కథ

మారిన బంధం

గంజి విజయలక్ష్మి

"రాధక్కా... రాధక్కా...!" ఎవరో తలుపు తడుతూ పిలుస్తున్నట్టుంది. రెండవసారి వింటే తెలిసింది అది వసంత గొంతేనని.

స్టౌ చిన్నగా చేసి, పిండి చేతులు కడుక్కుని, కొప్పును సరిచేసుకుంటూ, "వస్తున్నా" నంటూ పెద్దగా అరుస్తూ వడివడిగా వెళ్లి తలుపు తీశా.

ఎదురుగా నేననుకొన్నట్లుగా... నిజంగా వసంతే!

నేను ప్రపంచంలో కళ్లు తెరవక ముందట్నుంచే మేము, వాళ్లు ఇరుగు, పొరుగు వాళ్లం. ఇరవయ్యేదేళ్లుగా కలిసిమెలిసి ఉంటున్నాము. నాకు పదహారవ ఏటనే పెళ్లయింది. నాన్న ఉద్యోగరీత్యా వూరు వెళ్లడం వల్ల ఇన్నాళ్లు సిటీలో మేముంటున్న ఇల్లు అద్దెకిచ్చారు. మా వారుండేది సిటీలోనే కాబట్టి పెళ్లైన నాలుగేళ్ల నుండి నేను ఇదే ఇంట్లో ఉంటున్నాను. చిన్నప్పటి నుండి పెరిగిన వాతావరణం. అంతా తెలిసినవాళ్లు కావడంతో పెళ్లైన తరువాత కూడా కొత్తగా అనిపించలేదు. కాని మావారే కొత్త, కొత్తగా ఫీలయ్యేవారు. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే నాదే పైచేయి.

అన్నయ్య విజయ్, తమ్ముడు అజయ్‌లు వారితోపాటు వాళ్ల ఫ్రెండ్స్ ఇద్దరు డిగ్రీ చేస్తూ మావెనక రూంలో వుంటున్నారు.

"రాధక్కా" మళ్లీ పిలిచింది వసంత. ఉలికిపడి

జ్ఞాపకాల తెరల నుండి తేరుకొని ఈ లోకంలోకి వచ్చాను.

"ఏయ్! ఎందుకలా డల్‌గా ఉన్నావు? రా లోనికెళ్లి కూచుందాం" అంటూ చిన్నస్టూల్ వేశా కిచెన్ గుమ్మం ముందు.

వసంత కళ్లల్లో ఏదో తెలియని బాధ ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తోంది. ఏదో చెప్పాలని... చెప్పలేకపోతుంది. పున్నమి చంద్రుడిపై మబ్బులు కమ్ముకొన్నట్లు వసంత ముఖంలో దీనత్వం కనిపిస్తోంది.

"ఏంటో చెప్పవే, ఎందుకా తడబాటు?" అన్నానేను.

"అక్కా, నేనొటి చెపుతాను ఏమి అనుకోవా!... ఎలా చెప్పాలో తెలియటంలేదు. నువ్వు నా తోబుట్టువులాంటి దానివి, రమ్యక్క ఎలాగో నీవు కూడా అలాగే నాకు. నేను తప్పు చేయలేదక్కా. నేను చెడ్డదాన్ని కాను. నన్ను నమ్ము. నాకెందుకిలా జరిగింది" అంటూ భోరున ఏడవసాగింది.

పాపం! వసంత అలా ఏడుస్తుండేసరికి నాకు కాళ్లు చేతులాడ్డం లేదు. ఏం చేయాలో తోచలేదు. మనసు కుదుటపర్చుకొని అడిగేందుకు ధైర్యం చేశాను.

"ఏయ్ వసూ ఏంటి? ఏమయ్యింది? విషయమేంటో చెప్పకుండా ఎందుకలా ఏడుస్తావు? నాకా సంగతేంటో తెలీదు. మనసు నెమ్మది చేసుకో. కాలమే అన్నింటికి పరిష్కారం చెబుతుంది. చెప్పు సంగతేంటో..." అన్నాను ఆరిందలా.

"చెబితే నీవు అర్థం చేసుకుంటావో, అపార్థం చేసుకొంటావో" అంటూ బేలగా చూసింది వసంత.

"ఎందుకలా అనుకొంటున్నావు? చిన్నప్పటి నుండి నిన్ను చూస్తున్నా. ఒకేచోట పెరిగాం. నీ గురించి నాకు తెలియదా. విషయమేంటో చెప్పు నాన్చకుండా" అన్నాను ఆత్రంగా.

