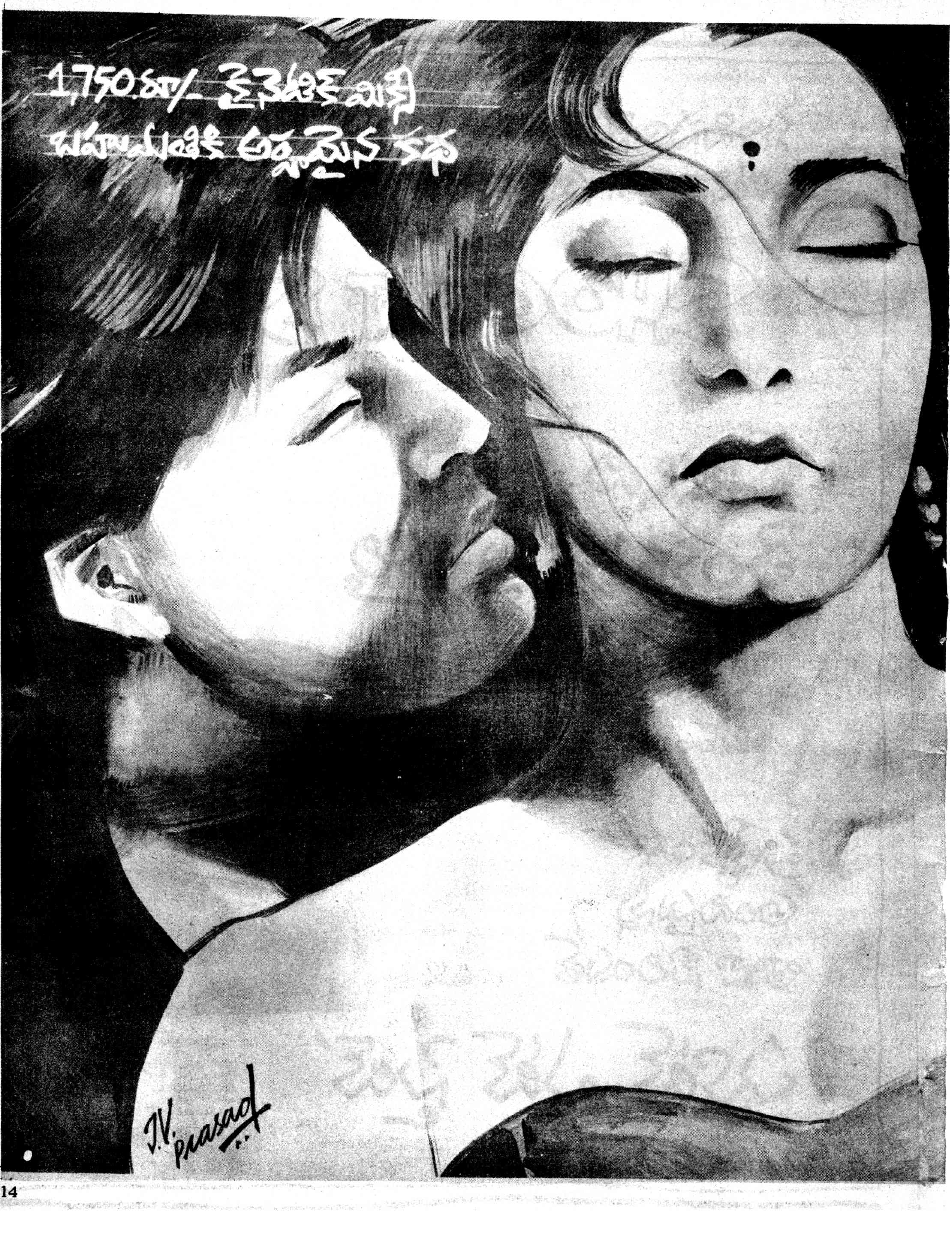

1,750 రూ/-
బహుమతికి అర్హమైన కథ
J.V. Prasad

నేస్తమా!

ఈ సంధ్య అద్భుతంగా వుంది సుమా!

ఒక స్కయిలార్క్ పక్షి గొంతు నుండి 'మెలోడి సాంగ్' నాకు లీలగా వినిపిస్తోంది. దాని గొంతు వింటుంటే నాకు అసూయగా వుంది.

ఒంటి స్తంభం మేడలాంటి తన గూటిలో మునగదీసుకుని పడుకున్నది. కళ్ళు తెరిస్తే కమ్మని కల చెదిరిపోతుందని దాని భయం.

కీర్తి అనబడే తన బంగారు వస్త్రాన్ని ధరిత్రిపై కప్పి లోబర్చుకోవాలని ఈ సంధ్య ప్రయత్నం.

