతిగా ఉంటున్నాను."

"నీవు సారధితో కలసి వెళ్లిపోయావని అక్కడ అందరూ అనుకుంటున్నారు, నీ భర్తతోసహా" అన్నాడు భాస్కర్.

"సారధి ఎవరు?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

"మీ పక్కింట్లో ఉండేవాడు. బ్యాంకు ఉద్యోగి."

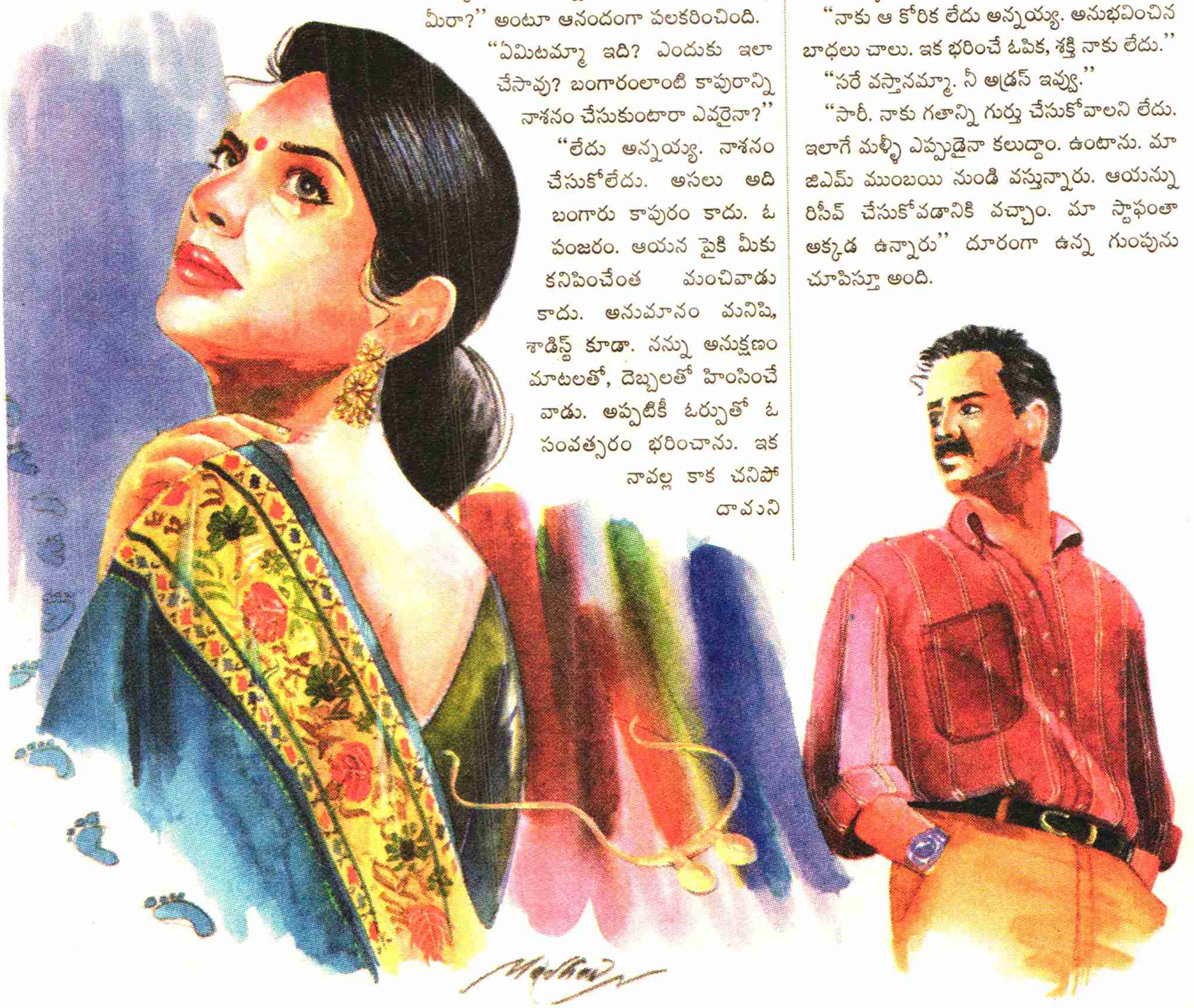
"మా ఆయన సాధింపులవల్ల నేను ఆడవాళ్ళనే సరిగా చూసేదాన్ని కాను. ఇక మగవాళ్ళను చూసే ధైర్యమెక్కడుండేది? అతనెవరో నాకు తెలీదు. కానీ పాపం అనవసరంగా నావల్ల అతనికి చెడ్డ పేరు వచ్చినట్లుంది."

