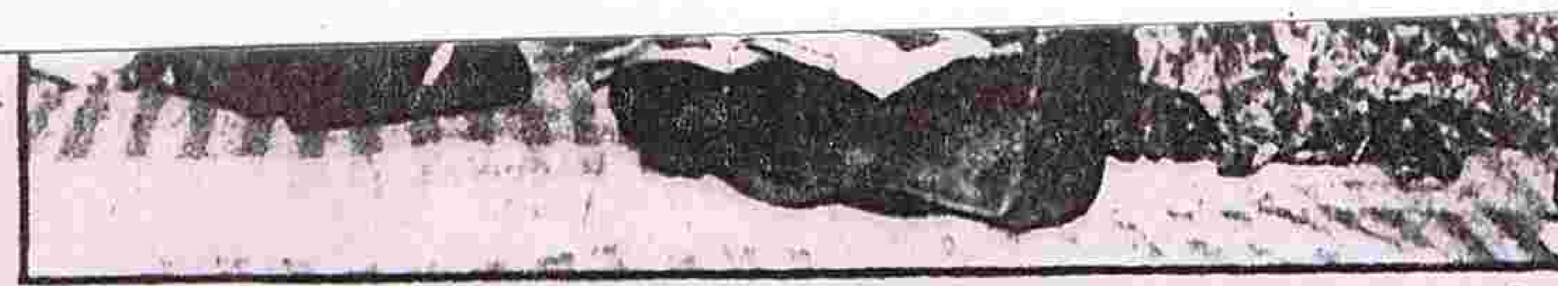
తంగా వారిలో స్తబ్దత, జడత్వం చేరుకుంటు న్నాయి.

వినోదం, విజ్ఞానం సమపాళ్ళలో వున్నప్పుడే మానసిక వికాసమైనా, శారీరక ఆరోగ్యమైనా చేకూరుతుంది. విజ్ఞానం పేరిట విపరీతమైన ఒత్తిడి, వినోదం పేరిట టి.వి.లు, సినిమాలు అందిస్తున్న అర్థం

మరింత ప్రమాదకరం.

టెన్షన్ మూలంగా ఎపినెఫ్రైన్ అనే హార్మోను బాగా స్రవించబడుతుంది. ఈ హార్మోన్ కారణంగా రిజర్వ్‌గా వుండే గ్లైకోజిన్, గ్లూకోస్‌గా విడగొట్టబడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోస్ విలువ స్థిరంగా వుండ డంకోసం అమైనో ఆమ్లాలుకూడా తోడు



దీని శాతం కూడా టెన్షన్ కారణంగా రక్తంలో బాగా పడిపోతుంది. దీంతో పాటుగా విటమిన్-ఎ శాతం కూడా తగ్గుతుంది రేజీకటి వంటి వ్యాధులు వచ్చినా రావచ్చు.

ఒత్తిడి కారణంగా బి - కాంప్లెక్స్ విట

చవాలు వంటివి ఒత్తిడి కారణంగా వచ్చే అవకాశం ఎంతో వుందని డాక్టర్లు గట్టిగానే చెబుతున్నారు. జీర్ణవ్యవస్థ మీద టెన్షన్ ప్రభావం ఎంతగానో వుంటుంది. ఈ కారణంగా రక్తంలోకి గ్లూకోస్‌గా ఆహారం మారి

ధారావాహిక కథ

పెళ్ళంటే...

ఎం. భట్

"మా కృష్ణవేణి కథ వ్రాయండి" - అన్నది నా భార్య అన్నపూర్ణ.

'అవును కదూ, కొద్దిగా సర్దుకు కూర్చో చెప్తాను'.

తనని కాపురానికి తీసుకువస్తుంటే 'లైట్‌గా' తన ఫ్రెండ్స్ మీద బెంగవచ్చి నట్లుంది.

