

"నా న్నా! మీతో ఒక విషయం చెప్పాలను కుంటున్నాను."

ఒకరోజు - రాత్రి తొమ్మిది గంటల వేళ...శ్రీకాంత్ తండ్రి ఎదురుగా సోఫాలో కూర్చుంటూ అన్నాడు.

తండ్రి కొడుకులు ఆవుడే బోజనాలు ముగించారు! కేశవరావుగారు తన గదిలో మంచం మీద పడుకుని మేగజైన్ చదువుకుంటున్నారు.

కొడుకు అన్న మాటలకు ఆయన వున్నకంలో నుండి తలెత్తారు!

"ఎమిటోయ్ అది?"

శ్రీకాంత్ వెంటనే నమాధానం చెప్పలేదు. ఏదో సందేహిస్తున్నట్లు...తలొంచుకుని కుర్చున్నాడు.

ఆ స్థితిలో శ్రీకాంత్ని చూడగానే ఆయనకు నవ్వొచ్చింది. ఎమ్.బి.బి.యస్ పాసయి, గవర్నమెంటు వుద్యోగంలో చేరిన కొద్ది కాలంలోనే మంచి డాక్టరుగా పేరు తెచ్చుకున్న శ్రీకాంత్ - చిన్న పిల్లాడిలా తలొంచుకుని కూర్చోడం...ఎంతో ముచ్చట కలిగించింది.

శ్రీ కాంత్ డాక్టరయినా...వాడికింకా చిన్న పిల్లాడి మనస్తత్వం పోలేదు అనుకున్నాడు.

"ఎమిటో...చెప్పు బాబూ" అన్నారు.

అప్పటికీ శ్రీకాంత్ నేరు వివరాలకపోయాడు.

"శ్రీకాంత్! నువ్విప్పుడు డాక్టరువి...నీ మనసులో మాట.. నిర్భయంగా నితండ్రికి చెప్పు...వయసొచ్చిన కొడుకు తండ్రికి మంచి స్నేహితుడు.... స్నేహితుడి దగ్గర మొహమాటం పనికి రాదోయ్" అంటూ నవ్వు రాయన.

"నాన్నా! అమ్మ మిమ్మల్ని మోసం చేసిందండీ"... మెల్లగా...స్పష్టంగా చెప్పాడు.

శ్రీకాంత్ మాటలు విని ఆశ్చర్యపోయారు..

"అవునండీ! ఆవిడ మిమ్మల్ని దారుణంగా మోసగించినదండీ!"

ఎదురుగా...వింటున్న కేశవరావుగారు - భర్త కోసం పాలగ్లాసుతో గది లోపలికి రాబోతున్న అరుంధతి - షాక్ కొట్టినట్లు వుండిపోయారు.

శ్రీకాంత్ మాటతో దాదాపు నెలరోజులుగా జరుగు తున్న అంతర్యుద్ధానికి తెరపడినట్లయింది.

"శ్రీకాంత్..నువ్వు.. నువ్వేనా ఇలా మాట్లాడేది!"

"అవునండీ ఒక నిజం నాకు తెల్సింది! ఆవిడ మిమ్మల్ని మోసం చేసింది...ఫ..ఫ..ఆమె నా తల్లి అని చెప్పుకోడానికే అన్నవ్యాంగా వుంది" మనసులోన తీవ్ర వ్యూహంతా మాటల్లో చూపిస్తున్నాడు.

అరుంధతి- ఇక అక్కడ నిలబడలేకపోయింది. వంటింట్లోకి వెళ్ళి డ్రెనింగ్ టేబుల్ మీద తలపెట్టుకుని వెక్కివెక్కి ఏడ్చుకుంది.

అయితే... ఇక తన కొడుకు తనని 'అమ్మా' అని ఇకపిలవడా? నెలరోజులుగా ... ఆపిలుపు కోసం.. శరీరమంతా చెవులు చేసుకుని ఎదురు చూస్తోంది... వాడిమీదే తన ప్రాణాలుంచుకుని బ్రతుకుతోంది. కానీ వాడి గుండెల్లో తనపై ఇంత అన్యాయముందని ఇప్పుడే తెలిసింది.