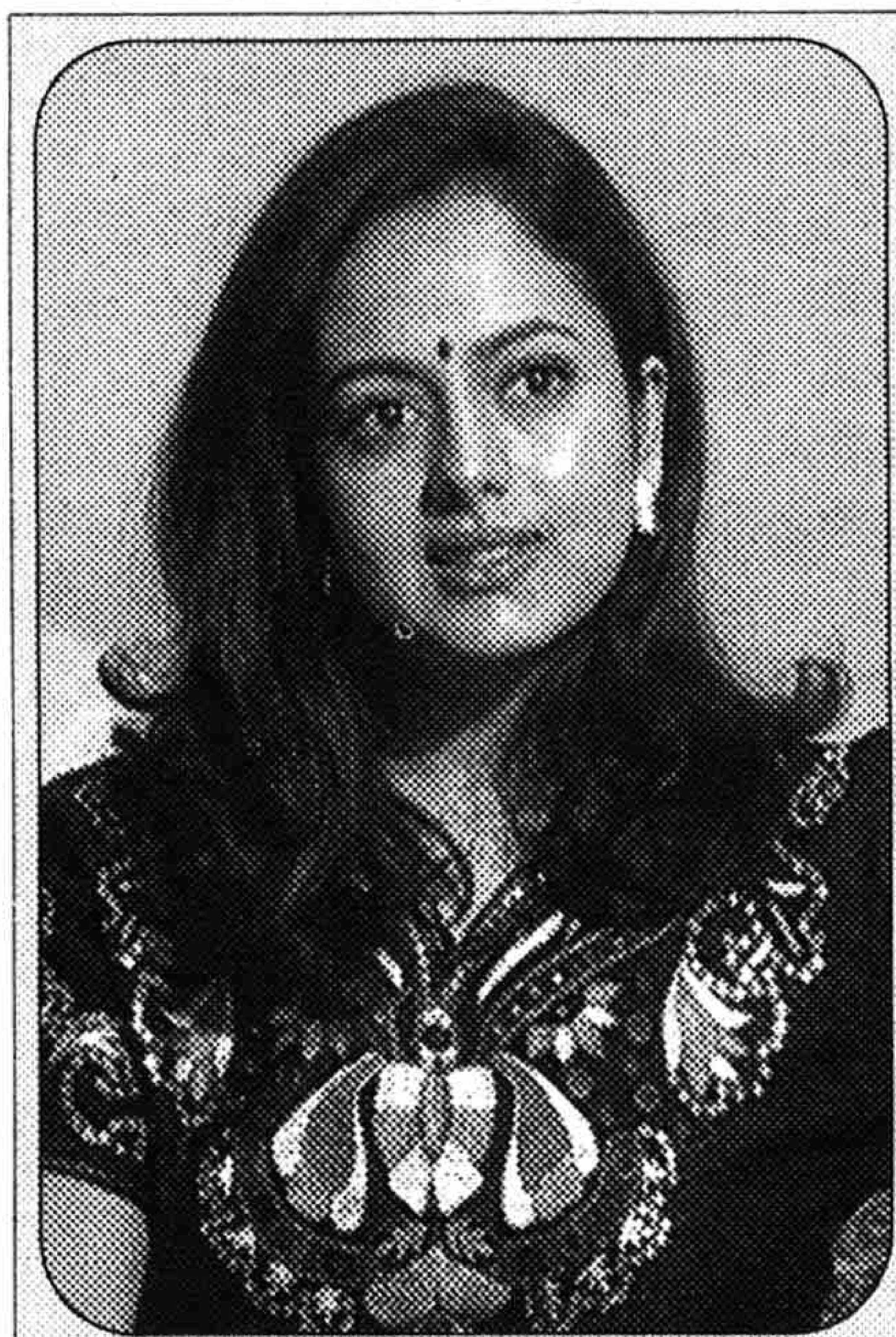
"పోనీలేమ్మా. జరిగిందంతా మంచికే అనుకో. నీవు మళ్ళీ పెళ్లి చేసుకుని సుఖంగా ఉండు."