'పెక్యులారిటీ ఏమిటంటే మా కృష్ణవేణి తనుగా ఏ తప్పు చేయకపోయినా భయంకరమైన శిక్ష అనుభవిస్తోంది. దట్ టు బి. ఆమె తల్లితండ్రులే ఆమెని వేధించుకు తింటున్నారు: అయినా వాడికి, ఆ పెళ్ళి చేసుకునే 'మహాత్ముడికి' తన విలువని డబ్బులలో, కట్నంగా ఎలా చెప్పుకో బుద్ధి అయింది. స్వార్థం, క్రూరత్వం ఎంత 'నేచురల్ అయిపోయాయి'. అనూ కళ్ళల్లో లైట్‌గా కన్నీళ్ళు తళుక్కుమన్నాయి.

'పాపం కృష్ణవేణికి తిట్లూ, తన్నులూ తప్పలేదు. ఎందుకంటే - ఆమెకి అక్క ఒకత్తె ఉండేది. పెళ్ళికి ముందు, పెళ్ళి అయి - పిల్లలుఉన్న ఒక ముస్లింని ప్రేమించింది. ఇంకొకరితో పెళ్ళి అయి కాపురానికి వెళ్ళింది. సూడిదల టైంలో తన ప్రియుడితో ఎటో వెళ్ళిపోయింది. ఆ కసి, ఈ కట్నాల కసి - రెండూ ప్రస్తుతం మా కృష్ణవేణి మీద చూపిస్తున్నారు. నేనింతవరకూ చూడలేదండీ - యిలాంటి తల్లితండ్రులని'.

'కానీ ఉన్నారు కొన్ని చోట్ల కృష్ణవేణిలు. వాళ్ళని బేరానికి చేసుకునే పెళ్ళికొడుకులు; కట్నం యిచ్చుకోలేక, భేషజాలకు పోయి ఆవేదనలలో తమ స్వంత సంతానాన్ని తిట్టి పోసే, తన్నుకునే 'మహా తల్లిదండ్రులు' చాలామంది ఉన్నారు.

బస్ వేగం అందుకుంది. బస్ ఎక్కేముందు - అనూ

'నా బెస్ట్‌ఫ్రెండ్ కృష్ణవేణి వాళ్ళ యింటికి వెళదాం' - అని అంటే వెళ్ళాం. ఆదరించారు. పరిచయాలు, టిఫిన్‌లు, టీలు అన్నీ అయ్యాయి - వాళ్ళమ్మ వచ్చింది - భళ్ళున అంది 'నీకే నయం యిలా చూసుకున్నావ్. అలా మాట్లాడుకున్నావ్. టక్కున పెళ్ళి చేసుకుని వచ్చావ్. మా కృష్ణవేణి సంగతి చూడు 'దురదృష్టవంతురాలు' కట్నాలు ఒప్పుకున్నాం. లాంఛనాలు యిస్తామన్నాం. అడ్వాన్స్ యిచ్చాం అయినా దానికి యిప్పటిదాకా ఏడాది బట్టే పెళ్ళికాక బెంగపెట్టుకుపోయాం ఇంటిల్లిపాదినీ" -

ఆమె వాక్ప్రవాహానికి ఆనకట్టవేస్తూ నేనన్నాను.

'ఎక్స్‌క్యూజ్‌మీ. బుద్ధిలేక మనం యిస్తున్నాం. సిగ్గులేక వాళ్ళు తీసుకుంటున్నారు. మధ్యలో మా కృష్ణవేణిని పట్టుకుని అన్యాయంగా తనే ఏదో ఖర్చు చేయమన్నట్లు ఆడిపోసుకుంటున్నాం'.

కృష్ణవేణి తల్లిదండ్రులు - యిబ్బందిగా కదిలారు.

'అన్యాయంగా - మన పిల్లలని అల్లారుముద్దుగానో, తన్నుకుంటూనో పెంచుకుని యిప్పుడు యిలా పెళ్ళి సమయంలో కూడా కన్నీళ్ళు తెప్పిస్తున్నాం. ఖర్చు తక్కువతో మంచివాడిని చూసి పెళ్ళి చేయడానికి మనకు కులం, మతం, హోదా, స్థాయి వగైరా అడ్డొస్తున్నాయి.'

'రేపు పెళ్ళి అయ్యాక సంసారం చేస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని మీ ద్వారా తనని యింత మానసిన వేదనకు గురిచేసిన - తన వైవాహిక జీవితంపై - అంటే పెళ్ళి పెటాకు - మీద తనకు ఏమైనా తృప్తి వుంటుందా, సుఖిస్తుందా, సుఖపెడుతుందా - ఆలోచించండి'.