ఆకాశం నిర్మలమైన హృదయంలా వుంది. ఒకే ఒక్క మబ్బు తునక వెండి మువ్వల పల్లకిలో రాబోవు తన చెలికానికి స్వాగతం పలకడానికి తారట్లాడుతోంది.

మావి చిగురుల కొమ్మపై కోయిల పాట కచ్చేరీకి సిద్ధంగా వుంది. మోయలేని యవ్వన సంపద పుప్పొడిలో దాచి భ్రమరాల కోసం అన్వేషణతో, అరమోడ్పు కన్నుల భారంతో అటు ఇటు కదులుతున్నాయి పూబాలలు.

మన్మధుడు తన చెలితో మదనసీమలో విహరిస్తున్నాడు.

అందరి స్వాగత వచనాలన్నీ మందస్మిత వదనారవిందంతో స్వీకరిస్తూ తెలుగు సంవత్సరం సింగారించుకుని కొత్త వధువులా వచ్చేసింది.

"ఓ నవ వత్సరమా! మేఘాలపై పెత్తనం చెలాయించే సూర్యుని లాంటి నా చెలికాడు ఈ జాబు చదివి అలసి పోతాడేమో. అతణ్ణి అక్కున చేర్చుకుని ఓ 'మెలోడి సాంగ్' వినిపించు. నా స్నేహితుని హృదయంలో 'వుషారు' అనే మధువుని నింపు.

సెలవ్–

– రమాదేవి

– ప్రేమ అంటే మత్తు;
– భాషకు అందని భావ పరంపర!
– సప్తవర్ణాల కలగలుపు.
– మెదడుని నిద్ర పుచ్చి మనసు ఆడుకునే ఓ ఆట.
– అదో మాయా దర్పణం!
– రీజనింగ్‌ని మనసు ముంగిటకు రానివ్వని భావోద్వేగం!

రామం ఇప్పటికి ఆ లేఖని ఎన్నిసార్లు చదువుకున్నాడో. ఆ ఒక్క లేఖనే కాదు; ఆటువంటి ఎన్నో లేఖలున్నాయి అతడి దగ్గర. అవన్నీ ఆమె రాసినవే.

రామం – పి.జి. ఫస్ట్ ఇయర్!

రమాదేవి – డిగ్రీ ఫైనలియర్.

షోడశియా

– లక్ష్మీరాజేశ్వరి.డి

ప్రతిరోజూ యూనివర్శిటీ క్యాంటీన్ దగ్గరో, బీచ్‌లోనో, దస్‌పల్లా హోటల్‌లోనో, అప్సరా హోటల్ లాంజ్‌లోనో కలుసుకోవలసిందే!

ఓ సాయంత్రానికి మరో సాయంత్రానికి మధ్య ఇరవైనాలుగు గంటల వ్యవధి.

ఈ వ్యవధిలో ఒకరికొకరు ప్రేమలేఖలు.

కలుసుకున్నప్పుడు వారిద్దరి మధ్య "ఐ లవ్ యూ...." అన్న మాటలు ఎన్నిసార్లు దొర్లుతాయో!

మరుసటి రోజున కలుసుకునేవరకు తాము పడే వేదన... పడక మీద వాలినప్పుడు, బాత్రూమ్‌లో స్నానమాడుతున్నప్పుడు, ఒంటరిగా డాబా మెట్ల మీద కూర్చున్నప్పుడు మదిలో విరబూసిన భావాలన్నీ అక్షరాల మొగ్గలు తొడిగి తెల్లకాగితాల మీద అల్లిబిల్లిగా పరుచుకున్నప్పుడు, ఆ లేఖని ప్రాణానికి ప్రాణంగా రెండవవారికి చేర్చడానికి పడిన తాపత్రయాన్ని గంటలకు గంటలు ముచ్చటించుకునేవారు.

పెద్దవాళ్ళు... పెళ్ళి.... ప్రేమ.... ఎన్నో ... ఎన్నెన్నో విషయాలు మాట్లాడుకునేవారు. ఒక్క పరీక్షల విషయం మినహా! 'చదువుతున్న చదువు – గతంలో వచ్చిన మార్కులు – దగ్గర పడుతున్న పరీక్షలు' వారి మధ్య ఎన్నడూ ప్రస్తావనకి వచ్చేవి కావు.

ఏ ఒక్క రోజయినా ఇద్దరూ కలుసుకోకపోతే మరుసటి రోజు వరకు ఏమీ తోచేదీ కాదు; ఎంతో ఆవేదనగా – ఆలస్యంగా కాలం గడిచేది!

అప్పుడప్పుడూ ఇద్దరికీ ఓ అనుమానం వచ్చేది– ఇంతకాలం ఒకరికొకరు దూరంగా ఎలా బ్రతగ్గలిగామా? అని....

ఒకరు లేనిదే మరొకరు బ్రతకడం అసంభవం – అన్న అభిప్రాయానికి వచ్చారు.