"నాకు ఆ కోరిక లేదు అన్నయ్య. అనుభవించిన బాధలు చాలు. ఇక భరించే ఓపిక, శక్తి నాకు లేదు."

"సరే వస్తానమ్మా. నీ అడ్రస్ ఇవ్వు."

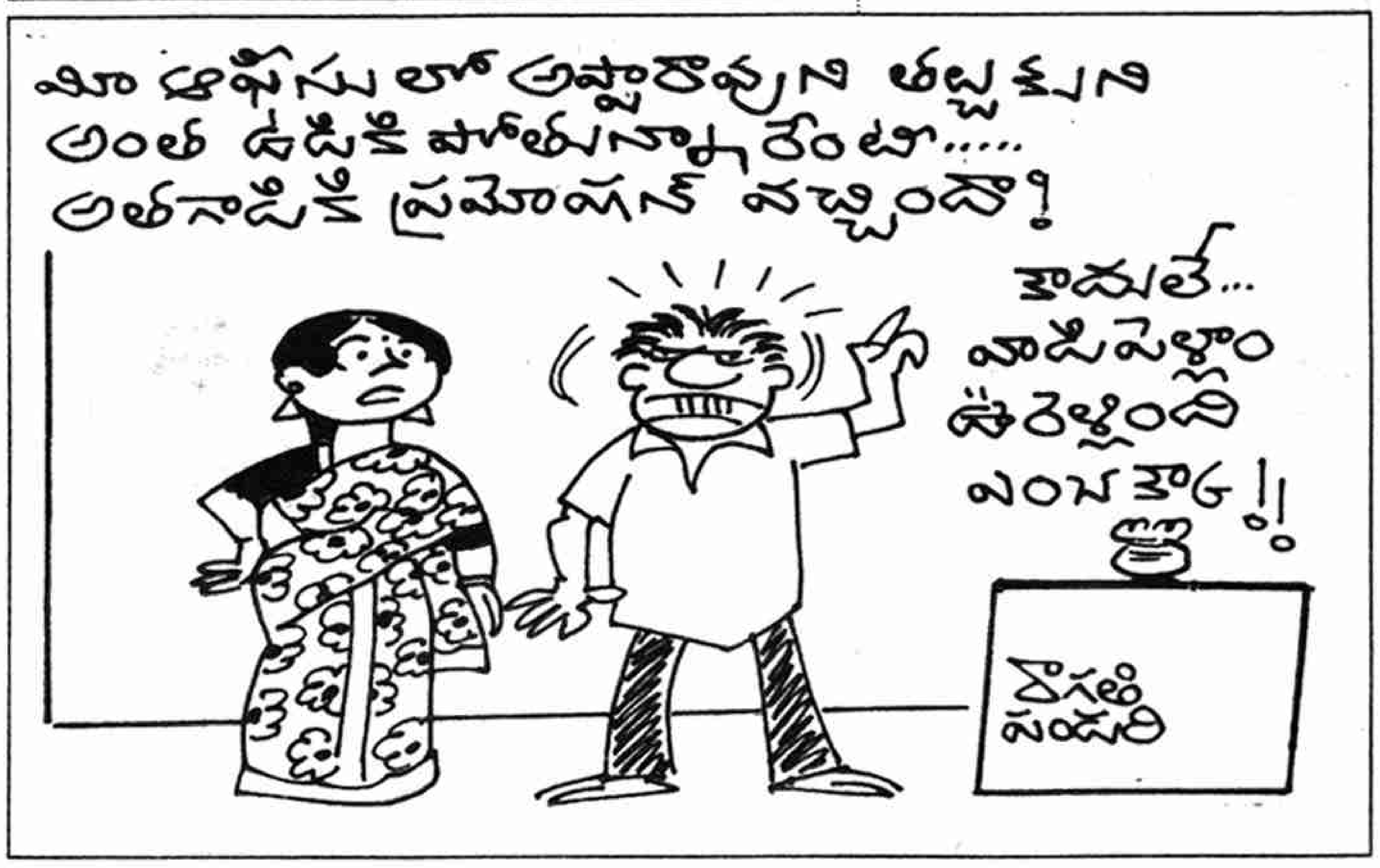
"సారీ. నాకు గతాన్ని గుర్తు చేసుకోవాలని లేదు. ఇలాగే మళ్ళీ ఎప్పుడైనా కలుద్దాం. ఉంటాను. మా జిఎమ్ ముంబయి నుండి వస్తున్నారు. ఆయన్ను రిసీవ్ చేసుకోవడానికి వచ్చాం. మా స్టాఫంతా అక్కడ ఉన్నారు" దూరంగా ఉన్న గుంపును చూపిస్తూ అంది.





