

“బ్రతుకు బుగ్గి చేసిన సారా” కథల
పోటీలో ఈ వారం ఎన్నికయిన కథ

నవోదయం

- భువనేశ్వరి దేవి



చావు బ్రతుకుల మధ్య
వూగులాడుతోంది మల్లి. పక్కనే తను
చేసిన తప్పుకు పశ్చాత్తాపపడుతూ
దేవుడిని వేడుకుంటున్నాడు కోటయ్య.
పిల్లలిద్దరూ దైన్యంగా తల్లి పక్కన
నిలబడ్డారు.

“అన్నా! అమ్మ చచ్చిపోతుందా?” ఐదేళ్ళ
లక్ష్మి, తనకన్నా రెండేళ్ళు మాత్రమే పెద్దయిన
రంగడిని అడుగుతోంది. పెద్దవాడిలా చెల్లెలి
భుజం మీద చెయ్యి వేసి దగ్గరకు తీసుకుని
“అమ్మ అవేవో పప్పులు మింగిందంటు

న్నారుగా, తాగొద్దంటే నాన్న వినలేదుగా.
అందుకే అమ్మ చచ్చిపోతోంది” అన్నాడు.

“అయితే ఎలా? మనకెవరు అన్నం
పెడతారు? అమ్మా నువ్వు చావమాకే” అని
ఏడుపు లంకించుకుంది లక్ష్మి. “అమ్మ తిన్న
పప్పులు తిని మనం కూడా చచ్చిపోదామే”
అని కొడుకు అనటం విని అదిరిపడ్డాడు
కోటయ్య.

గబుక్కున వాళ్ళను అక్కున చేర్చుకుని
“ఒరేయ్! అట్లా అనమాకురా, నన్ను వదిలి
పోకండిరా!” అంటుంటే విచిత్రంగా చూశారు
పిల్లలిద్దరూ. తల్లిని కొట్టేవాడిగా, తాగుబోతుగా
మాత్రమే తెలిసిన తండ్రి ఈరోజు తమను

కావలించు కుంటే కొత్తగా ఉంది వాళ్ళకి.

“మరి నువ్వు తాగుతావుగా, అమ్మని కొడ
తావుగా, నీవల్లే అమ్మ చచ్చిపోతోంది. నీవల్లే”
ఏడుపు ఆపుకోలేక గట్టిగా ఏడ్చేసింది లక్ష్మి.

పిల్లకు జవాబు చెప్పేలోపల కోటయ్య
స్నేహితుడు రామయ్య వచ్చాడు. “కోటయ్యా,
తెల్లవారితేగాని మల్లికి గండం గడిచినట్లు
కాదంటరా! ఆడోళ్ళ వార్డులో నిన్ను ఉండ
నివ్వరు. మా రాగులమ్మని మల్లికి తోడుగా
పంపుతాను. నువ్వు కూడా మా ఇంట్లోనే తిని
పడుకో. పొద్దున్నే యిద్దరం వద్దాం” అని
పిల్లలను కోటిని తన ఇంటికి తీసుకువెళ్ళాడు.

చర్చాన్ని జీవించనీయండి

విదన్నా సమస్య వస్తేనే ఆలోచన ప్రారంభమవుతుంది. ఇది చర్మానికీ వర్తిస్తుంది. చాలామంది మహిళలు చర్మం పట్ల సరయిన శ్రద్ధ చూపరు. గుండె, కీళ్ళు, తదితరాలు మాత్రమే కాదు. చర్మానికీ, ఆరోగ్యం అవసరమని, దాన్ని సరిగా చూసుకుంటే మనకే లాభమని గ్రహించరు. పైగా రకరకాల క్రీములు, సబ్బులు, మేకప్ సామాన్లు వాడి ఉన్న ఆరోగ్యాన్ని అందాన్ని కూడా చెడగొట్టుకుంటారు. అలాగాక కొన్ని అంశాల పట్ల తగిన శ్రద్ధ తీసుకుంటే శరీరం, చర్మం కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అందుకు మీరేం చేయాలంటే :

వ్యాయామం : నడక, ఈత వంటి ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, బరువుల సాయంతో చేసే బలోపేత విన్యాసాలు, డ్రైచింగ్ వ్యాయామాల వల్ల చర్మంలో రక్త ప్రసరణ పెరిగి

ముఖం ఏ చికిత్సలూ లేకుండానే కొత్త కాంతితో ఉంటుంది. ఇందుకు ఎండార్బిన్ల విడుదలే కారణం.

ఆహారం : ఆరోగ్యానికి దోహదపడే ఆహారం. అంటే పండ్లు, కాయగూరలు (బీన్స్, బఠాణి, ఆకుకూరలు) తృణధాన్యాలు, పప్పులు - ఇవన్నీ ఉండాలి. అప్పుడే చర్మాని కవసరమైన పోషకాలు, విటమిన్ ఎ, సి, ఇ లు, ప్రోటీన్లు, ఈస్ట్రోజెన్లు, సాలిసిలేట్స్, సెలెనియం, సల్ఫరు, జింకు అంది చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నీరు : నీరు చర్మానికవసరమైన తేమను అందిస్తుంది. అంచేత తగినంతగా తాగాలి.

అల్సూల్ : ఎక్కువ మద్యం సేవించడం వల్ల డైహైడ్రేషన్కు గురవుతుంది. కాలేయాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది. అంచేత ఈ ఆధునిక అలవాటుకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మేలు.



