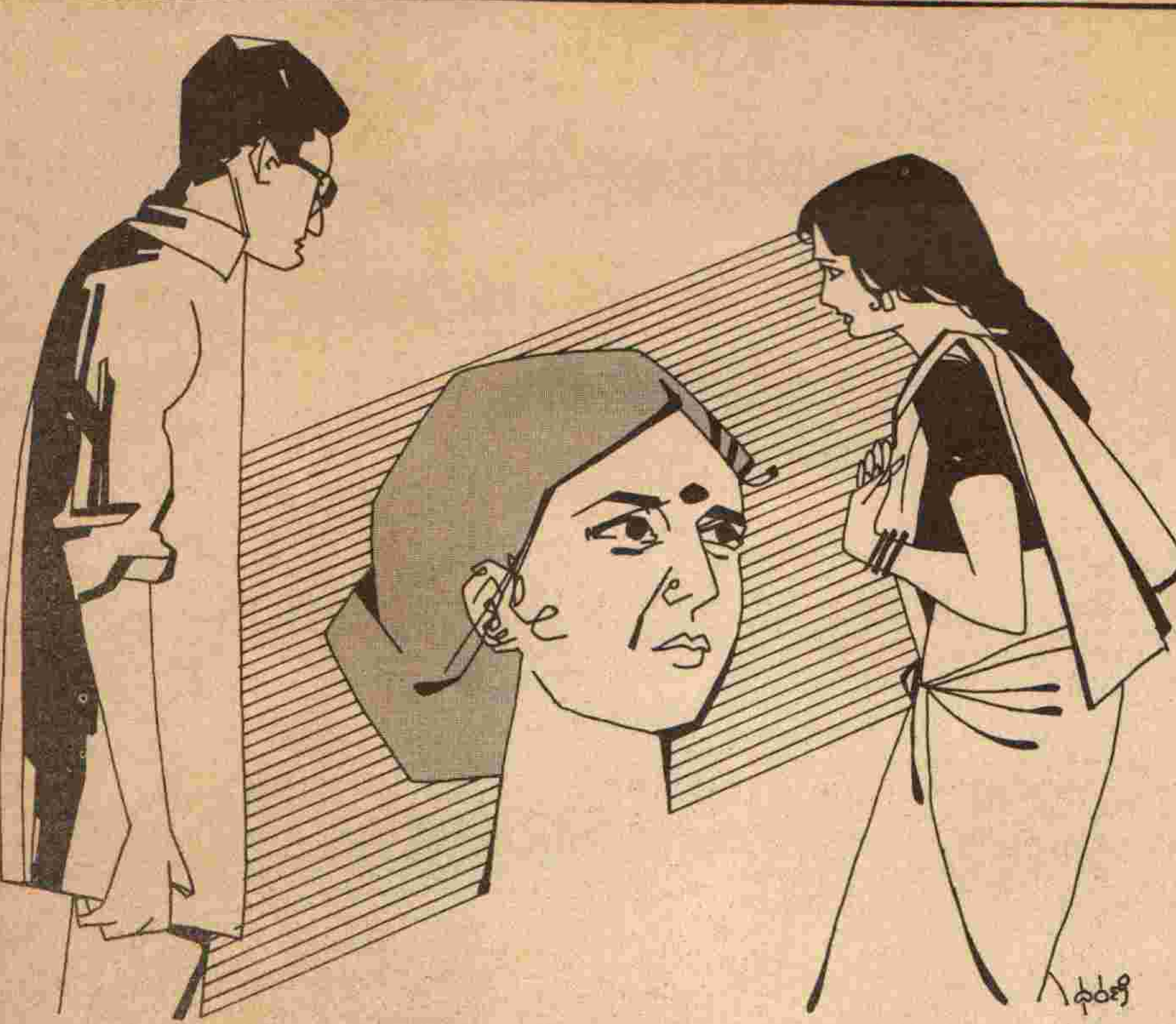

కూతురు-కోడలు

— ఎమ్.జి. ప్రసూన

"ఎలావుంది జానకీ నీ ముద్దుల కూతురు?" ఆఫీసు నుంచి వస్తూనే కూతురి కాపురం చూచి రావటానికి వెళ్ళివచ్చిన భార్యను అడిగాడు రాఘవయ్య.