– అదొక ఉన్మాదం.

ఆ మత్తులో రాసే లేఖలే కాదు, మాటాడే మాటలు, తీసుకునే నిర్ణయాలు కూడా గమ్మత్తుగా వుంటాయి.

అటువంటి రమాదేవి ప్రవర్తనలో హఠాత్తుగా మార్పు వచ్చింది. మాటలలోనే కాదు మనిషిలో కూడా ఏదో తడబాటు; ఇప్పుడామెలో చలాకీతనం లేదు.

ముఖంలో కనిపించే ఆ 'గ్లో' ఆరిపోయింది; ఆత్మవిశ్వాసమూ లేదు; పదేపదే కళ్ళు తడారుతున్నాయి.

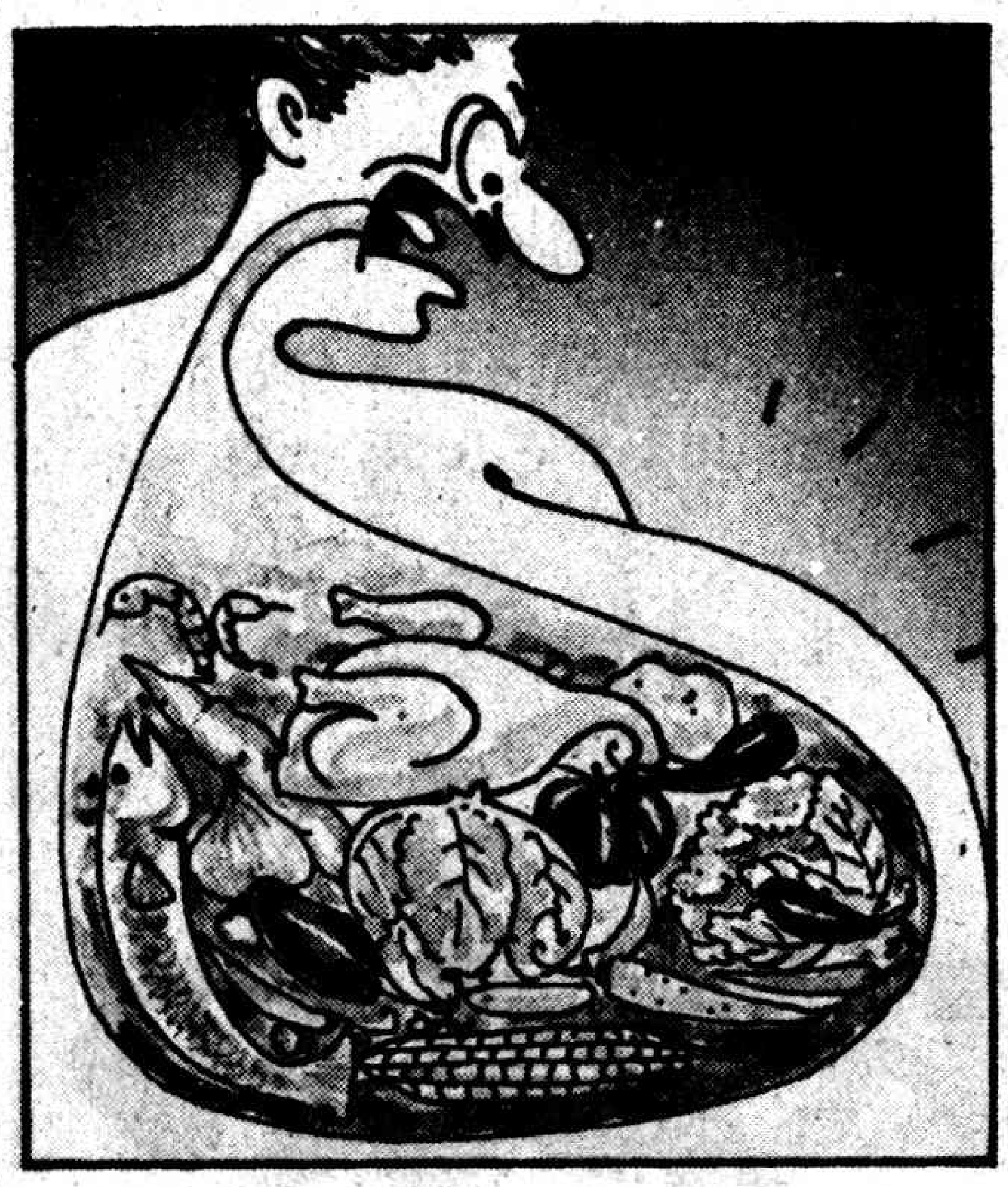
రమాదేవి ఎందుకింతగా అప్‌సెట్ అవుతోంది? తమ ప్రేమ విషయం వాళ్ళ ఇంట్లో తెలిసిందా? పెద్దలు పెళ్ళికి అంగీకరించడం లేదా? తనని ఆమె నమ్మడం లేదా? ప్రాణంలో ప్రాణంగా– తనువులో తనువుగా మెసిలే రమాదేవి ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తోంది?