దాదాపు నెలరోజుల క్రితం కేశవరావుగారికి ఆవరేషన్ అయింది! అప్పటినుండి శ్రీకాంత్లో మార్పు వచ్చింది. ఎప్పుడూ తన కొంగు వట్టుకుని.. తన వెంటే తిరిగే కొడుకు.. తన నీడనే అన హ్యించుకోవడం మొదలెట్టాడు.

"నాన్నా నేను పెళ్ళి చేసుకుంటే అమ్మలాంటి అమ్మా

ప్రత్యేక హాస్

- విన్నకాట సుశీలాదేవి



యినే చేసుకుంటాను... ముందు అమ్మకు పూర్తిగా నచ్చాలి..” అనేవాడు శ్రీకాంత్.

తనకు కాస్త తలనొప్పి వచ్చినా తల్లిడిల్లిపోయేవాడు. హాస్పిటల్ నుండి రాగానే తన ప్రక్కన కూర్చొని గంటల కొద్దీ కబుర్లు చెప్పేవాడు...

“అమ్మా నీలాటి ప్రేమమయికి కొడుకుగా వుట్టడం నా అదృష్టం..” అంటూ పొంగిపోయేవాడు.

అంతవయసు వచ్చినా.. చిన్నపిల్లాడిలా తనచేత గోరుముద్దలు పెట్టించుకునేవాడు. శ్రీకాంత్ ఇంట్లో వున్నంతసేపూ... ‘అమ్మా’ అనే పిలుపుతో ఈ ఇల్లు ప్రతిధ్వనిస్తుండేది!

అటువంటి వ్యక్తి ఎందుకిలా మారాడు... ఆవిడ తలుచుకుని- తలుచుకుని ఎడుస్తోంది.

ఇంతలో—

“అరుంధతీ” గదిలోనుండి కేశవరావు గొంతు వినిపించింది. కానీ అరుంధతికి లేచి వెళ్లాలనిపించ లేదు. అలాగే కూర్చుంది!

“శ్రీకాంత్! మీ అమ్మ గురించి నువ్వు చెప్పబోయే విషయం... ఆవిడ ఎదురుగానే చెప్పొచ్చు.. నేను వెళ్లి ఆమెని తీసుకొస్తాను” అంటూ కేశవరావుగారు లోపలకు వెళ్లారు.

శ్రీకాంత్ సోఫాలో వెనక్కువాలి కూర్చున్నాడు. తల్లి ఎదురుగా ఆమాట ఎలా చెప్పాలా అని ఆలోచిస్తున్నాడు!

అసలు తనకా విషయం తెలీడం కూడా చాలా చిత్రంగా జరిగింది!

నెలక్రితం తండ్రికి హైడ్రోసిల్ ఆపరేషన్ చేయాల్సి వచ్చింది. అసలా ఆపరేషన్ తను చెయ్యకూడదను కున్నాడు.

“శ్రీకాంత్! నాకు నీచేత ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలని వుంది” అన్నాడు కేశవరావు.

“అదికాదు నాన్నా! మా ప్రాఫెసరు... మీకు ఇష్టమైన వాళ్ళకు మీ చేతుల మీదుగా ఆపరేషన్ చెయ్యకండి...” అనేవాడు...

అదివిని కేశవరావుగారు ఆశ్చర్యపోతూ..

“ఎందుకని?” అడిగాడు.