పదిహేనేళ్ల వయస్సులోనే ఎంతో బరువు మోస్తున్నట్టు భారంగా వున్న వసంత మాటలు వింటుంటే నాకు బాధనిపించింది. ఈ పిల్లకి చిన్నవయసులోనే వచ్చిన కష్టమేంటో బోధపడలేదు. ఎంతసేపాలోచించినా ఏదీ గెస్ చేయలేకపోయాను.

ఇక లాభం లేదని దగ్గరకు వెళ్లాను. వసంతను గుండెలకు హత్తుకొన్నాను. తలని నిమురుతూ "చెప్పు నీకెలాంటి సాయమైనా చేస్తాను. ఏంటీ నీ సమస్య?" అడిగాను అలవోకగా, నా వయస్సే రెండు పదులు, మాటలు మాత్రం ఆరు పదులు దాటిన ముదితలాగున్నాయి. నా మాటలు నాకే నవ్వు తెప్పించాయి. కాని సమస్య నాదాకా వచ్చిందంటే... నాకు పరిష్కారం చేసే శక్తి వున్నట్లేగా!

"అక్కా అజయ్‌అన్న నన్ను... నన్ను..." వెక్కుతోంది వసంత.

"ఆ ఏం చేశాడు? నిన్ను ఆట పట్టించాడా? కొట్టాడా? ఏదైనా నీ నుండి లాక్కున్నాడా?" ప్రశ్నల వర్షం కురిపించాను.

"లేదు" అంది దీనంగా తలదించుకొని.

"మరేంటి" నాలో చిరాకు తొంగిచూస్తోంది.

"అజయ్ అన్న నన్ను గట్టిగా పట్టుకొని ముద్దు పెట్టుకొన్నాడు..., ఐ లవ్ యు అన్నాడు" అంది కళ్ల నిండా నీళ్లు నింపుకుని. ఇక ఉండలేమంటూ కన్నీటి బిందువులు బుగ్గలమీద ధారలు కట్టాయి. నేను షాక్ తిన్నాను. ఏమయిందీ? ఏమంటుందీ పిల్ల? అజయ్ ఎలాంటివాడో అందరికి తెలుసు. చాలా రిజర్వ్‌డ్ పర్సన్. ఎవరిజోలికీ పోడు అయినా... వసంతకి మాత్రం అబద్ధం చెప్పాల్సిన పనేంటి? ఏదో బలహీనత ఆవహించి ఆ క్షణంలో చేసుండవచ్చు. విజయ్ అన్నయ్య ఇలాంటి నిర్వాకం చేశాడంటే నమ్మొచ్చు. ఎందుకంటే అతడు అందరితో కలుస్తాడు. జోక్‌లు కట్ చేస్తాడు. నీట్‌గా టక్ చేసుకొని అందరి దృష్టినాకర్షిస్తాడు. అతడలా చేశాడంటే ఎవరైనా నమ్ముతారు. కాని అజయ్... నో... అలా చేయడు... నా మనస్సు ఘోషిస్తోంది.

"రాధక్కా ఏం చేస్తున్నావు?"అంటూ రమ్య ఎంటరయ్యింది కిచెన్‌లోకి. ఏమీ మాట్లాడలేకపోయాను. షాక్ నుండి అప్పుడే తేరుకొంటున్నాను. మా ఇద్దర్నీ చూసి పరిస్థితి అర్థం చేసుకొన్నట్టు రమ్య తానే కలుగజేసుకొంది.

"ఏం నిర్ణయించారు" అడిగింది.

"ఇప్పుడే విషయమేంటో చెప్పింది. నాకు చాలా కంగారుగా వుంది సుమా" అన్నాను.

"వసూ! నేనొకటి అడుగుతాను నిజం చెపుతావా?" అంటూ కళ్లలోకి సూటిగా చూశాను.

"ఏంటి?" దీనంగా అంది వసంత. కాటుక కనురెప్పలు నిలబడిపోయాయి.

"ఏం లేదు, నువ్వు... నువ్వు... అజయ్‌ని ప్రేమిస్తున్నావా? అతనిపై నీ అభిప్రాయం?" సీరియస్‌గా అడిగాను.

"రాధక్కా... ఏమంటున్నావు? నీకు నామీదున్న అభిప్రాయం ఇదేనా? నన్నర్థం చేసుకొందింతేనా?" వసంత అంది బాధగా.

"లేదమ్మా ఎందుకలా బాధపడతావు? చల్లకొచ్చి ముంత దాచటం సబబు కాదు కదా! నీ మనసులోని మాట నాకెలా తెలుస్తుంది?" అన్నాను గోముగా.