'మీరు మీ వియ్యాలవారు ఎడాపెడా మన కృష్ణవేణిలాంటి పెళ్ళి కూతుర్లని ఎట్ ఎ టైమ్ బాధేస్తున్నారు. బాధిస్తున్నారు. మీ కృష్ణవేణి గ్రాడ్యుయేట్. ఉద్యోగస్తురాలు. కట్నం యిస్తున్నారు. పెళ్ళి చేస్తున్నారు. కాపురం చేస్తుంది'. - నా భార్య అందుకుంది - 'మరి యీ కన్న తల్లిదండ్రుల ఈసడింపులకి, శాపనార్థాలకి ఆమె ఎందుకు గురి కావలసివస్తోంది'?

'యిదో ఆన్సర్‌లెస్ సిన్మాబ్రాండ్ క్వశ్చన్ - డోన్ట్ థింక్ అదర్‌వైజ్. దయచేసి ఆమెని ఏమి అనకండి. మన బాధలు, భయాలు, సమస్యలు, చేతకానితనం, కసి - కృష్ణవేణి లాంటివారి మీద పిడుగుల్లా ప్రయోగించకండి'.

నా భార్య ఆయాసం తగ్గించటానికి నేను మళ్ళీ అందుకున్నాను.

'కేవలం పెద్దలు చూసిన పెళ్ళిళ్ళే, మధ్యవర్తులు కుదిర్చిన సంబంధాలే మన యువతకు సుఖ సంసారాలని దయచేస్తుంటే, మన సమాజం యిలా కృష్ణవేణిలతో మరో గోదావరీ వరదలతో నిండి పోదూ!' - ఈ స్టోరీ మొత్తాన్ని అనూ - చేతే రాయించాలని అనిపించింది.

'మా అనూ విషయంలో చూడండి.

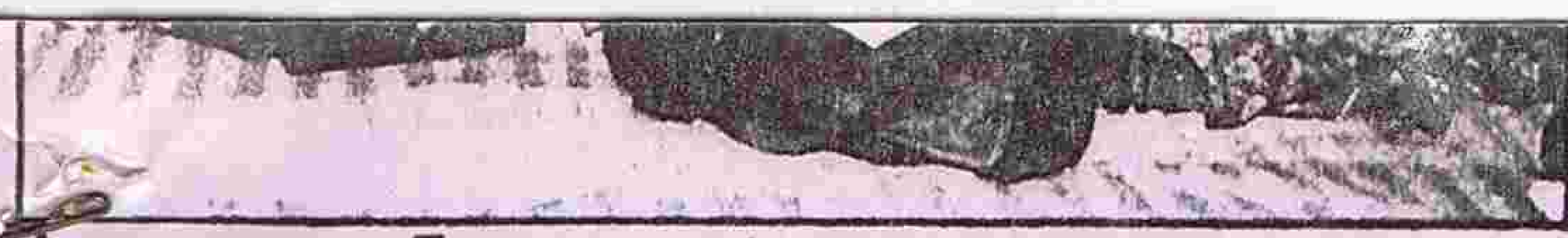
దట్ మిస్ మై వైఫ్ - అందరిలాగే పుట్టింది. పెరిగింది. తల్లీదండ్రీ కరువయ్యారు. ఎదురీది గ్రాడ్యుయేట్ అయ్యింది. పేపర్లో నా ప్రకటన చూసింది. డైరెక్టుగా తనే ఆత్మవిశ్వాసంతో అప్లై చేసింది. లెటర్స్ వ్రాసుకున్నాం. ఒకరి గతం ఒకరం సాధ్యమైనంతగా అర్థం చేసుకున్నాం. భవిష్యత్ నిర్ణయించుకున్నాం. చటుక్కున పోయాం. పుటుక్కున పెళ్ళి చేసుకున్నాం.'

'ఈ విషయంలో మా యిద్దరి మెయిన్ అండ్ సెంట్రల్ ఐడియా ఏమిటంటే - మా మీద ఆసక్తి చూపించేవారిని పెళ్ళిపేరుతో తిప్పలు పెట్టకుండా, యింకా మా బ్రతుకుల మీద ఇంట్రెస్ట్ లేనివారి జోక్యం సమూలంగా తగ్గించడం - వాళ్ళు మా పెళ్లికి వచ్చి చేసేదేమిటి?