సౌందర్య ఇష్టాలు

తెలుగు ప్రేక్షకులకి కలకాలం గుర్తుండి పోయే తార సౌందర్య. 'మీరు సినిమాల్లోకి రాకుంటే ఏం చేసేవారు?' అని సౌందర్యని అడిగితే భిన్నమైన సమాధానం వచ్చింది. చాలామంది తారలు తాము సినిమాల్లోకి రాకుంటే డాక్టర్లమయ్యేవాళ్ళం అని బదులిస్తుంటారు. అందాలతార సౌందర్య మాత్రం వెరైటీగా 'సినిమాల్లోకి రాకముందు ఆర్కియాలజీ చదువుదామనుకున్నాను. అనుకోకుండా సినిమాల్లోకి వచ్చేయడంతో నా కోరిక తీరలేదు' అని చెబుతోంది. పెళ్ళయ్యాక బాధ్యతలు పెరిగాయని చెప్పే సౌందర్య పెర్ఫార్మెన్స్‌కి ప్రాధాన్యం ఉండే పాత్రల్లో నటించడానికి తాను ఎక్కువ ఇష్టపడతానంటోంది. వెనీస్, స్విట్జర్లాండ్‌ల్లో పర్యటించడం ఇష్టమని చెబుతోంది సౌందర్య.



"అలాగే. గాడ్ బ్లెస్ యూ."

సరిత గురించి తన అంచనా తప్పు కానందుకు సంతోషడుతూ తన కోసం ఎదురుచూస్తున్న తన కుటుంబ సభ్యుల్ని కలుసుకోవడానికి ముందుకు కదిలాడు భాస్కర్.

***

మూడేళ్ల తరువాత సారధికి హైదరాబాద్ ట్రాన్స్‌ఫర్ అయింది. ఉద్యోగంలో మరో మెట్టు పైకెక్కాడు. తాము అడ్వాన్స్ చేసిన కంపెనీ తాలూకు ఫంక్షన్‌కు బ్యాంకు తరఫున హాజరయ్యాడు సారధి. పార్టీలో సరితను చూచి 'ఆమెని ఎక్కడో చూసినట్లుందే' అనుకున్నాడు. ఇంతలో ఎవరో ఆమెని 'సరితా' అని పిలవడంతో ఆమె ఎవరో అర్థమైంది అతనికి.

ఆ తరువాత ఆమె ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు వెళ్లి పలకరించాడు.