పెదవి విప్పి 'నా సమస్య ఇది' అని చెబితేనే గదా ఆమె సమస్య ఏమిటో తెలిసేది?

–సతమతమయిపోతున్నాడు రామం.

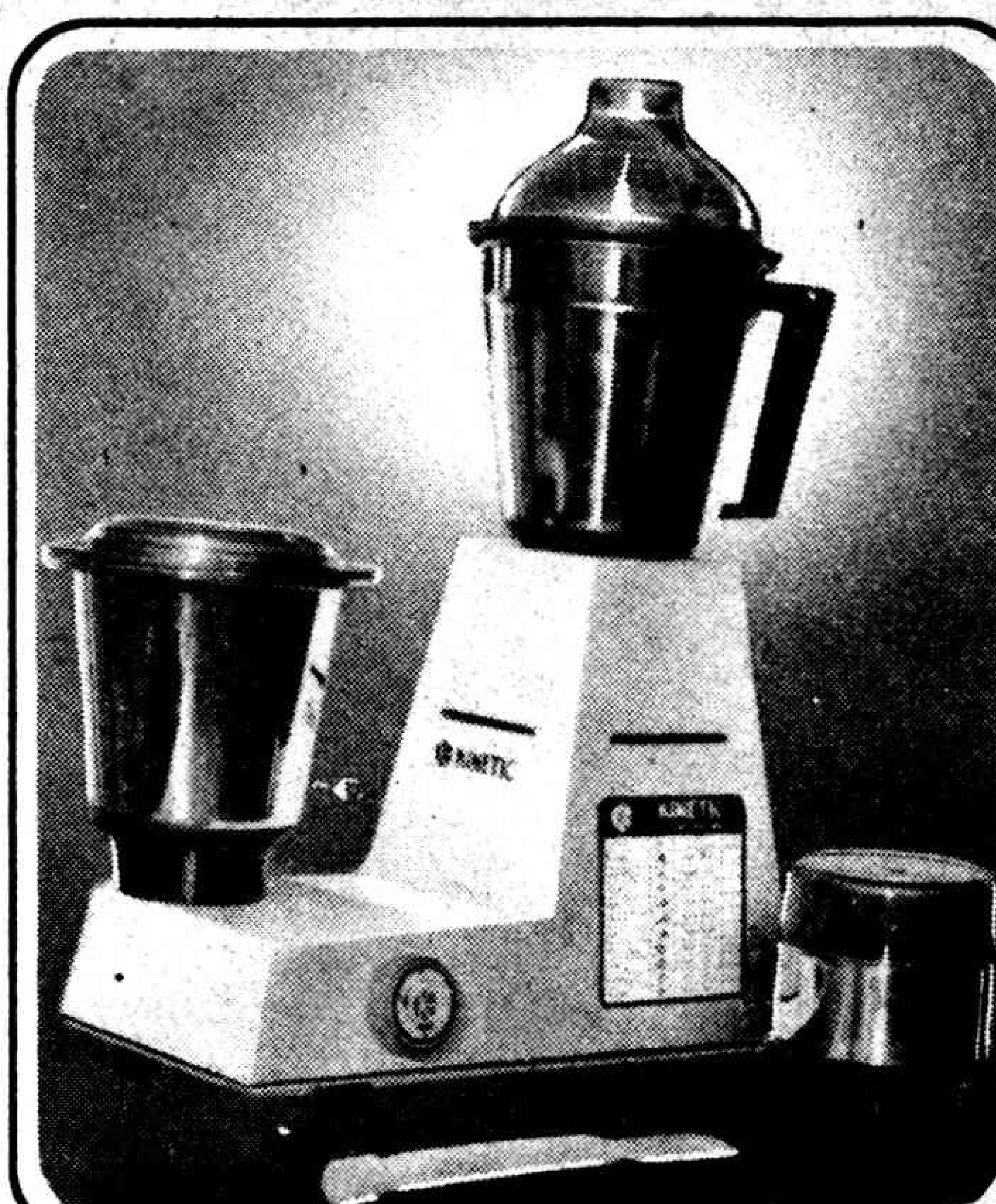
బహుమతులు అందజేస్తున్నవారు

YOU JUST CAN'T DIGEST UNLESS YOU MIX 'N' GRIND



Highlights

- *450 Watts*
- *Motor - ISI standards*
- *Blades and jars of top grade stainless steel*
- *Double locking system*
- *Overload protection*
- *3 jars for different operations.*



MARKETED BY

KINETIC MARKETING ASSOCIATES
7-65, Adj. PETROL PUMP
HABSI GUDA, HYDERABAD- 500 007
Phone No: 852997

KINETIC
KITCHEN MACHINE

PRASAD & RK

పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయి. రమాదేవితో పరిచయమైన తర్వాత చదువు మీద నుంచి ధ్యాస మళ్లిన మాట నిజమే. దానికితోడు ఇదొక కొత్త సమస్య...

