కథ

మేలుకొలుపు

– వలివేటి నాగచంద్రావతి

జామచెట్టు కొమ్మ మీదనుంచి 'కావ్ కావ్'మంటూ ఆగకుండా అరుస్తోందో కాకి.

చేస్తున్న పని ఆపి వంటింట్లోంచి తొంగి చూసింది గోపెమ్మ. "తెలుసులేవే భడవా, మా అబ్బాయొచ్చే కబురు నువ్వు నాకు చెప్పాలా" చిరునవ్వుతో కసిరింది మురిపెంగా.

నవ్వు అనే ఒక చేష్ట ఉన్నదన్నమాటే మరిచిపోయినట్టుండే ఆమె మొహాన కొడుకుని తలుచుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఓ చిరుదరహాసం మొలకెత్తుతుంది. తెల్లగా పాలిపోయినట్టుండే చర్మం తన వెనకన నెత్తురు పారుతున్న సూచనగా జీవం సంతరించుకుంటుంది.

ఔను. గోపెమ్మ చీకటి బతుకులో చిరుదీపం కొడుకు సారథి.

★ ★ ★

తొలినుంచీ గోపెమ్మ దురదృష్టవంతురాలే. పుట్టిన కొన్ని గంటల్లోనే తల్లిని పోగొట్టుకుని చనుబాల రుచైనా ఎరగని నష్టజాతకురాలే.

అమ్మలేని నాన్న వెన్నతీసిన పాలవంటివాడు. తోడుకుంటాయిగానీ పైన కమ్మనైన మీగడుండదు. తండ్రి సంరక్షణలో పెరిగిందన్న పేరేగానీ గోపెమ్మకు అతని ప్రేమ దక్కలేదు.

తరవాతొచ్చిన సవతితల్లి పెద్ద కష్టాలేం పెట్టలేదు. అలా అని సుఖపెట్టనూ లేదు. లాలించలేదు. బుజ్జగించలేదు. యంత్రవతు పెంపకం. అంతే.

పద్దెనిమిదో ఏట నలభై దాటిన ఓ రెండోపెళ్ళి పెద్దమనిషితో మూడుముళ్ళూ వేయించి, ఇదేమన్న వాళ్ళని నాస్తోమతింతే అని చెప్పి నోరుమూయించి అత్తవారింటికి అంపకం పెట్టేశాడు తండ్రి.

ఒక్కమాటుగా తనకంటే పెద్ద వయసున్న పిల్లలకు తల్లయిపోయింది గోపెమ్మ. అన్ని రుచులూ పాతబడిపోయి ఎందునా ఆసక్తి చూపని భర్త, దగ్గరవాలని ప్రయత్నించేకొద్దీ దూరం జరుగుతున్న అతని పిల్లలు. భర్త ఉన్నన్నాళ్ళూ ఆ ఇల్లే తన ఇల్లనీ తన సంసారమదేనని అనుకోవాలని చాలా ప్రయత్నించింది. ఉహూ, ఆ భావం రానేలేదు. అతను మాత్రం పరలోకానికి టికెట్టు తీసేసుకున్నాడు.

పోతూపోతూ అతను చేసిన మహోపకారం ఒక బీజాన్ని ఆమె కడుపున నాటిపోవడం.

ఇన్నేళ్ళూ గోపెమ్మ పడ్డ మనస్తాపానికి సానుభూతితో దేవుడిచ్చిన వరం అది. తొలిసారి కొడుకుని హృదయానికి చేర్చుకున్నప్పుడు మనస్సు మృదువూ మధురమూ అయిపోతున్న అద్భుతమైన అనుభూతితో పులకరించిపోయింది గోపెమ్మ.

ఆ ఆనందంలో - తనని నిర్దాక్షిణ్యంగా వదిలించుకున్న తండ్రినీ నిర్లిప్తతతో తన బ్రతుకులోని కళని మింగేసిన భర్తనీ, చారెడు మడిచెక్కా లక్కపిడతలాంటి ఓ బుల్లి ఇల్లూ తన వాటాగా చూపించేసి వెళ్ళగొట్టేసిన సవతి పిల్లల్నీ అన్నిటినీ మరిచిపోయింది. అందర్నీ క్షమించేసింది.

ఒడిలో కొడుకుని చూసుకుంటూ 'ఇంతకన్నా పెన్నిధిని నాకు ఎవరీయగలరు' అనుకుంది. 'ఎవ్వరినుంచీ పొందనంత ప్రేమని రెట్టింపుగా నా బిడ్డ నాకందిస్తాడు' అని కలలుకంది.

అప్పట్నుంచీ కొడుకే లోకంగా బతికింది గోపెమ్మ. పాలతో కాదు పంచప్రాణాలూ ఆ బిడ్డ చుట్టూరా పరిచి పెంచుకుంది. అమ్మ రెక్కలచాటు పక్షికూనలా నిశ్చింతగా పెరిగాడు సారథి.