"హలో సరితగారూ బాగున్నారా?"

"మీరూ?"

"నా పేరు సారధి. చిత్తూరులో మీ ప్రక్క ఇంట్లో ఉండేవాడ్ని."

ఆమెకు అర్థమైంది అతనెవరో. ఒక్క క్షణం సిగ్గు కూడా వేసింది భాస్కర్ చెప్పిన మాటలు గుర్తొచ్చి.

"మీరు ఈ కంపెనీలో పనిచేస్తున్నారా?" సారధి అడిగాడు.

"అవును. మీరు?"

"మీ కంపెనీకి మా బ్యాంకు ఫైనాన్స్ చేసింది. మన గురించి చిత్తూరులో ఏమనుకుంటున్నారో మీకు తెలిసిందా?"

తెలుసునన్నట్లు తలూపి "భాస్కర్‌గారు చెప్పారు" అంది.

"నాకూ ఆయనే ఢిల్లీ వచ్చినప్పుడు చెప్పారు. నేను ఢిల్లీకి మీరు హైదరాబాద్‌కు ఒకేరోజు బయలుదేరడం వాళ్లకు అలా అనుకోవడానికి అవకాశమిచ్చింది. మీరు సుబ్బారావును మళ్ళీ కలిశారా?"

"దయచేసి గతం నాకు గుర్తు చేయకండి. ఆయనతో అనుభవించిన నరకాన్ని మర్చిపోయి హాయిగా ఉంటున్నాను."

ఇంతలో ఆమెని ఎవరో పిలవడంతో "మళ్ళీ కలుద్దాం" అని వెళ్లిపోయింది. వెళ్తున్న సరితవైపే చూస్తుండిపోయాడు సారధి.

***

వారంరోజుల తరువాత సరితకు ఫోన్ చేసాడు సారధి.

"నమస్తే. నేను సారధిని."

"నమస్తే. నా ఫోన్ నెంబర్ మీకెలా తెలుసు?"

"కష్టపడి కనుక్కున్నాను."

"అంత కష్టపడవలసిన అవసరం ఏముంది? నన్నడిగితే నేనే ఇచ్చేదాన్నిగా."

"ఇష్టమైన వాళ్లకోసం కష్టపడడంలో ఎంతో ఆనందం వుంది."

"సారీ రాంగ్‌నెంబర్."

"హలో... ఫోన్ పెట్టేయకండి ప్లీజ్."

"అయితే అసలు విషయానికి రండి. చెప్పండి ఎందుకు ఫోన్ చేసారు?"

"నేను మిమ్మల్ని పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటున్నాను. మిమ్మల్ని చూసినప్పటి నుంచీ మీ గురించే ఆలోచిస్తున్నాను. నా భార్య నేను చిత్తూరుకు రాకముందే అనారోగ్యంతో చనిపోయింది. ఆమెను ఎంతో ప్రేమించిన నేను వెంటనే పెళ్లి గురించి ఆలోచించలేదు. పిల్లలూ లేరు కనుక అవసరం అనిపించలేదు. కానీ మిమ్మల్ని చూసాక మిమ్మల్ని పెళ్లి చేసుకుని మనుష్యులపై ముఖ్యంగా మగవాళ్ళపై మీకు పోయిన నమ్మకాన్ని నిలబెట్టాలనుకుంటున్నాను. మీరు ఇదివరకే నలుగురిని తిరస్కరించారని తెలిసినా మిమ్మల్ని అడగకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. నన్ను 'అయిదోవాడ్ని' చేయకండి. మీకు 'అయినవాడ్ని' చేసుకోండి."

"అసలు నన్ను చేసుకోవాలని మీకెందుకు అనిపించింది? నాపై జాలితోనా?"