"అతనెప్పటికి నాకు అన్నయ్యే. నాకు వేరే అభిప్రాయం కానీ ఆలోచన కానీ లేదు" అంది ఖచ్చితంగా. ఆ మాటల్లో నిజాయితీ వుందని ఆ కళ్లే చెబుతున్నాయి.

ఊపిరి పీల్చుకొన్నాను తేలిగ్గా. సమస్య చాలా తేలికనిపించింది. ఈ విషయం విని రెండు కుటుంబాల్లో ఎన్ని గొడవలు తలెత్తుతాయోనని భయపడ్డాను. ఇన్నాళ్ల స్నేహం ఏమవుతుందోనని బెంబేలెత్తాను. కాని సమస్య ఓ కొలిక్కొచ్చింది.

"అక్కా తొందరగా చెప్పు... ఏం ఆలోచించావు? వాళ్లు వచ్చే టైం అయింది. ఏం చేద్దామంటావు?" అడిగింది వసంత ఆందోళనగా.

"రమ్యా! నాకో ఆలోచన వచ్చింది. అది విని నీ ఆలోచన జోడించు" రమ్యను తడిమాయి

"నీ వయసు మహత్యం నీకు తెలియదు. వాళ్ల తప్పేమీ లేదు. అది పైలాపచ్చీసు వయసు చేసే తప్పు. నీ చనువును అతను ఇంకోలా అర్థం చేసుకొన్నాడు. ఇప్పటికైనా నీ హద్దుల్లో నువ్వుండు"

నాచూపులు.

"త్వరగా చెప్పవే!" అంది రమ్య.

"ఏం లేదు చాలా సింపుల్" అన్నానేను చిరునవ్వుతో.

రమ్య గుర్రుగా చూసింది. "చెప్పు త్వరగా" అంది కోపంగా. ఆ కోపం చూసి నాలో ఉడుకుమోత్తనం తొంగి చూసింది. ఇంకా

ఏడిపించాలనిపించింది. కాని అది సమయం కాదు. అందుకే సీరియస్‌గా చెప్పటం మొదలుపెట్టాను.

"వసూ! ఒకటి చెబుతున్నాను... ఏమీ అనుకోవద్దు సుమా. వయసులో నీకన్నా పెద్దదాన్ని కదా మరి!" బుజ్జగింపు ధోరణి రంగరించి అన్నాను.

వసంత ఆసక్తిగా వింటోంది.

"ఎన్నాళ్లు కలిసివున్నా, ఇంటి పక్కవారయినా మగవాడు, మగవాడే. నువ్వేమో చిన్నదాన్ని కదాని వాళ్లతో అతి చనువుగా వున్నావు. వాళ్ల చేతులోంచి అదీ,ఇదీ లాక్కొని తినడం, తరచూ వాళ్ల నేడిపించటం, మీదెక్కి కూచోవటం, జుట్టు పీకడం... ఇలాంటివన్నీ పిల్లచేష్టలనుకున్నావు. అది నీవు తప్పుగా భావించలేదు. కాని అవే అతనిలో అలజడి కలిగించుంటాయి. నీ వయసు మహత్యం నీకు తెలియదు. వాళ్ల తప్పేమీ లేదు. అది పైలాపచ్చీసు వయసు చేసే తప్పు. నీ చనువును అతను ఇంకోలా అర్థం చేసుకొన్నాడు. ఇప్పటికైనా నీ హద్దుల్లో నువ్వుండు" అన్నాన్నేను సాధికారంగా.

"ఇలాంటి సున్నితమైన విషయాల్లో మొహమాటం పనికిరాదు గదా!"

"సరే" నంటూ తలూపింది. కాసేపు మంత్రముగ్ధంగా చూసింది. తనను తాను కింది నుంచి మీద్దాకా చూసుకొంది. బుగ్గల మీద సిగ్గుల ఛాయలు కనబడినై. నా అభిప్రాయం పూర్తిగా అవగతమైనట్లు వసంత తలను లయబద్ధంగా ఊపింది.

నా మాటలపై నాకు నమ్మకం కుదిరింది. మళ్లీ చెప్పటం మొదలుపెట్టాను.

"నా తమ్ముడని నేను సమర్థించడం లేదు. పారే ఏరుకు, టీనేజీ అల్లరికి అడ్డుకట్ట వేయలేము. ఇది ప్రకృతి సహజం. మగవాడికి... నచ్చిన ఆడదాన్ని చూసినా, తాకినా, మాట్లాడినా మనసు తొందరగా స్పందిస్తుంది. ప్రేమ, కోరిక ఏర్పడుతుంది. అదే ఆడవాళ్ల విషయంలో తేడా వుంటుంది. ఆడదాని మనసు లోతును తాకితేనే మనసు చలిస్తుంది. మగ పుట్టుకలోని సహజ లక్షణం. దాన్నే దేవుడు సృష్టించిన ప్రకృతితత్వం.