“ఆయన ఒకసారి తన ప్రాణానికి ప్రాణమైన చెల్లెలికి ఆపరేషన్ చేయాల్సి వచ్చిందిట... ఆపరేషన్ మధ్యలో చెల్లెలికి మెలకువ వస్తుండేమోననే భయంతో ఇవ్వవలసిన దానికంటే ఎక్కువ ఎనస్టీసియా ఇచ్చాడు. దానితో ఆచిన్నపిల్ల మరక శాశ్వతంగా లేవలేదుట. ఈవిషయం చెప్తూ మీ రెక్కువ ప్రేమించే వ్యక్తులకు మీ చేతుల్లో ఆపరేషన్ చెయ్యకండన్నారు...”

కేశవరావుగారు నవ్వారు.

“మీ ప్రాఫెసరుకు చేతకాక తన తప్పుని కప్పిచ్చుకోడానికి అలా చెప్పాడు. నువ్వు ఆపరేషన్ లో ఘస్టు అని నాకు తెలుసు శ్రీకాంత్... ఒకవేళ... ఏదయినా జరిగినా నీ చేతిలో చనిపోవడం కంటే నాకు కావలసిందే ముంది?” అన్నారు.

దానితో శ్రీకాంత్ కు రోషం వచ్చింది! తనే ఆయనకు ఆపరేషన్ చేశాడు. నక్సెస్ అయింది కానీ చెయ్యకండా వున్నా బాగుండేదని తర్వాత అనిపించింది. ఆపరేషన్ చెయ్యడం వలన తనకొక భయంకర సత్యం తెలిసింది.

‘తన తండ్రికి సంతాన యోగ్యతలేదు’. ఆయనలో బీజ్ త్రుట్ట అయ్యే అవకాశం అసలు లేదు...

ఆవిషయం తెలిగానే తనలో తీవ్ర సంచలనం చెలరేగింది!

అయితే తనలా జన్మించాడు?

అప్పటినుండి ప్రతిక్షణం ఆ ప్రశ్న తన మనసులో... మెదిలి.. భయపెట్టసాగింది. ఆతర్వాత... మరక ఆలోచన... అయితే తన తల్లి... ఎవరినో ప్రేమించి.. ఎవరి కాగిల్లోనో కరిగి ... తనను కన్నదా?...

“శ్రీకాంత్! మీ అమ్మ నాభార్య కావడం నా అదృష్టమేమో”

“నువ్వు అటువంటి భార్య కావాలని కోరుకోవాలేయ్” తండ్రి తరచూ అనే మాటలివి.

ఆ అమ్మ విషయం తెలిసి, ఇప్పుడాయన ఏవంటాడో? నెలరోజులనుండి తల్లిని అస్పృహించుకుంటూ తండ్రికి విషయం ఎలా చెప్పాలో తెలిక సతమతమైపోతున్నాడు.

నిమ్మకాయ

పళ్లరకాలలో నిమ్మవండు విశేషమైనది. ఆహారానికి, మందుగానూ ఈ వండు చాలా ఉపయోగకరమైనది. దాహాన్ని తీరుస్తుంది. సౌందర్యాన్నిస్తుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. నిమ్మవండు చెక్కను నానబెట్టి నూరి, దానితో సెనగపిండి, ఉడికించిన బంగాళదుంప, పాలమీగడ అన్నీ కలిపి పేస్ట్ లాగా చేసి ముఖమునకు వూసుకొని అరగంట తరువాత ముఖము కడుక్కోంటే ముఖంమీద మొటిమలు పోతాయి. జిడ్డులేకుండా ముఖము కళకళ లాడుతూ వుంటుంది.

పొట్ట పెద్దదిగా వుంటే, పరగడుపున కొద్దిగా వెచ్చటి నీటిలో నిమ్మరసమును, తేనెలో కలిపి తీసికొంటే 48 రోజులలో పొట్ట తగ్గి ఆరోగ్యం ఉండురు.

వెచ్చటి నీటిలో పరగడుపున ఉప్పులో నిమ్మ రసము కలిపి తాగితే బహిష్టు కాకుండా ఎన్ని రోజులు తాగిన అన్ని రోజులు తోసిపోతుంది.

నిమ్మ రసంలో సోడా కలిపి తాగితే కడుపు నొప్పి అజీర్ణము తగ్గుతాయి..