"ఏమిటోనండీ. అటు ఉద్యోగ బాధ్యత. ఇటు యింట్లో చాకిరి. నలిగి నగమైంది పిల్ల. ఉదయంపూట అయితే స్థిమితంగా కూర్చుని తిండి తినడానికి కూడా టైము వుండదండీ." విచారంగా చెప్పింది జానకమ్మ.

ఆమె మాటలకు నవ్వు వచ్చింది ఆయనకు. 'తల్లి ప్రేమ అలాంటిది' అనుకున్నాడు. ఆ యింట్లో వుండేది కూతురు-అల్లుడు యిద్దరే! చాకిరి ఎవరికి చేస్తోంది? ఆ యిద్దరూ ఉద్యోగస్తులే. అల్లుడు కూతురితో సహకరించలేనంత మూర్ఖుడు కాదన్న విషయం ఆయనకు బాగా తెలును.

"అల్లుడేమీ సాయం చేయడటనా?" అయినా, ఆమె నోటి నుంచే అల్లుడి మంచితనాన్ని రాబట్టాలని అడిగాడు.

"ఎందుకు చేయడండీ. ప్రొద్దుటే మన అమ్మాయి కంటే ముందేలేచి నీళ్ళు పట్టడం, పాల పాకెట్ తేవడం అతని పనే. బయటి పనులన్నీ అతనే చేస్తాడు. ఉన్న నాల్గు రోజులు నేను చేస్తానన్నా ససేమీరా వినలేదండీ. ఉదయంపూట అమ్మాయే వండి వెళ్ళేది. సాయంత్రాలు మాత్రం వండి పెట్టాను అంతే. నిజంగా అలాంటి భర్త దొరకడం మన అమ్మాయి అదృష్టం అండీ. నేను తిరిగి వస్తుంటే, తెగ బాధపడిపోయారు ఆ యిద్దరూ. అయినా, నాకు తెలీక అడుగుతా. మీ స్నేహితుడు, అదే... అమ్మాయి అత్తగారు, మామగారు ఒంటరిగా ఆ పల్లెలో వుండేకన్నా వచ్చి పిల్లలదగ్గర వుండకూడదటండీ. వాళ్ళకూ కొస్త ఆసరాగా వున్నట్లువుంటుంది. అందరూ కలసివున్నట్లూ వుంటుంది" నిష్ఠూరంగా అంది జానకమ్మ.

రాఘవయ్య, లక్ష్మీకాంతం బాల్యస్నేహితులు. ఇద్దరూ కలసి స్కూలు ఫైనల్ వరకు చదువుకున్నారు. పై చదువులవట్ల, ఉద్యోగంపట్ల ఆసక్తిలేని లక్ష్మీకాంతం వ్యవసాయం చేపట్టాడు. సొంత గ్రామంలో వుండి వ్యవసాయంలో కొత్త పోకడలు, పద్ధతులు ప్రవేశపెట్టి ఆదర్శప్రాయుడయ్యాడు. ఆ భూమిపట్ల, గ్రామంపట్ల ఎనలేని అభిమానాన్ని పెంచుకున్నాడు. కోరి, రాఘవయ్య కూతురిని యింటి కోడలిగా చేసుకున్నాడు. అంత మంచి స్నేహితుణ్ణి, భార్య అలా నిష్ఠూరాలాడుతుంటే సహించలేకపోయాడు రాఘవయ్య.

"జానకీ! వాడు ఆ పల్లెను వదిలి ఎక్కడా వుండలేడు. అతనికీ, ఆ వూరికున్న బంధం అలాంటిది. తెలిసీ, నువ్వలా మాట్లాడటం బాగోలేదేయ్." అని గదిలోకివెళ్ళి బట్టలు మార్చుకొనివచ్చి డైనింగ్‌టేబిల్ ముందు కూర్చున్నాడు.

"మీకు యిష్టమని మైసూర్‌పాక్ చేసి యిచ్చిందండీ అమ్మాయి." అని బాక్సులో నుంచి తీసి, ప్లేట్లో పెట్టి యిచ్చింది.

అప్రయత్నంగా యిద్దరికళ్ళూ చెమ్మగిల్లాయి.