"కాదు. భాస్కర్‌గారు మనల్నిద్దర్నీ కలిపి అలా అనుకుంటున్నారని చెప్పినప్పుడు మీరంటే ఇంట్రెస్టు కలిగింది నాకు. మిమ్మల్ని చూసాక ఆ నింద నిజమయి ఉంటే బాగుండేదనిపించింది. అంటే అలా వెళ్లిపోవడం అని కాదు. పెళ్లితో మీరు నాకు దక్కడం. అందుకే ఈ ప్రపోజల్. మీరు పాజిటివ్‌గా స్పందిస్తారని ఆశిస్తున్నాను."

"నాకు కొంత సమయం కావాలి."

"ఎంత సమయమైనా తీసుకోండి. మీ ముందు నా ప్రపోజల్ పెట్టడానికి వారంరోజులు ఆలోచించాను నేను. నా గురించి మీరు ఎంక్వయిరీ కూడా చేయండి. నా భార్య తాలూకు మెడికల్ రిపోర్ట్స్ మీకు చూపిస్తాను. ఆమెది సహజ మరణం అని మీకూ తెలియాలిగా."

ఆమె ఏమీ మాట్లాడలేదు.

"మీరు ఆలోచించుకుని చెప్పండి. ఉంటాను. గుడ్‌నైట్."

"గుడ్‌నైట్!"

***

పదిరోజుల తరువాత సారధి తమ బ్యాంకు వాళ్ళు నిర్వహిస్తున్న సామాజిక సేవా కార్యక్ర

మంలో పాల్గొన్నాడు. ఆ కార్యక్రమంలో సరిత పని చేసే కంపెనీ కో-స్పాన్సరర్‌గా వ్యవహరించింది. పేద మహిళలకు వైద్య పరీక్షలు పట్టణంలోని ప్రముఖ గైనకాలజిస్టులచే చేయించి చికిత్సను, మందులను వాళ్లకు అందజేయడం ఆ కార్యక్రమంలోని ముఖ్యాంశాలు.

సారధి, సరిత హడావుడిగా తిరుగుతూ ఉండడం చూసి "హలో" అని పలుకరించాడు.

"హలో" అంది సరిత నమస్కారం చేస్తూ.

"మీ కంపెనీ తరపున వచ్చారా?"

"అవును. మీరు పరీక్షలు చేయిస్తే మందులు అందజేస్తాం."

తరువాత సభ ప్రారంభమైంది. వైద్యపరీక్షకు స్థానికులే కాక చుట్టుప్రక్కల గ్రామాల నుండి చాలామంది వచ్చారు. ముందుగా బ్యాంకు అధికారులు, సరిత పని చేస్తున్న కంపెనీ ఎండి, డాక్టర్లు మాట్లాడారు.

తరువాత బ్యాంకు మేనేజరు లేచి "ఇది స్త్రీలకు సంబంధించిన కార్యక్రమం. అందువల్ల స్త్రీల సమస్యలపట్ల స్పందించే వ్యక్తి, యువకుడు, ఆవేశపరుడు, తన ఆలోచనల్ని ఆచరణలో పెట్టే సత్తా ఉన్నవాడు మా బ్యాంకులో ఆఫీసర్ అయిన సారధిని మాట్లాడమని కోరుతున్నాను" అన్నాడు.

సారధి ఉలిక్కిపడి వద్దన్నట్లు సైగ చేసాడు, ఆయన వినలేదు. సారధి మైకు ముందు నిలబడ్డాడు. అతని ప్రసంగం వినడానికి కుతూహలంగా ముందుకు వంగింది సరిత.

"సభకు నమస్కారం. మన భారతదేశం ఎన్నో సాంప్రదాయాలకు, శాస్త్రాలకు, వేదాలకు పుట్టిల్లు. అన్ని శాస్త్రాలూ స్త్రీని గౌరవించమని, స్త్రీ కంట తడి పెడితే సిరులు నిలవవని చెబుతున్నాయి. కానీ నేడు దేశంలో స్త్రీల పరిస్థితి ఏమిటి? ప్రతి తల్లీ, తండ్రీ పిల్లల్ని క్రమశిక్షణలో పెట్టినప్పుడు, శ్రద్ధగా వాళ్ళకు మంచేదో, చెడేదో చిన్నప్పట్నుంచే చెప్పినప్పుడు.