'వంకాయిలో ఉప్పు తక్కువైంది.' 'వీడియోవాడు మా వైపు 'దిష్టి' తీయలేదు' అనటం తప్పితే - లెటిట్బి.

కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంటూ - కృష్ణవేణి నవ్వుకుంది.

ఆ కొంపలోంచి బయటపడ్డాం. సామాన్లు సర్దుకున్నాం. బస్‌కి టైం అవుతోంది. తన పరిచయస్తులని, ఆఫీస్ స్టాఫ్‌ని, ఆత్మీయులని కలుసుకున్నాం. ఆశ్చర్యపోయినవాళ్ళు ఆశ్చర్యపోయారు. గొణుక్కునే వాళ్ళు గొణుక్కున్నారు. మూర్ఛపోయిన వాళ్లు వున్నారు. ఆశీర్వదించిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. శుభాకాంక్షలు చెప్పిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. ఒట్టినే ఊరుకున్నా వాళ్ళూ ఉన్నారు - వాళ్ళు ఉత్తములు. నేనూ అనూ - రూంలో సామాను



దీని శాతం కూడా టెన్షన్ కారణంగా రక్తంలో బాగా పడిపోతుంది. దీంతో పాటుగా విటమిన్ -ఎ శాతం కూడా తగ్గుతుంది రేజీకటి వంటి వ్యాధులు వచ్చినా రావచ్చు.

ఒత్తిడి కారణంగా బి - కాంప్లెక్స్ విట చనాలు వంటివి ఒత్తిడి కారణంగా వచ్చే అవకాశం ఎంతో వుందని డాక్టర్లు గట్టిగానే చెబుతున్నారు. జీర్ణవ్యవస్థ మీద టెన్షన్ ప్రభావం ఎంతగానో వుంటుంది. ఈ కారణంగా రక్తంలోకి గ్లూకోజ్‌గా ఆహారం మారి

చడం మానివేయాలి. బిద్ధిగా నచ్చ జెప్పాలి. మంచీ, చెడూ అర్థమయ్యేలా వారిని లాలించాలి. తల్లిదండ్రుల బాధ్యత ఎంతైనా వుంది. టీచర్లు కూడా ఈ విషయంలో తమ వంతు పాత్ర తాము నిర్వహించక తప్పదు.

...లే...

ఎం. భట్

భయాలు, సమస్యలు, చేతకానితనం, కసి - కృష్ణవేణి లాంటివారి మీద పిడుగుల్లా ప్రయోగించకండి'.

నా భార్య ఆయాసం తగ్గించటానికి నేను మళ్ళీ అందుకున్నాను.

'కేవలం పెద్దలు చూసిన పెళ్ళిళ్ళే. మధ్యవర్తులు కుదిర్చిన సంబంధాలే మన యువతకు సుఖ సంసారాలని దయ చేస్తుంటే, మన సమాజం యిలా కృష్ణవేణిలతో మరో గోదావరీ వరదలతో నిండి పోదూ!' - ఈ స్టోరీ మొత్తాన్ని అనూ - చేతే రాయించాలని అనిపించింది.

'మా అనూ విషయంలో చూడండి. దట్ మీన్స్ మై వైఫ్ - అందరిలాగే పుట్టింది. పెరిగింది. తల్లిదండ్రీ కరువయ్యారు. ఎదురీది గ్రాడ్యుయేట్ అయ్యింది. పేపర్‌లో నా ప్రకటన చూసింది. డైరెక్టుగా తనే ఆత్మవిశ్వాసంతో అప్లై చేసింది. లెటర్స్ వ్రాసుకున్నాం. ఒకరి గతం ఒకరం సాధ్యమైనంతగా అర్థం చేసుకున్నాం. భవిష్యత్ నిర్ణయించుకున్నాం. చటుక్కున పోయాం. పుటుక్కున పెళ్ళి చేసుకున్నాం.'