రాఘవయ్య మధ్యతరగతి కుటుంబీకుడు. తల్లిదండ్రులు మిగిల్చిన ఒక చిన్నయిల్లు, రెండు ఎకరాల పొలం, చేస్తున్న గుమాస్తా ఉద్యోగం తప్ప ఆస్తిపాస్తులేమీ లేవు. భార్య జానకమ్మ అనుకూలవతి. కొడుకు రవీంద్ర, కూతురు శశికళను వున్నంతలోనే గారాబంగా పెంచారు. కొడుకు లెక్చరర్ అయ్యాడు. కూతురు డిగ్రీ పరీక్షలు వ్రాయగానే పెళ్ళిప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టమని పోరింది జానకమ్మ. కాని, కూతురికి విద్యపట్ల వున్న కుతూహలాన్ని అభీష్టాన్ని గ్రహించి ఆమెను పోస్ట్‌గ్రాడ్యుయేట్ చేశాడు రాఘవయ్య.

రెండు నెలల క్రితమే, స్నేహితుడు లక్ష్మీకాంతం కోరి ఆమెను తమ యింటి కోడలిగా చేసుకున్నాడు. ప్రయత్నంచేసి అల్లుడే శశికళకి ఉద్యోగం వేయించుకున్నాడు. నెలరోజుల క్రితమే కొడుకు కోరుకున్న పిల్లతో అతని వివాహం కూడా చేసారు. ఆమె ఉద్యోగస్తురాలే. పిల్లలిద్దరూ ఎవరిదారిన వాళ్ళు వెళ్ళారు. ప్రతిదినం వాళ్ళను తలచుకొంటూ, వాళ్ళ మాటలను, చేష్టలను గుర్తుతెచ్చుకుంటూ కాలక్షేపం చేయడమే యిప్పుడు వాళ్ళపని.

"జానకీ! అబ్బాయి రమ్మని చాలాసార్లు వ్రాసాడు. వెళ్ళివద్దామా?".

"అలాగేనండీ. నాకూ వాణ్ణి చూసి చాలాకాలమైనట్లుంది. ఎప్పుడు వెళ్దాం?"

"నువ్వు బుధవారమో, గురువారమో బయలుదేరు. నేను శుక్రవారం సాయంకాలం వస్తాను. రెండో శనివారం, ఆదివారం వాళ్ళకూ సెలవేగా. హాయిగా ఆ రెండు రోజులు గడిపి, సోమవారం వచ్చేద్దాం. ఏమంటావ్?"

"అలాగేనండీ." అంది సంతోషంగా జానకమ్మ రోజులు లెక్కపెట్టుకుంటూ.

"ఎలా వుందోయ్ కొడుకు కాపురం?" రిక్షా దిగి లోపలికి వస్తూనే, అటూయిటూ చూచి అడిగాడు రాఘవయ్య.

"బాగానేవుంది లెండి." అంది జానకమ్మ విసురుగా.

"కొడుకు, కోడలు కనపడరేం? ఇంకా కాలేజీ నుంచి రాలేదా?" బట్టలు మార్చుకొని యాజీచేర్లోవాలి అడిగాడు రాఘవయ్య.

"కాలేజీలో ఫంక్షన్ వుందట. మీరు వచ్చివుంటారేమో, తీసుకువెళ్దామని వచ్చివెళ్లాడు రవి. ఎనిమిది గంటల తర్వాత వస్తారట." కాఫీ కప్పు అందిస్తూ చెప్పింది జానకమ్మ.

"వాడికి నేనంటే అంత అభిమానమే జానకీ. ఇదివరకే చెప్పాడుగా, వాలంటరీ రిటైర్మెంట్ తీసుకొమ్మని. నాకూ అలానే చేసి, హాయిగా యిక్కడే వుంటే బావుంటుందని అనిపిస్తోంది."

"వద్దండీ తొందరపడకండి." ఆదుర్దాతో భర్త మాటలకు అడ్డుపడింది జానకమ్మ.

భార్య మనస్సు అంతుబట్టలేదు ఆయనకు "రవి

'అత్త లేని కోడలు ఉత్తమురాలు, కోడలు లేని అత్త గుణవంతురాలు' అంటారు. దృక్పథాల్లోను, అవగాహనలోను లోపం లేనప్పుడు, కోడలిలో కూతురును, అత్తలో తల్లిని చూడగలిగినప్పుడు, అత్త వున్న కోడలు, కోడలు వున్న అత్తా ఇద్దరూ ఉత్తములే అవుతారు!