నిజానికి దేశసేవ చేయడం కోసం శత్రుదేశంతో యుద్ధమే చేయనక్కర్లేదు. మంచి పౌరుల్ని దేశానికి అందజేయగలిగితే అదే గొప్ప దేశసేవ అవుతుంది. అలా ప్రతి ఇంట్లోనూ మంచి పౌరులు తయారవ్వాలంటే ముందు తల్లిదండ్రులు మారాలి.

తమలో వున్న బలహీనతల్ని తెలుసుకుని వాటిని విడిచిపెట్టి మంచి మార్గంలో నడవాలి. పిల్లలకు మార్గదర్శకం కావాలి. ప్రతి భర్తా తన భార్యను గౌరవించాలి. తమలో విపరీత ఆలోచనలు, భావాలు అంటే కాంప్లెక్సులూ, శాడిజం లాంటివి ఉంటే సైక్రియాటిస్ట్ దగ్గరకెళ్లి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవాలి. బాధ్యత మరచిన తల్లిదండ్రులవల్ల వాళ్ళ సంసారంతోపాటు మరెన్నో సంసారాలు నాశనమవుతాయి. మగవాడు ఇంట్లో పదిరోజులు లేకున్నా పెద్ద తేడా తెలియదు. అదే ఇంటి ఇల్లాలు ఓ రోజు మంచం పడితే భర్తకూ, పిల్లలకూ ఎంత ఇబ్బందో మనకు తెలుసు. మరి అటువంటి ఇల్లాలి ఆరోగ్యం ఎంత విలువైనదో తెలిసి కూడా కొంత మంది భర్తలు ఇల్లాలి ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించరు.

మీ భర్త మీ ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకున్నా పట్టించుకోకపోయినా మీరు మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకుండా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి. నా కోరిక ఏమిటంటే దేశంలో ప్రతి స్త్రీ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. అప్పుడే దేశం సుభిక్షంగా వుంటుంది. ప్రతి పౌరుడూ శ్రీరాముడు అవుతాడు. ప్రతి కుటుంబం ఆదర్శ కుటుంబం అవుతుంది. దేశం రామరాజ్యమవుతుంది. నా ఆలోచనల్ని మీతో పంచుకునే అవకాశమిచ్చిన మీ అందరికీ నా ధన్యవాదాలు."

సభ చప్పట్లతో మారుమ్రోగింది.

లంచ్ టైమ్‌లో పులిహోర తింటూ సారధితో అంది సరిత-

"కంగ్రాచ్యులేషన్స్. చాలా బాగా మాట్లాడారు."

"థాంక్యూ"

"నేను మిమ్మల్ని అయిదోవాడ్ని చేయడం లేదు."

"నిజంగా" ఆనందంతో అరచినట్లే అని "స్పీచ్‌లు విని మోసపోకండి. తెల్లనివన్నీ పాలు కావు" అన్నాడు నవ్వుతూ.

"ఏది నీళ్ళో, ఏది పాలో ఇప్పుడు నేను కనుక్కోగలను సమస్యలతో బాగా రాటుతేలిపోయాను కనుక. మీరు మాట్లాడింది బట్టీపట్టి చెప్పినవి కావు. ఎంతో స్పందన ఉంటేగానీ అంత లోతుగా మాట్లాడలేరు."