మనసు ఏ విషయం మీదా నిలవడం లేదు.

బుర్ర చురుకుగా పనిచేయడం మానేసింది.

x x x

స్నానం చేస్తూ కొంతసేపు–

అద్దం ముందు నిలబడి మరికొంతసేపు –

చీర సర్దుకుంటూ మరికాసేపు–

–సింగారానికే ఎక్కువ కాలం కేటాయించే రమాదేవికి ఇప్పుడు అలంకరణ మీద ఆసక్తి లేదు; ఆమె చూపు గడియారంలో తిరిగే ముళ్ళమీద లేదు.

పూర్వం రామంని చూడడానికి – మాట్లాడడానికి ఎంతగా తహతహలాడేది? ఎంతగా ముస్తాబయ్యేది? ఇప్పుడంతా యాంత్రికమయింది. పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయి. తాను ఫస్ట్ క్లాస్ స్టూడెంట్. ఫైనల్ ఇయర్‌లో కూడా మంచి మార్క్సు రాకపోతే యూనివర్శిటీలో సీటు రాదు. పి.జి. కోర్సు చేయడానికి ఎక్కడికో వెళ్ళాలి. రామంకి దూరమయి తాను బ్రతగ్గలదా?

మార్క్సు తక్కువ వస్తే ఇంట్లో వారు ఇంట్లోవారు ఏమంటారు?

–ఇవీ రమాదేవిని చెదలా తినేస్తున్న ఆలోచనలు!

x x x

"బ్లడీ షిట్...." అంటూ కాలుతున్న సిగరెట్‌ని క్రింద విసిరేసి బూటుతో నలిపివేశాడు నరేష్.

"లేదురా... నన్ను చూడకుండా ఒక్క రోజైనా 'రమ' వుండలేదు; అటువంటి రమ హఠాత్తుగా ఎందుకిలా అయిపోయిందో నాకు అర్థం కావడం లేదు. నేను ఆ విషయం మినహా మరో విషయం ఆలోచించలేకపోతున్నాను. పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయి. కాని మనసు చదువు మీద వుండడం లేదు..."

రామం కళ్ళు చెమ్మగిల్లాయి.

స్నేహితునివైపు సానుభూతిగా చూసిన నరేష్ ఆలోచిస్తున్నాడు. రమాదేవిని కలిసి ముఖాముఖీ మాట్లాడడం మంచిదా? లేక సైకియాట్రిస్టుని కలవడం మంచిదా? అని.

x x x

ఆ ఇంట్లో కలవరం చెలరేగింది! అందుక్కారణం – రమాదేవి.

రమాదేవి కుడిచేయి వణుకుతోంది.

ఆయాసం – గుండెదడ సరేసరి!

ఫస్ట్ క్లాస్ స్టూడెంట్ అయిన రమాదేవికి పరీక్షల ముందు చేయి వణకడం– అదీ కుడి చేయి!

"డాక్టరుగారూ, అమ్మాయికి పరీక్షలు దగ్గరపడుతున్నాయి. ఈ సంవత్సరం పరీక్షలకి కూర్చోకపోయినా ఫర్వాలేదు – కాని ఆ వణుకుడు చూస్తుంటే అమ్మాయికి పక్షవాతం వస్తుందేమోనని భయంగా వుంది –" ఆ తండ్రి గొంతులో ఏడుపు ధ్వనించింది.

x x x

"రమాదేవికి పక్షవాతమా?" రామం కంఠంలో ఆందోళన!

కొంత కాలంగా రమాదేవి అదోలా వుండడం; అనవసరంగా ఆందోళన చెందడం; మాటిమాటికీ కళ్ళు తుడుచుకోవడం గుర్తొచ్చింది.

"ఆ కుటుంబంలో నరాల బలహీనత – పక్షవాతం వంశపారంపర్యంగా రావడం లేదు గదా!" అనుకున్నాడు.

x x x

రమాదేవికి రెస్ట్ అవసరం!

ఆ దృష్ట్యా ఆమె ఈ సంవత్సరం పరీక్షలకి హాజరుకావడం లేదు.

డాక్టరు ఇచ్చిన మందుల ప్రభావమో మరేదోగాని రమాదేవి ఇప్పుడు ఉల్లాసంగా కనిపిస్తోంది. చేయి వణకడం లేదు.

ఆమె ఆలోచనలన్నీ రామం గురించే!