అంటే ప్రాణం ఆమెకు. అలాంటిది, కొడుకు దగ్గరే వుందామంటే వద్దంటోంది. ఎందుకో?'' అనుకున్నాడు.

''అదేమిటి జానకీ! ఎందుకలా అంటున్నావ్?'' అడిగాడు.

''కోడలు బాగా చదువుకున్నపిల్ల. పైగా ఉద్యోగస్తురాలు. మనం, మన పద్ధతులు ఆమెకు నచ్చుతాయో, లేదో! నాకు భయంగా వుందండీ. పైగా యీ మూడురోజుల నుంచి ఒక పని కూడా ముట్టుకోవడం లేదండీ. నేను మాత్రం ఒక్కర్తినీ చేయగలనా? అప్పటికీ మనవాడే బయటి పనులన్నీ చేస్తాడు. ముందేలేచి నీళ్ళు పట్టడం, పాలు తేవడం వాడి పనే.'' అంది భారంగా, జానకమ్మ.

అత్తగారి స్థానంలోవున్న భార్య అలా మాట్లాడటం ఏమంత వింత అనిపించలేదు ఆయనకు. కాకుంటే, కోడలి స్వభావం, మననూ తెలుసుకోవాలనిపించింది ఆయనకు.

శనివారం, ఆదివారం, రెండురోజులూ రెండు క్షణాల్లా గడిచిపోయాయి. కూతురికన్నా ఎక్కువగా అభిమానిస్తున్న కోడలిలో ఏ లోపమూ కనిపించలేదు రాఘవయ్యకు. పై పనులలో అత్తగారికి సాయం చేస్తోందేకాని, వంట జోలికి వెళ్ళడంలేదామె.

అక్కడే ఆమె అర్థంకాలేదు ఆయనకు.

''అత్తయ్యా! మీరువున్న యీ నాల్గురోజులూ క్షణాల్లా గడిచిపోయాయి. మీ అబ్బాయిగారు కడుపునిండా తిన్నారు రెండుపూటలా. మరలా రేపటి నుంచి మామూలే! నా కోసం, నేను బాధపడతానని ఏదో రెండు మెతుకులు తింటారు. అంతే. మీలా వంట చేయడం నాకు రాదు. ఆయనకే నచ్చని వంట మీకు అస్సలు నచ్చదని ఆ పనికే రాలేదు. క్షమించండి అత్తయ్యా! సెలవుల్లో వస్తాను. నాకు వంట నేర్పరూ?'' దీనంగా అత్తగారిని అర్థిస్తున్న పద్మినిని చూచాడు రాఘవయ్య.

''పిచ్చి పిల్ల'' అనుకున్నాడు మనస్పూర్తిగా.

''అదేం బ్రహ్మవిద్య కాదులేమ్మా!'' అన్నాడు ఓదార్పుగా.

''అలాగే నేర్చుకుందువుగాన్లే పద్మా'' అంది జానకమ్మ.

''అర్ధరాత్రి పన్నెండు దాటింది ఇక చాలు రావోయ్. మీ అత్తగారు, మామగారు నిన్నేమీ అనరులే నువ్వు వండి వడ్డించలేదని. మా అమ్మ అందరి అత్తగార్ల లాంటిది కాదులే.'' అని భార్యతో చెప్పి ''ప్రొద్దుపోయింది. ఇక పడుకోండి నాన్నా'' అని లైట్లు ఆర్పి, తలుపులు వేశాడు రవీంద్ర.

ఒంటిగంట దాటినా, నిద్ర పట్టలేదు జానకమ్మకు. బెడ్‌లైటు వెలుగులో భర్త వైపు చూచింది. అతనూ మేల్కొనే వున్నాడు.

''ఏమండీ! అబ్బాయికి మన మీద ఎంత నమ్మకమో చూచారా!'' గుసగుసగా అంది భర్తతో, లేచి మంచంమీద కూర్చొని.

''నిజమే జానకీ. పద్మినిలో శశిని చూడు. అప్పుడు ఆమెలో ఏ లోపమూ కనిపించదు నీకు'' అన్నాడు రాఘవయ్య.

''తప్పక ప్రయత్నం చేస్తానండీ.'' అంది రుద్ధ కంఠంతో జానకి.