బరువు - నియంత్రణ :

మన శరీరం మనిష్టం అనుకుంటూ అతిగా లావెక్కడం, లేదా అతిగా సన్నబడడం చర్మానికీ అస్సలు మంచిది కాదు. దీనివల్ల చర్మంలో ముడతలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. వారానికి ఒకటి లేదా రెండు పౌండ్ల కన్నా అస్సలు బరువు తగ్గకూడదు.

నిద్ర : రోజూ రాత్రిపూట ఏడు నుంచి తొమ్మిది గంటలు నిద్రపోతే చర్మం శక్తి పుంజుకొంటుంది.

- డి. బిందుభరణి

రాగులమ్మ పెట్టిన అన్నం తిని పిల్లలిద్దరూ పడుకున్నారు. ఆమెను ఆసుపత్రిలో దింపి, కోటయ్య కెదురుగా వచ్చి కూర్చున్నాడు రామయ్య.

“ఒరేయ్, కోటయ్యా! నేనంటున్నానని కోపం తెచ్చుకోమాక గాని నీ పెళ్ళాం యిలా ఎందుకు చేసిందో తెలుసునారా! మొన్న ఆ శీనుగాడు కొత్త సరుకు వచ్చిందని అందరినీ తాగబెట్టాడా! మరి పక్కూరి నుంచి ఆడి కొత్త స్నేహితులు గూడా వచ్చారు గదా! ఆళ్ళ కళ్ళలో మల్లి పడ్డది. వెధవలు, మీరంతా తాగి ఒక్క తెలీకుండా పడివుంటే నీ యింట్లో దూరి దాని చెయ్యెట్టుకు లాగారు. అసలే నీ తాగుడుతో అది ఏడుస్తూ ఉంది. ఈ యెదవలు యిలా చేసేప్పటికి జీవితం మీదే విరక్తి పుట్టి చచ్చిపోదాం అనుకుందిరా. ఆళ్ళని కత్తిపీటతో బెదిరించి, తరిమినా, నీ వల్ల దానికి రక్షణ లేదని తెలిసి యిలా చేసిందిరా! అడది. మరేం చేస్తుంది చెప్పు. కట్టుకున్నవాడు అన్ని విధాలా దానిని కాపాడుతాడని అనుకుంటుంది గాని, తాగుడుకి బానిస అయి, పెళ్ళాం బిడ్డల్ని సరిగా

చూడక, ఆఖరికి ఎవడయినా యింట్లో దూరినా కాపాడలేదని తెలిస్తే అదెట్లా నిఖాయించు కుంటదిరా?”

“అసలు మన బాగు మనం చూసుకోవాలె గాని, మండు కొట్టు పెట్టిన వాడికేమి పడుతుంది? ఆళ్ళని పెట్టనిచ్చిన ప్రభుత్వానికేమి పడుతుందిరా! ఆదాయం కావాలని ప్రభుత్వం సారా దుకాణాలు తెరిస్తే, ఆ సారా అమ్ముకునేవాడు మిద్దెలు కడుతున్నాడు. డబ్బు తగలేసి తాగి, ఇల్లు ఒక్క గుల్ల చేసుకొనేది నీలాంటి సన్నాసులే గదరా! ఆ బిడ్డల ముఖం చూడు. నిన్ను పలకరించేందుకే భయపడి సత్తున్నారు. లక్ష్మీదేవిలాంటి మల్లిని జూడు. ఎలా ఎండిపోయిందో. ఎందుకొచ్చిన తాగు దురా! అందరినీ పొట్టన పెట్టుకొనేం దుకు. నువ్వు తాగుడు మానితే గాని నీ జీవితం బాగుపడదు. అంతే చెప్తున్నా!” నని ఆగాడు.

తాను చేసిన పనికి కుమిలిపోతున్న కోటయ్యకు, మల్లి తనను లేపటం లీలగా గుర్తు వచ్చింది. “భీభీ.. ఎంత పనిచేశాడు తను. తను తాగి తెలివి తప్పటం వల్లనే కదా! వాళ్ళకి అంత ధైర్యం వచ్చింది. అప్పటికి తప్పించు

కున్నా, ఆ పరిస్థితి మళ్ళీ రాదని నమ్మకం ఏమిటని పాపం మల్లి చావుకి సిద్ధపడింది. అంతా తన వల్లనే మనసులోనే వ్యధ జెందాడు కోటయ్య.

ఒక నిశ్చయానికి వచ్చిన వాడిలా తలెత్తి, “రామయ్యా, నాకు బుద్ధి వచ్చింది. నేను ఎంత నీచంగా ప్రవర్తించానో, నా వాళ్ళను ఎంత కష్టపెట్టానో అర్థం చేసుకున్నాను. దీనికంతకూ కారణం ఆ సారాయే. అదే మా బతుకులో బుగ్గిని పోసింది. ఇక జన్మలో నేను దానిని తాకను. నా బతుకును మళ్ళీ బాగుచేసు కుంటాను” అని దృఢంగా అన్నాడు.

తెల్లవారుతూనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళి, అప్పుడే కళ్ళు తెరిచిన మల్లిని చూసి తన నిర్ణయాన్ని చెప్పాడు. ఆమె కళ్ళల్లో మళ్ళీ జీవితంపై ఆశ చిగురించింది.

వారి మనసుల్లో లాగే తూర్పున వెలుగు నిండింది. ✨

ఈ రచయితకు బహుమతి సొమ్ము త్వర లోనే అందజేయబడుతుంది.
- ఎడిటర్