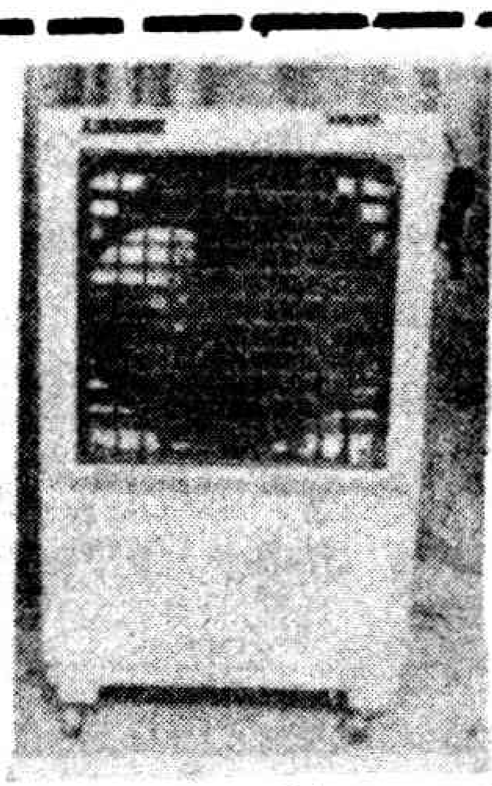
అయితే, రామం ఆలోచిస్తున్నాడు– ఇటువంటి నరాల బలహీనత వున్న మనిషిని పెళ్ళాడితే రేపు పుట్టబోయే పిల్లలకి కూడా ఈ జబ్బు సంక్రమిస్తుందా అని!

x x x

నరాల బలహీనత – పక్షవాతం వంశపారంపర్యమా?

రమాదేవికి హఠాత్తుగా చేయి వణకడానికి కారణమేమిటి?

10% డిస్కౌంట్


కైనెటిక్ ఎయిర్ కూలర్

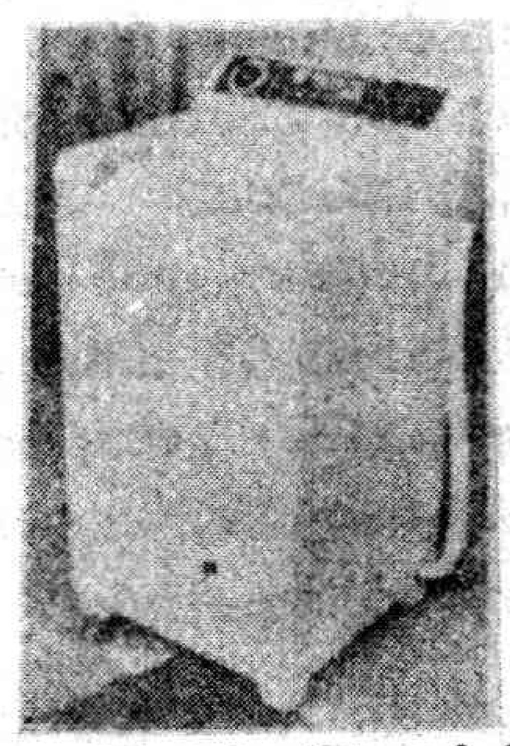
కైనెటిక్ ఎయిర్ కూలర్లు, వాషింగ్ మెషీన్లు, కిచెన్ మెషీన్ల కొనుగోలుపై 10 శాతం తగ్గింపు పొందండి !

పాఠకుని పేరు :..............................

పూర్తి చిరునామా :..............................

....

మీ దగ్గరలోని కైనెటిక్ డీలర్‌కి ఈ కూపన్ అందజేయండి


కైనెటిక్ వాషింగ్ మెషీన్

ప్రత్యేక సూచన : ఈ కూపన్ వినియోగించుకున్న ప్రతి 25 మందిలో ఒకరికి లక్కీడిప్ ద్వారా కైనెటిక్ కంపెనీ నుండి సర్‌ప్రైజ్ గిఫ్ట్ అందజేయబడుతుంది. కనుక మీ పూర్తి చిరునామా మరువవద్దు.

పరీక్షల భయానికి అభయం!