ఈ వ్యత్యాసం వల్లే ఆడది ప్రేమ, పెళ్లి విషయంలో ఓర్పు, సహనం వహిస్తుంది. మగవారిలో తొందరపాటు వుంటుంది.

ఇదంతా ఎందుకు చెబుతున్నానంటే నీ అసలు జీవితం ఇప్పుడే మొదలైంది. ఇంకా ముందు, ముందు ఎన్నో అనుభవాలు ఎదురౌతాయి. మనం మన హద్దుల్లో వుండాలి. వేరేవాళ్లు మన జీవితంలోకి తొంగి చూసే అవకాశం ఏమాత్రం కల్పించగూడదు"అన్నాను వాళ్లను గమనిస్తూ, నాకు తెలీకుండానే అదో ఉపన్యాసమైంది.

కలువల్లా విచ్చుకున్న రమ్య కళ్లల్లో అవును నిజమే... అన్న భావన కన్పించింది.

"వసూ! ఇంకా మూడూరోజులైతే రాఖీ పౌర్ణమి. కాబట్టి ఈ మూడురోజులు ఇటువైపు రావద్దు. పౌర్ణమిరోజు విజయ్, అజయ్‌లకు రాఖీలు కట్టు" అంటూ నింపాదిగా నవ్వాను.

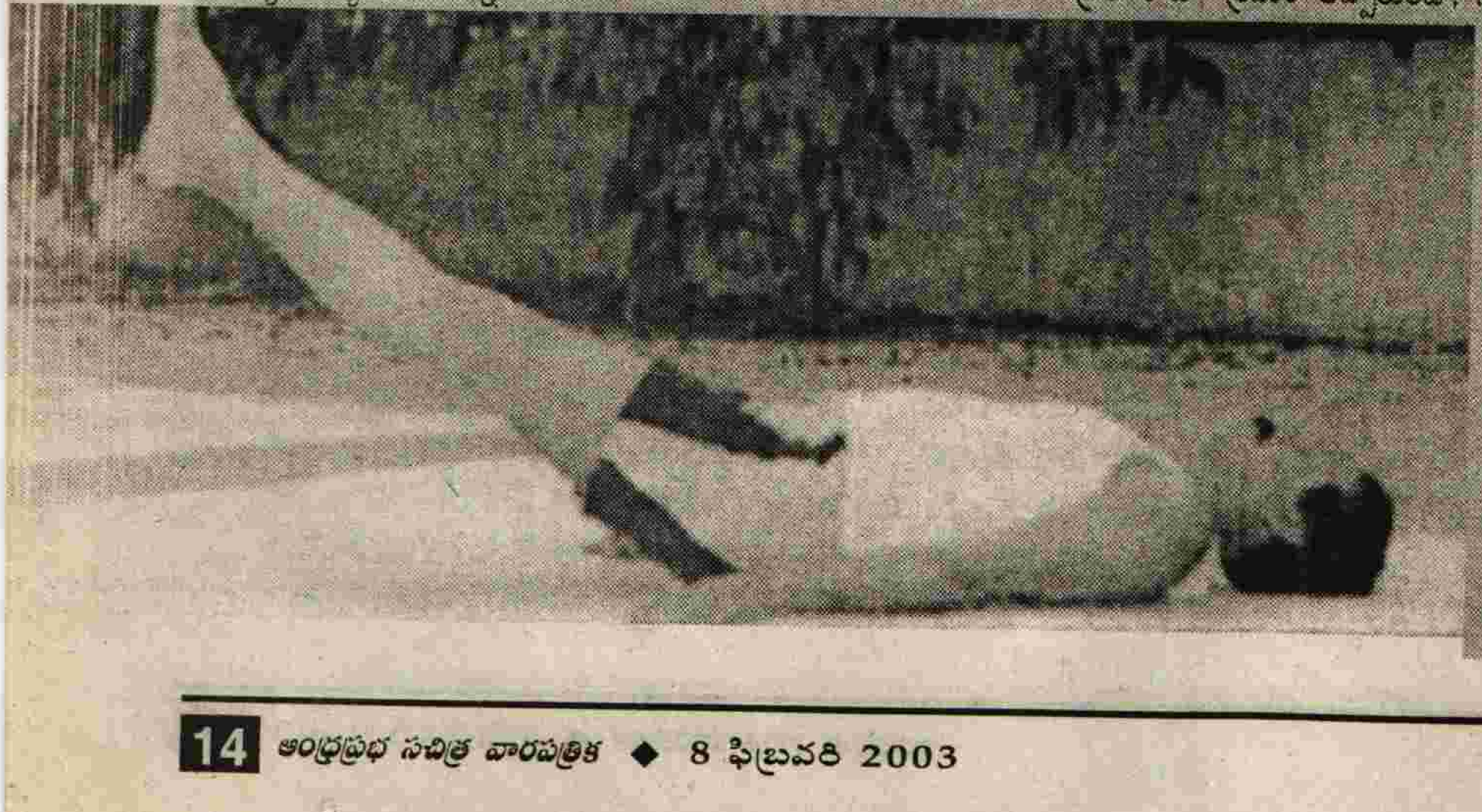
ఇద్దరూ మౌనంగా వున్నారు. ఆ మౌనమే అంగీకారమని నాకర్థమైంది. "అజయ్ అమాయకుడు, మంచివాడు కాబట్టి అతడు తప్పక అర్థం చేసుకొంటాడు. తన తప్పు తాను తెలుసుకొంటాడు" అన్నాను.