అక్షరాభ్యాసం చేయించి బడిలో కూర్చోబెట్టి వస్తే అరగంట దాటకుండా ఇంటికి పరిగెత్తుకొచ్చేశాడు సారథి. వెంటే ఆయా. 'అమ్మా అని ఏడ్చినవాడు ఏడ్చినట్టే ఉన్నాడమ్మా ఈ అరగంటాను. బొమ్మలిచ్చినా లేదు కతలు చెప్పినా లేదు. పిలగాడికి సాలి వస్తుందేమో, ఇంట్లో అప్పగించి రమ్మన్నారండి మాస్టారు' అని కంప్లయింటు.

రాగానే తన చీర కుచ్చిళ్ళలో మొహం దాచుకున్న కొడుకు తల నిమురుతూ ముప్ఫై నిమిషాల కొడుకు ఎడబాటులోని వెలితిని పూరించుకుంది గోపెమ్మ.

ఆ తరవాత కూడా చీటికీమాటికీ తల్లికోసం పేచీపెట్టి బళ్ళోంచి ఇంటికి పారిపోయి వచ్చేస్తూండేవాడు సారథి. 'నన్ను వదిలి ఉండలేడు బిడ్డ' అనుకుంటే గుండె ఉప్పొంగిపోయేది గోపెమ్మకి. 'ఇంత అమ్మకూచిని నేనెక్కడా చూళ్ళేదమ్మా' అనేది ఆయా వచ్చినప్పుడల్లా. 'నీకేం తెలుసు, ఈ ప్రేమకోసం నేనెంత తపస్సు చేశానో' మనసులోనే జవాబు చెప్పుకునేది గోపెమ్మ.

మెల్లగా బడికి అలవాటుపడ్డాడు సారథి. ఇంట్లో ఉన్నంతసేపూ మాత్రం అమ్మని కరుచుకుని ఉండాల్సిందే. ఎలిమెంటరీ స్కూలు దాటేదాకా అమ్మ మాత్రమే వాడికి ప్రియస్నేహితురాలు. గోపెమ్మకు తన కడుపెప్పుడూ చల్లగా నిండుగా ఉన్నట్టుండేది.

రోజులు దొర్లాయి. హైస్కూల్లో కొత్త స్నేహితులేర్పడ్డారు. అంతకంతకూ పెరిగారు. అయినా ఇంటిదగ్గర మాత్రం తల్లి చుట్టూనే తిరిగేవాడు. తిరుగుతున్నంతసేపూ కబుర్లు చెబుతూనే ఉండేవాడు. అందులో తను నేర్చుకున్న పాఠాల గురించి ఒక వంతూ తన స్నేహితుల గురించి మూడువంతులూ సంగతులుండేవి.

'వాడి లోకం మారుతోంది' అని అనుమానమొచ్చినా 'ఉహూ, విశాలమవుతోంది' అని సమాధానం చెప్పుకునేది తనకు తనే. 'అయినా వాడి ఆలోచనల్లోకి ఎందరొచ్చి వెళ్తేనేమి, నేనుమాత్రం సుస్థిరం' అనుకుంటేతప్ప ఆందోళన తగ్గేదికాదు.

హైస్కూలు చదువు దిగ్విజయంగా ముగిసింది. కాలేజీ వాతావరణంలో సారథి ఇంకాస్త మారాడు. తల్లితో గడపటం చాలా తగ్గింది. పూర్వంలా కబుర్లు చెపుతాడు గదా అని ఏమైనా అడగబోయినా 'నీకు అర్థంకావులేమ్మా' అనేస్తున్నాడు. తరచూ తల్లితో వాడనేమాట 'నీకేం తెలీదమ్మా ఊరుకో' అని.

మనస్సు చివుక్కుమన్నా వాడి నుదురు చిట్లింపులోంచి బయటపడుతున్న విసుగుదల ఆమెను మరి మాట్లాడనిచ్చేదికాదు. 'అవును, నాకేం తెలుసు' అనుకునేది నీరసంగా. అంతేగానీ, రానురాను కొడుకు తనను ఎడంగా ఉంచుతున్నాడనే ఊహని కూడా మనసులోకి రానీయటానికి భయపడేది గోపెమ్మ.

★ ★ ★

సారథి చదువులో చాలా ఇంటెలిజంట్. అతి సులువుగా అతనికి యూనివర్సిటీలో సీటు రావటమే అందుకు నిదర్శనం.

'కొడుకు తనని వదిలి దూరంగా వెళ్ళటమా...' ససేమిరా అంది గోపెమ్మ.

'డబ్బు ఖర్చవుతుందని వద్దంటున్నారా ఆంటీ?' వేలాడేసుకున్న సారథి మొహంచూసి అభినందించవచ్చిన స్నేహితుల అనుమానం అది.

వాడు తనని వదిలి వెళ్ళనంటే ఇల్లూ వాకిలితో సహా దేన్ని వదులుకోటానికైనా తను సిద్ధం. ఆ మాట వాళ్ళకెలా అర్థమవుతుంది? లోలోపలే ఆవేదనపడింది గోపెమ్మ.

కొడుకెంత బతిమిలాడినా వినని ఆమె చివరికి పచారీకొట్టు రామ్మూర్తి మాటలకి కరిగింది.