నిమ్మరసంతో నోటిని వుక్కిలించిన పళ్ళు తెల్లగా మెరుస్తూవునటాయి. నోటి దుర్వాసన ఉండదు.

నిమ్మరసము పిత్తమునకు మంచిది.

నిమ్మవండు యవ్వనమునిచ్చు వండు.

ప్రతి దినము నిమ్మవండును ఆహారములో చేర్చుకొనిన చాలామంచిది.

నిమ్మకాయ పిండిన తరువాత ఆ చెక్కతో వాష్ బేసిన్ తోమి, తర్వాత క్లీనింగ్ పౌడరుతో కడిగితే, బేసిన్ తళతళ మెరుస్తూ తెల్లగా వుంటుంది.

టి.వి.

ఏవండీ! బాబు నన్ను ‘అమ్మా’ అని పిలిచి నెల రోజులైందండీ... క్రితం రోజు అరుంధతి... భర్తతో అంటుంటే విన్నాడు.

నెలకాదు... ఇక జీవితాంతం ‘అమ్మా’ అని పిలవలేడు..

తన జీవితాన్ని ఎంత దుర్భరంగా మార్చింది?... తన తండ్రి ఎవరో తెలీదు... ఎవరినో తండ్రిగా భావిస్తూ- ఆయన తననే కొడుకునుకుంటూంటే ఎంత ఘోరంగా వుందో!

ఈ భయంకర మోసపు బతుకు తన కొద్దు.. అందుకే.. ఈ ఇంటికి దూరంగా వెళ్ళిపోవాలను కుంటున్నాడు.

దానికి తగిన ఏర్పాట్లు కూడా పూర్తి చేసుకున్నాడు.

వెళ్ళేముందు అసలు విషయం తండ్రికి కూడా తెలియ చెప్పాలి. ఆయన కూడా ఆమెను అసహ్యించుకోవాలి ఆమె తామిద్దరికీ చేసిన మోసానికి శిక్ష అదే.

“శ్రీకాంత్”

తండ్రి పిలుపుతో తన ఆలోచన నుండి బయటపడ్డాడు శ్రీకాంత్!

ఎదురుగా తండ్రి... అరుంధతిని పొదివి వట్టుకుని, తీసుకొస్తున్నాడు. ఈ నెలరోజుల్లోనూ ఆవిడ చాలా చిక్కిపోయింది. ఎంత పెద్ద జబ్బువడి లేచిన మనిషిలా వుంది. శ్రీకాంత్ మనస్సు క్షణం సేపు చెమ్మ గిల్లబోయింది. కానీ నర్సుకుని కఠినం చేసుకున్నాడు.

“శ్రీకాంత్! నువ్వొందాక మీ అమ్మగురించి ఏమిట్ అన్నావ్ కదా. అదేదో మీ అమ్మ ఎదురుగానే చెప్తే బాగుంటుందని తీసుకొచ్చాను. చెప్పు శ్రీకాంత్... అరుంధతీ నువ్వలా కూర్చో.”

అరుంధతి కూర్చున్నాక ఆమె భుజం చుట్టూ చెయ్యి వేశారు కేశవరావుగారు!

‘శ్రీకాంత్! మీ అమ్మ నీవలన ఎంత చిక్కిపోయిందో చూశావా?’

శ్రీకాంత్ ముఖం తిప్పుకున్నాడు.

శ్రీ! ఈ ప్రపంచంలో అతి విలువైన వ్యక్తి, తల్లి: ఏదయినా డబ్బుతో కొనచ్చుగానీ తల్లి ప్రేమను కొనుక్కోలేవు: వేదాల్లో కూడా మాతృదేవోభవ’ అని తల్లికే ప్రధమస్థానం ఇచ్చారు. తన పిల్లలకోసం ప్రాణాల్ని సైతం వెచ్చించే తల్లి ఋణం ఎన్ని జన్మలెత్తినా తీర్చుకోలేవు. తల్లి ప్రేమను అప్యాయతను పొందిన వ్యక్తి, జన్మ ధన్యం.”