"అజయ్ తేలుకుట్టిన దొంగవుతాడు సుమా!" అంది రమ్య సంతోషంగా నవ్వుతూ.

నేను వసంతవైపు చూసాను. ఆమె అరుణాధరాల మీద నిర్మలమైన చిరునవ్వు... కళ్లలో మెరుపు... రాహువు విడిచిన చంద్రుడిలా వుందా మొహం. ■

వీపు నొప్పులకు యోగా థెరపీ

నలభై ఐదేళ్లు నిండిన ప్రతి వారూ వెన్ను నొప్పి, బాక్ ఏక్ అంటున్నారు. ఒక్కోసారి ఈ సమస్య ఎంత తీవ్రమవుతుందంటే, నడవటం, కదలటం కూడా కష్టమైపోతుంటుంది. ప్రారంభంలోనే గమనించినప్పటికీ, చాలా మంది వైద్యానికి వెళ్లకపోవటం వల్ల ఇది తీవ్రతరమవుతుంటుంది. అందువల్ల చికిత్స కూడా త్వరగా పని చేయక నివారణ కూడా వ్యవధి తీసుకుంటుంది. ఈ వెన్ను నొప్పికి స్థూలకాయం ఒక కారణమైతే, మరోకారణం శరీరం తక్కువ బరువుండటం. సరైన భంగిమలో కూర్చోకుండా వెన్ను మీద ఎక్కువ బరువు వేయటం వల్ల కూడా వెన్ను నొప్పి వస్తుంటుంది. బెడ్ టీ, ధూమపానాల వల్ల కూడా వెన్ను నొప్పి వస్తుంది. యోగా థెరపీతో ఈ వెన్ను నొప్పిని ఆరు నుంచి పన్నెండు వారాల్లో తగ్గించుకోవచ్చు. యోగా థెరపీలో ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు, ఆసనాలు వేయటం వుంటాయి. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్‌కు ముందు కాఫీ, టీలు తీసుకోకూడదు. ధూమపానం చేయకూడదు. అరటిపళ్లు, పెరుగు తీసుకోవటం తగ్గించాలి. పెరుగు బదులు మజ్జిగ వాడకం మంచిది. మెత్తని పక్క మీద పడుకోకూడదు. కూర్చునేటప్పుడు ఇష్టం వచ్చినట్లుగా కాకుండా వెన్నుపాముకు పూర్తిగా ఆసరా వుండేలా చూసుకోవాలి. ఒకటే భంగిమలో గంటకు మించి కూర్చోకూడదు. మధ్య మధ్య లేచి కొన్ని నిముషాలు నడవటం మంచిది. యోగాసనాలు ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా, నిదానంగా చేయాలి. వెన్ను నొప్పి బాగా వుంటే గట్టి పరుపు మీద పడుకుని, మెల్లగా వెన్ను కంతటికీ తగిన వేడిమితో కాపడం పెట్టుకోవాలి. ఏకపాద ఉత్తానపాదాసనం, పవనముక్తాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం, శవాసనం వెన్ను నొప్పికి సరైన యోగచికిత్సలు. తగిన గురువు దగ్గర యోగాసనాలు నేర్చుకుని రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేయటం వల్ల వెన్ను నొప్పి నయమవుతుంది.



ఎస్.