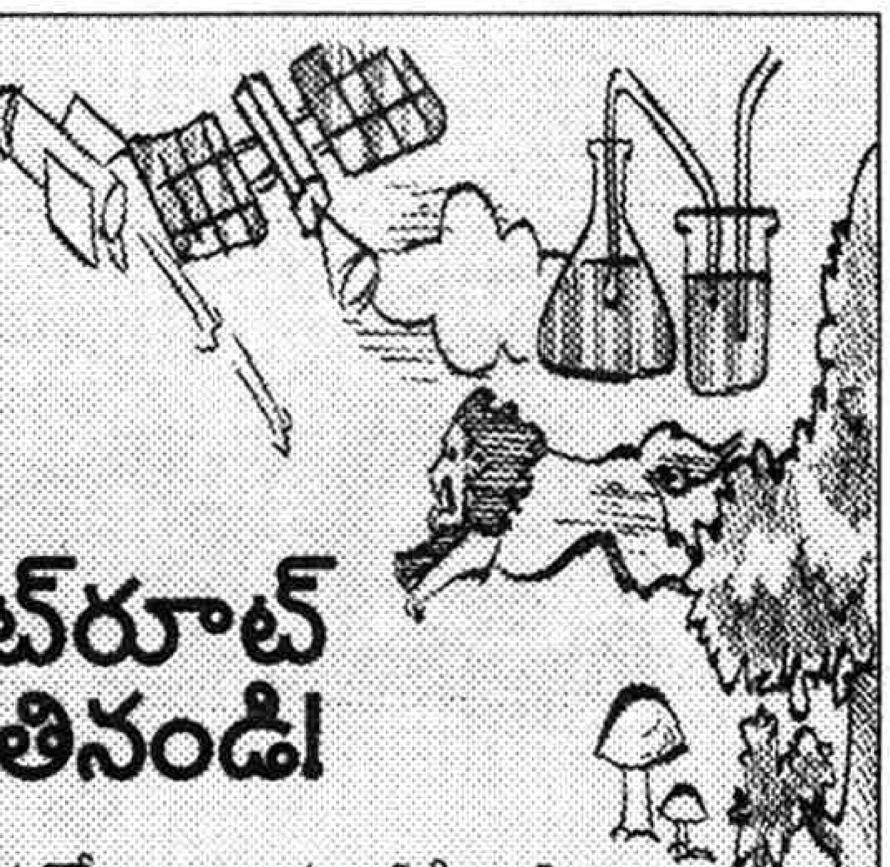
"అయితే నేను పాలేనంటారు."

"అవును. అందుకే మీ కష్టసుఖాల్లో పాలు పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. మీ ప్రపోజల్‌కు నా అప్రూవల్ ఇస్తున్నాను."

"థాంక్యూ. మీరిచ్చిన అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటాను. నేను వట్టి మాటల మనిషిని కాను, నిజంగా మనిషినే అని రుజువు చేసుకుంటాను."

"మీపై నాకు పూర్తిగా నమ్మకం వుంది" అంది సంతోషంగా సరిత.

★



బీట్‌రూట్ తినండి!

మనలో చాలా మందికి అన్ని రకాల కూరగాయలు, దుంపకూరలు తినే అలవాటు ఉండదు. కొందరు కాకరకాయ ఇష్టంగా తింటే కొందరు కాకరకాయ వద్దు బాబోయ్ అంటారు. బీట్‌రూట్ తినటం మంచిదని, హైపర్‌టెన్షన్‌లో ఉపశమనం కలిగించటంలో ఇది ఉపయోగపడుతుందని అంటున్నారు. రక్తహీనతలో కూడా ఇది ఉపయోగకారి. చిన్న వయసు నుండి బీట్‌రూట్‌ని క్రమంగా ఉపయోగించటం జరిగితే వృద్ధాప్యంలో కీళ్ల నొప్పుల ఇబ్బంది కలగదని అంటున్నారు. అంతేకాక అదనపు కాల్షియం వలన వచ్చే ఇబ్బందుల నుండి కూడా బయట పడవచ్చు. దీనికి కారణం మనం భుజించే బీట్‌రూట్‌లో సోడియం మరియు పొటాషియం అధిక పాళ్లలో ఉండటం చేత ఇవి మన శరీరంలో కాల్షియం ఎక్కువగా చేరకుండా చూస్తాయి. ఇప్పటినుండయినా దీనిని ఉపయోగించటం ప్రారంభించటం ఉత్తమోత్తమం కదా!

- యస్.బి.ఆర్