శ్రీకాంత్ వింటున్నాడు.

“శ్రీకాంత్! మీ అమ్మ నీకోసం ఎంత శ్రమవడిందో నిన్నెంత అవురూపంగా పెంచిందో మాటల్లో చెప్పతాను! చిన్నప్పుడు నీకు తరుచూ అనారోగ్యం చేస్తుండేది. ఆవిడ ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రుల్ని గడిపింది. నువ్వు నవ్వితే పొంగిపోయేది. కాస్త నలతగావుంటే తిండి కూడా మానేసేది. నువ్వు అమ్మా అని పిలిస్తే సంబర వడేది. అటువంటి స్త్రీ నీ తల్లిగా లభించడం నీ పూర్వజన్మ సుకృతమేమో!”

“నాన్నా” శ్రీకాంత్ బిగ్గరగా అరిచాడు! “నాన్నా! అది నా అదృష్టం కాదు. దురదృష్టం.

కేశవరావుగారు తెల్లబోయారు.

అరుంధతి పరిస్థితి వర్ణనాతీతం.. స్పృహ తప్పేట్లు వుంది. “నాన్నా! మీరు చాలా అమాయకులు. ఆవిడ మిమ్మల్ని మోసంచేసింది.”

“మోసమా?”

“అవును నాన్నా! ఆవిడను మీరెంత ప్రేమించారు: అలా ప్రేమించిన తన భర్తని మోసం చేసిన దుర్మార్గురాలు..”

కాశవరావుగారు కోపం ఆవుకోలేకపోయారు.

“పటప్” అంటూ చెంప చెళ్ళుమనిపించారు. “నెత్తిన పెట్టుకుని పూజించాల్సిన ఆమెను అలా అంటావా!” ఆవేశవడసాగారు.

“అసలు విషయం తెలిస్తే మీరూ అలాగే అంటారు.”

“ఏమిటోయ్ అది!”

“నాన్నా? మీకు సంతానయోగంలేదు... అంటే అర్థమైందా? ఆవిడ ఎవరితోనో..”

“పటప్... శ్రీకాంత్, ఇంకొక్కమాట అనకు!! అంటూ అతడిని సోఫాలో వెనక్కి తోశారు.

“శ్రీకాంత్! నువ్వు చెప్ప దల్చుకున్నది.. ఇదేనా!”

శ్రీకాంత్కి ఆశ్చర్యం కలిగించింది.

“శ్రీకాంత్..నాకు పిల్లలు వుట్టరనే విషయం నాకే వూడే తెలుసు.”

శ్రీకాంత్ ముఖం వెలవెలబోయింది.

రావుగారు నవ్వారు!

“చాలా ఏళ్లక్రితం... ఆ డాక్టరు నీలాగే చెప్పాడు. అప్పుడు నేను పొందిన బాధ వర్ణనాతీతం. నా వలన మీ అమ్మకు అన్యాయం జరగకూడదనుకున్నాను! నాకు విడాకులిచ్చి మరో పెళ్లి చేసుకోమని కోరాను. కానీ ఆమె ఒప్పుకోలేదు. అప్పుడే మీ అమ్మకు కడుపులో ఏదో గడ్డ పెరిగింది. అందరూ గర్భవతి అనుకున్నారు. మీ అమ్మను మద్రాసు తీసుకెళ్లాను. వాళ్లు మరో నెలకు ఆపరేషన్ చేస్తానన్నారు. ఆపరేషన్ అయ్యాక మరో రెండు నెలలు అక్కడే వున్నాం.