''ఇక పడుకో. నిద్ర పడుతుంది'' అని ఆమె దుప్పటి నవరించాడు అభిమానంగా. □

అందాన్నిచ్చే వైటమిన్‌లు

''అందమే ఆనందం'' అన్నారు మన కవులు. మీరు చూడ్డానికి ఎంత అందంగా, ఆనందంగా కనిపిస్తారు అనేది మీ ఆరోగ్య పరిస్థితి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఈ ఆరోగ్యాని కి ముఖ్యంగా దోహదం చేసేవి వైటమిన్‌లు. ఒక్క ఆరోగ్యాన్నేకాక, అందాన్ని కూడా వైటమిన్‌లు అమర్చిపెడుతున్నాయంటే మీరు అంతగా ఆశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదేమో! చూపరులకు ఆకర్షణీయంగా కన్పించటానికి ముఖ్యంగా దోహదం చేసేవి నయనాలు. ఆ తరువాత దేహచ్ఛాయ, పట్టుదారాల్లాంటి శిరోజాలు. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా నాజూకైన శరీరం. ఇటువంటి లక్షణాలు మీలో వుండాలంటే మీరు తీసుకునే ఆహారం ఎక్కువ ప్రోటీనులతోనూ, వైటమినులతోనూ నిండి వుండాలి. ఆహారంద్వారా అందాలను సంతరించి ఇచ్చే విటమిన్లు ఉంటే మీరు బజారులోని ''సౌందర్యసాధనాల'' జోలికి వెళ్ళేపనే రాదు మరి.

ఈనాటి మహిళలలో చాలామంది తరచుగా ''మల్టీ-వైటమిన్'' మాత్రలను వాడుతున్నారు. కొంతమంది మహిళలు మాత్రం వైటమిన్ లోపించడంవల్ల వచ్చే వ్యాధులు వచ్చేవరకూ ఆగి వైటమిన్‌లు తీసుకుంటున్నారు. ఈనాడు వైద్యశాస్త్రపరంగా మనం అభివృద్ధిచెందటంవల్ల వైటమిన్‌లు మనకు కృత్రిమంగా కూడా లభిస్తున్నాయి. సహజ వైటమిన్‌లకు, కృత్రిమమైన వైటమిన్‌లకు రసాయనికంగా ఎటువంటి మార్పుగాని, భేదంకాని వుండదని పరిశోధనలలో తేలింది. కాని సహజంగా లభించే వైటమిన్-''ఇ'' మాత్రం కృత్రిమంగా లభించే వైటమిన్ 'ఇ' కన్నా 36 శాతం ఎక్కువ చురుకుదనాన్ని కల్గివుంటుంది.

ఒకొక్క వైటమిన్ ఒకొక్క విధంగా సౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. 'వైటమిన్-ఏ'' నేత్రాలను, శిరోజాలను అందంగా, నల్లగా, ప్రకాశవంతంగా, నిగనిగలాడేటట్లు వుంచటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ వైటమిన్ లోపిస్తే చర్మం అంతా పొడి, పొడిగా వుండటం, తలలో ''చుండ్రు'' వంటి వ్యాధులు రావడం జరుగుతుంది. ఎక్కువగా టి.వి. చూసే మహిళలు, టైపిస్టులు, మోడలింగ్ చేసే వనితలు, ఫోటోగ్రాఫర్లు మొదలయిన వారు ఎక్కువ మోతాదుల్లో ''వైటమిన్''-ఏ'' తీసుకోవాలి. వీళ్ళందరూ ఎక్కువగా కళ్ళతోనే శ్రమించాల్సి వుంటుంది కాబట్టి ''వైటమిన్-ఏ'' వీరికి అవసరం. వేసవి కాలంలో ''వైటమిన్-ఏ'' వాడటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. సూర్యరశ్మిలోవున్న అల్ట్రా-వయొలెట్ కిరణాల నుంచి ''వైటమిన్-ఏ'' చర్మాన్ని పరిరక్షిస్తుంది.