ఈ కథలో 'రమాదేవి'కి చేయి వణకడం అనేది నరాల బలహీనత కాదు; పక్షవాతం అంతకన్నా కాదు. (పక్షవాతం వంశపారంపర్యమా? కాదా? అన్నది మరోమారు చర్చిద్దాం). ఇది సైకియాట్రిస్టుని సంప్రతించవలసిన కేసు. రమాదేవికి రెండు రకాల భయాలు వున్నాయి. రెండూ తన పరీక్ష గురించే. ఫస్ట్ క్లాస్ స్టూడెంట్ అయిన రమాదేవి ప్రేమ వ్యవహారంలో చిక్కుకుని చదువుని అలక్ష్యం చేసింది. రేపటి పరీక్షలలో తక్కువ మార్కులు వస్తే ఇంట్లోనివారు కోపడతారేమో నని ఒకవైపు భయం. తక్కువ మార్కులొస్తే యూనివర్శిటీలో సీటు రాకపోవచ్చు- ఎక్కడో పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ చేయవలసి వుంటుంది. రామంకి దూరమయి తానుండగలదా? అన్న ఆవేదన మరోవైపు. ఈ రెండు కారణాలు ఆమె పరీక్షలకి సంబంధించినవే. కనుక ఆ ఆవేదన – 'కుడిచేయి వణకడం' రూపంలో బయటపడింది. ఎందుకంటే రాసేది కుడిచేతితోనే గనక! 'పరీక్షలు రాయనవసరం లేదు' అనగానే కుడిచేయి వణకడం ఆగిపోయింది. ఇది కేవలం మానసికమైన సమస్య – చదువుకుంటున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులలో అతి సాధారణమయిన సమస్య. కనుక ఈ సమస్యని జనరలైజ్ చేసి డిస్కస్ చేద్దాం.

ఓ ఫేమస్ సైకియాట్రిస్ట్ విశ్లేషణ!

డా॥ ఇండ్ల రామసుబ్బారెడ్డి

M.D. (PSYCH.), D.P.M. (NIMHANS), F.I.P.S

PSYCHIATRIST

VISHNUVARDHANARAO STREET, SURYARAOPET,
VIJAYAWADA – 520 002.

మార్చి నెల వచ్చింది. మండే ఎండలతో బాటు గుండెలు గుబేలు మనిపించే పరీక్షల సీజన్ కూడా వచ్చేసింది. ఏ ఇంట్లో చూసినా పరీక్షల హడావిడి! ఒక విధంగా పిల్లలకంటే పెద్దలకే ఇవి అగ్నిపరీక్షల్లాంటివి. వారితోబాటు కూర్చొని, వేళకి నిద్రలేపి, కాఫీ–టీలు చేసిస్తూ, వారిని ఎంకరేజ్ చేస్తూ వుండాలి కాబట్టి. ఏ ఇంట్లో చూసినా – అర్థరాత్రి దాటినా లైట్లు వెలుగుతూనే వుంటాయి. మళ్ళీ తెల్లవారుఝామున నాల్గింటికే మొదలవుతుందీ హడావిడి!

ఇలా పోటీలు పడి వేరే ఏ ధ్యాసా లేకుండా, అందరూ చదువుతుంటే, కొందరికేమో పరీక్షలంటేనే భయం. పరీక్షల సీజన్ వచ్చేసిందంటేనే, పరీక్షల మాట వింటూనే కొందరికి గుండెల్లో రైళ్ళు పరుగెత్తుతాయి. డల్ స్టూడెంట్స్ పరీక్షలంటే భయపడ్డారంటే అర్థముంది. కాని ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే మొద్దబ్బాయిల కంటే, తెలివితేటలున్న మంచి విద్యార్థులకే ఈ పరీక్షల భయం ఎక్కువ. మిగతా సందర్భాలలో ఎలాంటి భయం, ఆందోళన లేకపోయినా, కేవలం పరీక్షలంటే మాత్రం విపరీతమైన భయం, వణుకు, గుండెదడ, చెమటలు పట్టడం, మైండంతా బ్లాంక్ అయిపోయి, చదివింది ఏదీ గుర్తుకురాకపోవడం, మనసంతా చికాగ్గా, కంగారుగా, స్థిమితంగా లేకపోవడం వంటి లక్షణాలతో బాధపడ్తుంటారు.

గతంలో బాగా చదివి, దురదృష్టవశాత్తు ఎవ్వరైనా ఫెయిల్ అయినా, లేక అనుకున్న మార్కులు రాకపోయినా, కొందరిలో ఒక విధమైన 'ఆత్మన్యూనతాభావం' (Inferiority Complex) చోటుచేసుకుని భవిష్యత్తులో పరీక్షలంటేనే ఏహ్యభావం ఏర్పడవచ్చు. కొందరిలో చిన్న వయసు నుండే పరీక్షలంటే అపరిమితమైన భయం వుండవచ్చు. వారు పుట్టి పెరిగిన వాతావరణాన్ని బట్టి, తల్లిదండ్రుల మనస్తత్వాన్ని బట్టి కూడా కొందరు ఇలా తయారవచ్చు. మరికొందరు ప్రతి విషయానికి చాలా ఎక్కువగా భయపడ్తూ చాలా సెన్సిటివ్‌గా వుంటారు. అలాంటివారికి జీవితంలో అన్నీ భయాలే! అలాగే పరీక్షల భయం కూడా! వారి బుర్ర సామర్థ్యానికి మించిన చదువులు చదువుతున్నప్పుడు, వారి మైండ్‌పైన విపరీతమైన వత్తిడి పెరిగి, ఇలాంటి భయం ఏర్పడవచ్చు. మరికొందరిలో ఏ కారణం లేకుండానే పరీక్షల భయం ఏర్పడవచ్చు.