ఒకరోజు నేను మీ అమ్మ మార్నింగ్ వాక్కి వెళుతుండగా రోడ్డుప్రక్క ఒక పొదలో శిశువు ఏడ్చు వినిపించింది. దగ్గరగా వెళ్లి చూడ్డుముకదా... ఇంకా బొడ్డుకొయ్యని రక్తపు ముద్ద. చుట్టూ చూశాం ఎవరూ కనబడలేదు. ఆ వాననకి కుక్కలు రెండు అక్కడే తచ్చాడుతున్నాయి. ఇక మీ అమ్మ క్షణంకూడా ఆలస్యం చేయకుండా శిశువునెత్తుకుని గుండెలు హత్తుకుంది... ఆ శిశువుతో ఇంటికిచ్చాం. అందరూ మాకు వుట్టినబిడ్డే అనుకున్నారు. ఆ శిశువుని ఆరుంధతి ఏతల్లి పెంచనంత ప్రేమగా పెంచింది. ఇంతకీ ఆకుర్రాడెవరో చెప్పలేదు కదూ... అతని పేరు శ్రీకాంత్.”

శ్రీకాంత్కి ప్రవచనం గిరున తిరుగుతున్నట్లుగా వుంది... మంచు ముక్కలమధ్య శరీరాన్ని వుంచి నొక్కుతున్న అనుభూతి కలిగింది. కళ్లనుండి అప్రయత్నంగా అవిరామంగా కన్నీరు ప్రవిస్తోంది. తనెంత దుర్మార్గుడు. ఏ తల్లో కని రోడ్డుమీద పారేసే.. కుక్కలనేటికి ఆహారంగా మారవలసినవాడిని.. లేక ఏ బిచ్చుగాళ్ల చేతుల్లోనే అవయవాలు కోల్పోవలసిన వాడిని తీసుకొచ్చి ప్రేమగా సాకితే... కులంగోత్రంలేని తనకి.. తామే తల్లితండ్రులై సంఘంలో వున్నత స్థానం కల్పిస్తే... వాళ్లని దారుణంగా అవమానించాడు.

తన పాపానికి నిష్కృతి లేదు...

తన తల్లిని... ఆ ప్రేమమయిని ... మాతృమూర్తిని... ఆను మానించి భయంకరమైన నేరం చేశాడు.

అమ్మని... క్షమించమని అడగడంవేలా?

“అమ్మా!” అప్రయత్నంగా... అతనినోటినుండి... పిలుపు వెలువడింది.

వుట్టిన ప్రతిప్రాణి ఏడుపులోనుండి ధ్వనించే శబ్దం. బాధలోనూ-ఆనందంలోనూ అప్రయత్నంగా వచ్చే మాట. ప్రాణమున్న ప్రతి జీవి చేసే ఆలాపన... ప్రకృతిలోని అణువణువులోనూ ప్రతిధ్వనించే నాదం.. రవమై.. సుస్వరమై బ్రహ్మాండమంతా నిండిపోతోంది.

శ్రీకాంత్ అరుంధతి కాళ్లమీదవడిపోయాడు. అతని కన్నీటితో ఆమె పాదాలు తడిసిపోతున్నాయి.

అరుంధతి శ్రీకాంత్ని లేవనెత్తి.. అక్కున చేర్చుకుంది.

“శ్రీకాంత్! మనుమల్ని అనుమానించడం తేలిక. కానీ, పొగరాజేసేముందు అసలక్కడ నిప్పే మైనా వుందా? లేదా అని చూసుకోవడం మనిషి కనీస ధర్మం. లేకపోతే అవతలి వ్యక్తి నిలువునా చునవుతాడు.. ఆవేశం కూడదు”

తండ్రి మాటలు ఎంతో అర్థవంతంగా తోచాయి శ్రీకాంత్కు...

మీరు త్వరగా అలనటకు గురి అవుతున్నారా! అయితే ఇది చదవండి.