నిగ, నిగలాడే శరీరచ్ఛాయ ''వైటమిన్-బి''వల్ల వస్తుంది. నల్లని కేశ సంపద కూడా ''బి'' విటమిన్‌వల్ల లభిస్తుంది. పొట్టిగావుండే కేశాలు, చుండ్రు, వెంట్రుకలు నెరవడం మొదలయిన వ్యాధులన్నీ ''బి''-వైటమిన్ లోపంవల్ల ఏర్పడతాయి. చిన్న వయస్సులోనే కేశాలు నెరవడం మనం చూస్తూవుంటాం. దీనికి కారణం మన దేహంలో ''పారఅమైనో బెన్‌జోయిక్ ఆసిడ్'' అనే బి-విటమిన్‌కి సంబంధించిన పదార్థం లోపించడమే! ఈనాడు మనం చూస్తున్న ''స్నో''లలో ''స్కిన్'' అయిట్‌మెంట్లలో పైన పేర్కొన్న ''పార అమైనో బెన్‌జోయిక్ ఆసిడ్''ని కలుపుతారు.

ఈ ఆసిడ్‌నే ఆంగ్ల పరిభాషలో ''పి ఎ బి ఎ'' (పాబా) అని పిలుస్తారు. క్రీమ్సులోని ఈ ''పాబా'' చర్మానికి సంబంధించిన వ్యాధులను నిర్మూలించి, చర్మానికి కొత్త సొగసులను సంతరించి పెడుతుంది.

వైటమిన్‌లలో అతి ఎక్కువ ప్రచారాన్ని సంపాదించుకొన్న వైటమిన్-''సి''. దీనినే ''అస్కార్‌బిక్ ఆసిడ్'' అని కూడా పిలుస్తారు. మనం తినే ఆహారంలో తగినంత వైటమిన్-సి లభించటం లేదనే చెప్పాలి. ''ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రీషన్ బోర్డ్ ఆఫ్ ది నేషనల్ అకాడమి ఆఫ్ సైన్స్'', అమెరికా వారు జరిపిన పరిశోధనలలో 15 నుండి 45 మధ్యవున్న వారికి 60 మిల్లీ గ్రాములు, 11 సంవత్సరాల లోపువారికి 45 మిల్లీ గ్రాముల వైటమిన్-''సి'' కావాలని తేలింది. ఒక బత్తాయిపండు కాని, 100 మిల్లీలీటర్ల ఆరంజి రసం కాని, ఒక కప్పు ద్రాక్షపండ్లు కాని 150 మిల్లీ లీటర్ల ద్రాక్షరసం కాని, 2 రాములక్కాయలు కాని పైన చెప్పిన వైటమిన్-''సి'' ని అందించగలవు. చర్మం తాజాగా వుండటానికి వైటమిన్-''సి'' దోహదం చేస్తుంది.

దృఢమైన దంతాలకు, చక్కని గోళ్ళకు దోహదం చేసేది వైటమిన్-''డి''. ఈ వైటమిన్ లోపంవల్ల పిప్పిపళ్ళు, దంతాలు బలహీనంగా వుండటం, గోళ్ళ మీద తెల్లని మచ్చలు రావడం జరుగుతుంది.

వైటమిన్-''ఇ'' ఒక ప్రత్యేక తరహా వైటమిన్. ఈ వైటమిన్ చర్మాన్ని ముడతలు పడకుండా చేస్తుంది. ఈ వైటమిన్‌కే ''యాంటీ స్టెరిలిటి వైటమిన్'' అని ఇంకో పేరుంది. చర్మం మీద ఏర్పడే మచ్చలను మటుమాయం చేయటంలో ఈ వైటమిన్ ప్రత్యేకమైన పాత్ర వహిస్తుంది. మార్కెట్టులో లభిస్తున్న సబ్బులలోను, షాంపూలలోను ఈ ''ఇ'' వైటమిన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. క్యాప్సూల్స్ రూపంలో కూడా ఈ వైటమిన్ లభ్యమవుతున్నది. ఇంకొక గంటలో స్నానానికి వెళతారనగా ఈ క్యాప్సూల్‌ని చిదిమి నూనెలో కాని, లోషన్‌లో కాని కలిపి వంటికి రాసుకుంటే మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. లావుగా వున్నవారు వైటమిన్ ''ఏ'', ''డి'', ''ఇ'' ''కె''లను తక్కువ మోతాదుల్లో తీసుకుంటూవుంటే మంచిది. ఇంకొక ముఖ్యవిషయం యేమిటంటే వైటమిన్లను ఒక కోర్సులాగా వాడాలి. రెండు, మూడు రోజులు వాడి యే మార్పూ రాలేదనుకుంటే ప్రయోజనం లేదు!

—సి. హెచ్. జయ