'ఈ విషయంలో మా యిద్దరి మెయిన్ ఆండ్ సెంట్రల్ ఐడియా ఏమిటంటే - మా మీద ఆసక్తి చూపించేవారిని పెళ్ళిపేరుతో తిప్పలు పెట్టకుండా, యింకా మా బ్రతుకుల మీద ఇంట్రస్ట్ లేనివారి జోక్యం సమూలంగా తగ్గించడం - వాళ్ళు మా పెళ్ళికి వచ్చి చేసేదేమిటి?

'వంకాయిలో ఉప్పు తక్కువైంది.' 'వీడియోవాడు మా వైపు 'దిష్టి' తీయలేదు' అనటం తప్పితే - లెటిట్స్.

కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంటూ - కృష్ణవేణి నవ్వుకుంది.

ఆ కొంపలోంచి బయటపడ్డాం. సామాన్లు సర్దుకున్నాం. బస్‌కి టైం అవుతోంది. తన పరిచయస్తులని, ఆఫీస్ స్టాఫ్‌ని, ఆత్మీయులని కల్సుకున్నాం. ఆశ్చర్యపోయినవాళ్ళు ఆశ్చర్యపోయారు. గొణుక్కునే వాళ్ళు గొణుక్కున్నారు. మూర్ఛపోయిన వాళ్లు వున్నారు. ఆశీర్వదించిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. శుభాకాంక్షలు చెప్పిన వాళ్ళూ ఉన్నారు. ఒట్టినే ఊరుకున్నా వాళ్ళూ ఉన్నారు - వాళ్ళు ఉత్తములు. నేనూ అనూ - రూంలో సామాను సర్దుకుంటుంటే తను (మన కథానాయికి) కృష్ణవేణి వచ్చి లైట్‌గా సాయపడింది. ఆమెతో అనూ అంది -

'ఇదిగో చూడు కృష్ణా! మీ వాళ్ళు తమ చేతకాని తనాన్ని, కసిని నీమీద చూపిస్తున్నారు. నీకు పెళ్ళి తర్వాత యింతకన్నా మంచే జరుగుతుందని ఆశిద్దాం. ఆశావాదం అంతం చూద్దాం. ఏమంటావ్ అంది. - అనూ చేసిన సాహసం ఈ కథకు మూలం కదూ-

'అన్నయ్యగారూ సామాన్లన్నీ భలేగా సర్దేసారండి, మా అన్నపూర్ణ చాలా అదృష్టవంతురాలు. నా పెళ్ళిలా అన్నీ సమస్యలతో, శాపనార్థాలతో కాకుండా ఎట్‌లీస్ట్ మా అనూ పెళ్ళి అయినా చాలా సింపుల్‌గా ఏ ఆటంకాలు లేకుండా జరిగిపోయింది. తల్లీదండ్రులులేనిపిల్ల. మంచిగా చూసుకుంటారు కదూ'! అని కన్నీళ్ళు పెట్టుకుంది.

ఆ కన్నీటిలో తన స్వంత మనస్సుకు పట్టిన చెమటలు, తన ఫ్రెండ్ భవిష్యత్తు ఏమి అవ్వగలదో అనే బెంగ - అన్నీ కలసి వున్నాయి.

"మాకు అత్తగారు లేకపోవటం ఏంటండీ బాబూ, మీరున్నారుగా ఎంచక్కా - మీరే అప్పగింతలు చేస్తున్నారు. మీ ఫ్రెండ్‌షిప్ మీద ప్రమాణం చేస్తున్నాను. తనకేం భయంలేదు".

వాళ్ళ యింట్లో యిందాక తలనొప్పి మాత్రలు వేసుకుని చాయ్ త్రాగడానికి కారణం ఈ గొడవే అనుకుంటా. సృష్టికర్త ఉంటే, ఆ కన్నీటి గురించి వింటే, కరిగి ఆవిరైపోయేవాడే. భవిష్యత్తులో ఆమె పెళ్ళి తర్వాత కథ ఏమౌతుందీ, ఆ సృష్టికర్తకు కూడా అంతగా తోచదేమో, తోచీ తోచకే ఈ సృష్టి చేసి ఉంటాడా మహానుభావుడు - మన యువతులకు పెళ్ళికి ముందు కూడా కన్నవారి వల్లకూడా, కొన్ని బాధలు ఉంటాయన్నమాట' - సమాజం చాలా ఎదగాలి మరి -

'లోకం ఎదగాలి - మనం దిగాలి, ఈ సంచీ పట్టుకో, ఆ సూట్‌కేస్ నేను దింపుతాను. కమాన్, గెట్ డౌన్, కండక్టర్ రూపాయి యిస్తాడు తీసుకో ....'