అలనట

మనిషు తర్వాత అలసిపోవడం, ఆ అలనటను దూరం చేసుకోవడానికి కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవడ మన్నది నవాజమైన విషయమే. సాధారణంగా ఈ అలనటకు గురయ్యేవారు ఎక్కువశాతం స్త్రీలేనని చెప్పవచ్చు. స్త్రీ మనస్సు, శరీరం కూడా దృఢంగా ఉండకపోవడం, స్త్రీలకు బాధ్యతలు, వసులు ఎక్కువగా ఉండటం కూడా ఇందుకు కారణమని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా, ఉద్యోగినులు ఇంటా, బయటా శ్రమించ వలసివస్తుంది. గృహకృత్యాలు, ఉద్యోగ నిర్వహణ, షాపింగ్ వసులు చేసే అతివలు అతిత్వరగా అలనట చెందుతుంటారు. అయితే, కాస్తాపు విశ్రాంతి తీసు కుంటే, ఆ అలనట దూరమవుతుంది.

అలనటకు వయస్సు ప్రధానంకాదు. వృద్ధాప్యంలో కూడా చురుకుగా ఉండవచ్చు. అనలు మనిషి అలనటకు ఎందుకు గురికావలసి వస్తుంది అనే దానికి కారణాలను తెలుసుకుంటే సాధ్యమయినంత వరకూ మనం అలసిపో కుండా జాగ్రత్త వడవచ్చు. శారీరక శ్రమ వల్లనే త్వరగా అలసిపోవటం జరుగుతుందని చాలామంది అను కుంటారు. నిజం చెప్పాలంటే, అలనటకు ముఖ్య కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. అందులో, అధికంగా శారీరక శ్రమ ఒక కారణం. అదే కాకుండా, మానసిక ఒత్తిడి, అశాంతి, విపరీతంగా ఆలోచించటం కూడా మనిషికి త్వరగా అలనటను కలిగిస్తాయి. మనకు ఆనక్తి, ఉత్సాహం లేని వసులను చేయవలసి వచ్చి నప్పుడు ఎసుగ్గా అనిపించి, ఆ తర్వాత అలనట చెందినట్లుగా భ్రాంతి చెందుతాము. అనానక్తి కలిగించే కార్యకలాపాలవల్ల, మనకు నచ్చని వ్యక్తు లతో ఎక్కువసేపు సంభాషిస్తూ గడవటంవల్ల త్వరగా అలసిపోతాము. విసుగు, అనానక్తి, అశాంతి వల్ల కూడా అలనట ఏర్పడుతుంది. అంటే అలనటకు మానసిక ప్రేరణ కూడా కొంతవరకూ కారణమవు తుంది. శారీరక శ్రమలేని వారు కూడా మానసిక వత్తిడివల్ల త్వరగా అలసిపోవటం సంభవిస్తుంది.

క్రమబద్ధంగా, నిదానంగా పనిచేయకుండా ఆదరా బాదరాగా, ఉరుకులూ వరుగులతో పనిచేయడం వల్ల కూడా త్వరగా అలసిపోవటం జరుగుతుంది. యాంత్రికంగా పనిచేసే దినచర్యకంటే, మానసికంగా నమస్కలతో సతమతమవుతూ పనిచేసే అతివకు ఆ మానసిక అందోళన వలన అలుపు కలుగుతుంది. నిద్రలేచింది మొదలు ఎక్కువ నమయం హడావిడిగా పనిచేస్తున్న ఇల్లాలు త్వరగా అలసిపోతుంది. నిద్ర లేచింది మొదలు వడకచేరే వరకూ పనిచేసే గృహిణి కొంతసేపు పనిచేసి, కొంత తడవు విశ్రాంతి తీసుకుని ఒక పనికి, మరో పనికి మధ్య కాలవ్యవధి ఇస్తూండాలి. ఆ కాలవ్యవధిలో తగినంత విశ్రాంతి పొందుతూ పనిచేసే ఇల్లాలికి రోజంతా కష్టపడి పనిచేసినా అలనట అనిపించదు.