పరీక్షలంటే కొంత ఉద్వేగం, ఆందోళన, భయం అందరికీ వుంటాయి. అవి సహజం! అసలు ఆ భావనే లేకపోతే మనం శ్రద్ధగా, పట్టుదలగా చదవగలమా? ఆ కొద్ది భయమే బాగా చదివేట్టుచేసి, మంచి మార్కులు సంపాదించిపెడ్తుంది. అయితే ఆ భయమే మరీ విపరీతమైతే 24 గంటలు మనసంతా ఈ భయంతోనే నిండిపోతే, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి మందగించి, అసలు చదవలేక, బుర్ర పనిచేయక, అసలుకే మోసమొచ్చి, కనీసపు మార్కులు కూడా రాకుండాపోయే అవకాశముంది. పరీక్షలు దగ్గరపడేకొద్దీ ఈ తరహా విద్యార్థుల్లో భయం పెరుగుతూ వుంటుంది. మరీ పరీక్ష రేపనగా వీరిలో భయం క్లైమాక్స్‌కు చేరుకుంటుంది. పరీక్ష హాలుకు వెళ్లాలంటేనే భయం, ఆఖరి నిముషం వరకు పేజీలు తిరగేస్తూనే వుంటారు. మాటిమాటికీ టీలు – సిగరెట్లు కావాలంటారు. పరీక్షల గంట కొడ్తుంటే అది వీరి గుండెల్లో మోగినట్లుంటుంది. ఈ హడావిడిలో హాల్‌టికెట్లో, పెన్నో, పెన్సిలో మర్చిపోతారు. హడావిడిగా పరీక్ష హాలుకు వెళ్లి, క్వెశ్చన్ పేపర్ చేతికి తీసుకుంటుంటే, వేళ్లు వణికి, చెమటలు పడ్తాయి. ప్రశ్నలన్నీ తెలిసినట్లే వున్నా, ఒక్క జవాబు కూడా గుర్తుకొచ్చి చావదు. మైండ్ అంతా గజిబిజి. కొంత స్టార్ట్ చేసింతర్వాత మైండ్ "బ్లాంక్" అవుతుంది. పెన్ను ఆగిపోతుంది. చివరకు పూర్తిగా రాయకుండానే పరీక్ష హాలు నుంచి నిష్క్రమిస్తారు.

మంచి తెలివితేటలుండి, గతంలో బాగా మార్కులు, ర్యాంక్‌లు వచ్చిన బ్రైట్ స్టూడెంట్స్ కూడా, కేవలం ఈ 'ఎగ్జామినేషన్ ఫోబియా' వల్ల మానసికంగా దెబ్బతిని తమ భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకున్న సంఘటనలు ఎన్నో నేను చూశాను.

ఇలాంటి సమస్య కలవారి విషయంలో పరీక్షలకు చాలా ముందు నుండే తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు తగిన శ్రద్ధ తీసుకొని క్రమక్రమంగా వారి భయాన్ని పోగొట్టడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. మరీ పరీక్షల ముందు కాకుండా మొదట్నుంచే ఒక ప్లాను ప్రకారం చదువుకు పోవటం అలవాటుచేయాలి.

తీవ్ర ఆందోళన, భయం, దడ, వణుకు తగ్గించుకొని మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకుని ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకునేందుకు కొన్ని మందులు కూడా వున్నాయి. 'ప్రోప్రనలాల్' (నార్టెన్, ఇండెరాల్, సిప్లార్) అనే మందులు (ఉబ్బసం వ్యాధి ఉన్నవారు ఇవి వాడకూడదు) మరియు 'అల్ప్రాజోలమ్' (రెస్టిల్, ట్రైకా, జోలాక్స్) అనే మందులు తగిన డోసులో ఫామిలీ డాక్టరు పర్యవేక్షణలో వాడితే ఈ భయం మటుమాయమై ధైర్యంగా, నిబ్బరంగా పరీక్షలు వ్రాయగలరు. పరిస్థితి మరీ జటిలంగా వుంటే సైకియాట్రిస్ట్ పర్యవేక్షణలో 'డీ సెన్సిటైజేషన్' (DE-SENSITISATION) అనే మానసిక చికిత్సా పద్ధతి ద్వారా, ఈ పరీక్షల భయాన్ని పూర్తిగా పోగొట్టుకోవచ్చు.

భయాన్ని దగ్గరకు రానివ్వకండి. పరీక్షలు బాగా వ్రాయండి. ఆల్ ది బెస్ట్ ఇన్ యువర్ కమింగ్ ఎగ్జామ్.

— [signature]