తర్వాత రిక్షాలో అనూ అంది -

'ఏమండీ మన కృష్ణవేణి కథకి పేరేం పెడ్దాం అండీ' ? అని. 'రాసిం తర్వాత ఆలోచిద్దాం' అన్నాను నేను.

జర్మనీలో మేయర్‌గా భారత జాతీయుడు

జర్మనీలోని ఆల్లాండ్స్‌బర్గ్ అనే ఒక పట్టణానికి భారత సంతతికి చెందిన వ్యక్తి మేయర్‌గా ఎన్నికైనాడు. స్వతంత్ర అభ్యర్థిగా ఎన్నికలలో పోటీ చేసిన రవీంద్ర గుజ్జార్ అనే వ్యక్తి విజయం సాధించి ఈ పదవినధిష్టించారు. 20 సంవత్సరాల క్రితం తూర్పు జర్మనీకి వెళ్ళి స్థిరపడిన రవీంద్ర అక్కడే జర్మన్ యువతిని పెళ్ళాడాడు.

ఎన్నికలలో తన ప్రత్యర్థి క్రిస్టియన్ డెమోక్రాటిక్ అభ్యర్థిపై అత్యధిక మెజారిటీతో గెలుపొందాడు. మొత్తం 948 ఓట్లలో రవీంద్రకు 617 ఓట్లు లభించాయి.

కొవ్వు కరిగించినా 'బ్రతుకు కాల్చే' ధూమపానం

ఒక మాదిరి ధూమపానం శరీరంలో కొంత కొవ్వును కరిగిస్తుంది. అయితే స్థూలకాయం తగ్గించుకోడానికి ధూమపానం మందు కాదని, పైగా మోతాదు మించితే ప్రాణాంతకమని యిటీవల జరిగిన ఒక అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.

ధూమపానం కొంతమేరకు ఉపయోగపడినా, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా అది హానికరమేనని బర్కిలీలోని కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయ ప్రొఫెసర్, అధ్యయన బృందానికి నాయకుడు అయిన మార్క్ హెల్లర్‌స్టెయిన్ చెబుతున్నారు.

ఆహారపదార్థాలు శక్తిగా మారే ప్రక్రియ (మెటబాలిజం)ను ధూమపానం పెంచుతుంది. అయితే ధూమపానం కణాలలో వుండే కొవ్వును వేరు చేసి రక్తంలోకి చేరుస్తున్నదని యిటీవలి పరిశోధనలు రుజువు చేస్తున్నాయి.

ఫలితంగా పొగ త్రాగడం మానుకోవడానికి ప్రయత్నించేవారు చిరుతిళ్ళు మొదలుపెట్టినా యీ క్రమంలో 3.6 నుండి 4.5 కిలోల వరకూ బరువు పెరుగుతారు.

ధూమపానం వల్ల రక్తంలో చేరే కొవ్వు కొంతవరకూ మెటబాలిజం కారణంగా కరిగిపోయినా మిగిలిన దానిని కాలేయం ట్రైగ్లిజరైడ్స్ అనే కొవ్వు పదార్థాలుగా మారుస్తుంది. ఇవి ధమనులలో (ఆర్టెరీస్) పేరుకుపోయి రక్త ప్రవాహానికి ఆటంకం కలిగిస్తాయి.

ఈ కారణంగానే పొగరాయుళ్ళకు కొంతకాలం తరువాత గుండెజబ్బులు వస్తుంటాయి. వీరిలో కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోతుందని హెల్లర్‌స్టెయిన్ చెప్పారు.

వైద్యరంగంలో జరిగే పరిశోధనలను ప్రచురించే ఒక జర్నల్ ఇటీవల యీ అధ్యయన పత్రికను ప్రచురించింది.