పోషక విలువలు లేని ఆహారాన్ని మితంగా తీసుకుని అధికంగా శ్రమచేసే స్త్రీలకు అలనట తప్పదు. నమస్కలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు, ఆ నమస్కను గురించి తీవ్రంగా ఆలోచిస్తూ మధన వడకంటే, ఆ నమస్కను తామెలా పరిష్కరించాలా అని ఆలోచించి ఆ నమస్కను దూరంచేసుకుంటే అలనటనుంచి తప్పించుకోవచ్చు. మనస్సును కృంగడిసే ఆలోచనల కంటే, తాపీగా ఆలోచించటం వల్ల స్త్రీలు అలనటకు గురికారు. తాము చేసేపనిని బలవంతంగా చేస్తున్నట్లు కకుండా సరదాగా, ఉత్సాహంగా చేసే స్త్రీలు అలనటను తమ దగ్గరకి రానివ్వరు. సాటి స్త్రీలు జల్పగా కాలం గడుపుతున్నారని తామెప్పుడూ పనికి అంకితమై పోతున్నామనీ బాధపడే స్త్రీలు చికాకుకు, అశాంతికి గురయి తద్వారా అలనటకు లోనవుతారు. ఇతరులతో తమను పోల్చుకోకుండా, తమ జీవితాన్ని కించపరచు కోని స్త్రీలు కొంత పనిచేసినా, ఎలాంటి నమయాల్లో నైనా అలనట పొందరు.

ఎడ్రీనల్, ధైరాయిడ్ గ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేయక పోతే కూడా అలనట కలుగుతుంది. శరీరం అధికంగా శ్రమించినప్పుడు స్వేదరూపంలో ఉప్పును కోల్పోవటం జరుగుతుంది. శరీరంలోని ఉప్పుపరిమాణం తగ్గినప్పుడు త్వరగా అలసిపోవటం జరుగుతుంది. గంటల తరబడి కష్టించి పనిచేసేవారు, వ్యాయామం చేసేవారు, క్రీడాకారులు, ఎక్కువదూరం, ఎక్కువ నమయం నడిచేవారు, బరువు వసులు చేసేవారు త్వరగా అలసిపోవటానికి కారణం వారి శరీరంలోని ఉప్పు స్వేదరూపంలో బయటకు రావటమేనని చెప్ప వచ్చు. ఆ అలనటకు వారు దూరమై తిరిగి సూతనో త్రేజంతో వుండాలంటే వారు ఉప్పును నిమ్మరసం, మజ్జిగ తేట లేదా మరే పానీయం లోనయినా కలిపి తిరిగి తీసుకోవటం ముఖ్యం. అల్లా చేసినట్లుయితే, వారు కోల్పోయిన ఉప్పు తిరిగి శరీరంలో చేరి వారి నిస్సత్తువను, అలనటను దూరం చేస్తుంది.

వగలంతా శారీరకంగా శ్రమచేసి, మానసికంగా ఆలోచనలతో ప్రతివారు అలసిపోతుంటారు. ఆ శ్రమకు విశ్రాంతిగా రాత్రినమయంలో ఆదమరచి హాయిగా నిద్రిస్తారు. అందువల్ల శరీర బడలిక దూర మవటమే కాకుండా ఉదయం సుంచీ వసులను ఉత్సాహంగా చేసుకోగలుగుతారు. శరీర అలనటకు కారణమేమిటో తెలుసుకుని తగినంత విశ్రాంతి పొంది తిరిగి పనిపాటలను నిర్వర్తిస్తూంటే వారికి అలనట అన్నది శరీర రుగ్గుతగా మారదు. విశ్రాంతి అంటే నిద్రపోవడం అనుకుంటే అది కేవలం అపోహమాత్రమే! మనస్సుకీ, శరీరానికీ శ్రమ ఇవ్వ కుండా కొంతసేపు కాలం గడవటమే విశ్రాంతి పొందడం. తగినవిశ్రాంతి పొందుతూ, శ్రమించే గృహిణి అలనటకు గురికాకపోగా, వారి దేహరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది.

— కె.నిర్మల, విశాఖపట్నం