'నీ పిచ్చిప్రేమ వాడి ఎదుగుదలకి అడ్డం కాకూడదు గోపెమ్మా. ఆనక వాడు మరుగుజ్జు అయిన్నాడు, అయ్యో, చిగురు గిల్లేసి తప్పుచేస్తినే- అని కుమిలేది నువ్వే సుమీ' అని హెచ్చరించాడాయన.

రామ్మూర్తిది పక్కవీధిలో దుకాణం. గోపెమ్మ కుటుంబంతో ఎప్పటినుంచో పరిచయం ఆయనకి. ఆ చనువుతోనే శ్రేయోభిలాషిగా చెప్పాడాయన.

'ఉహు, తన కొడుకు భవిష్యత్తు అంబరాన్ని

తాకాలి. తన బెంగ ముఖ్యంకాదు' తన పట్టు సడలించుకుంది గోపెమ్మ. పొలం కుదువపెట్టింది. సారథి పైచదువులకు వెళ్ళేదారి సుగమం అయింది. ఎంతో ఉత్సాహంగా సిటీకి ప్రయాణమై వెళ్ళి పోయాడు. ఇంట్లో ఒంటరిగా మిగిలిపోయింది గోపెమ్మ- కొడుకు వెళ్ళిన మరుక్షణంనుంచీ మళ్ళీ రాబోయే క్షణం కోసం ఎదురుచూస్తూ.

వెళ్ళిన కొత్తల్లో హోమ్‌సిక్ సెలవులు ఇచ్చారంటూ వచ్చాడు. రెండురోజులు ఉన్నాడు. 'కొనుక్కోవలసినవి చాలా ఉన్నయ్, షాపింగ్ చేయాలక్కడ' అంటూ హడావుడిగా వెళ్ళిపోయాడు.

'వినాయకచవితికి ఇంట్లో మగబిడ్డ పూజ చేసుకోకపోతే ఎలా?' అనే వంకన రెండుసార్లు రామ్మూర్తి షాపుకి వెళ్ళి మరీ ఫోన్ చేస్తే, 'లైబ్రరీలో చదువుకోవాల్సింది చాలా ఉంది. రారా అని చంపుకుతింటావేం' అని విసుక్కున్నాడు.

'నిన్ను చూడందే ఉండలేనురా కన్నా' అని మనసు ఆక్రోశిస్తున్నా, 'నాకోసం వాణ్ణి ఇబ్బంది పెట్టకూడదు' అనే నిర్ణయించుకుంది గోపెమ్మ. ఆ తర్వాత ఏ పండక్కీ తల్లి రమ్మననూలేదు, సారథి రానూలేదు.

కాకపోతే వారానికో పదిరోజులకో రామ్మూర్తి షాపుకి ఫోన్ చేస్తుంటాడు- 'ఒక్కసారి అమ్మను పిలవరూ' అని. ఆఘమేఘాల మీద వెళ్తుంది గోపెమ్మ. రెండేనిమిషాలు మాట్లాడతాడు సారథి. మాట్లాడిన ఆ రెండు నిమిషాల్లోనే తల్లి పైన విసుక్కుంటాడు. కసురుతాడు. కోప్పడ తాడు. అవేవీ మనసుకు తాకనివ్వదు గోపెమ్మ. మధ్యలో వాడు 'అమ్మా, సరిగ్గా అన్నం తింటున్నావా' అంటాడు. లేదా 'మొన్న హాస్టల్లో చిక్కుడుకాయకూర తింటుంటే నువ్వే జ్ఞాపక మొచ్చావు' అంటాడు. అంతే. ఆ మాటలు మాత్రం గుండెల్లోకి పదిలంగా తీసుకుంటుంది. ఆ మాటల నెమరువేతే ఆమెలో జవం జీవం నింపే సంజీవం. ఆమాత్రం ప్రాణవాయువు చాలు మళ్ళీ సారథి ఫోన్‌చేసేదాకా బతికేయడానికి.

★ ★ ★

నిన్ననే రామ్మూర్తి వచ్చి చెప్పివెళ్ళాడు గోపెమ్మతో- 'సెమిస్టరో అదేదో అయ్యిందట. సెలవులు ఇచ్చారు, వస్తున్నానని చెప్పమన్నాడు సారథి' అని.

ఘనీభవించిన మంచుఖండాన్ని లేత సూర్యకిరణమొకటి తాకింది.

'నా సారథి వచ్చేస్తున్నాడు' గోపెమ్మకు వెనకటి చురుకుదనం వచ్చేసింది. వాడికి అన్నీ శుభ్రంగా ఉండాలి అనుకుంటూ ఇల్లంతా దులిపింది. కడిగింది. ముగ్గులు పెట్టింది. 'నాకో గది సెపరేటుగా ఉంటే బాగుణ్ను'- ఒకసారి సారథి బయటపెట్టిన అభిలాష అది. అది గుర్తొచ్చి పడగ్గదిలోంచి తన మంచం తీసేసి సావిట్లో వేసేసుకుంది. వాడికి చాలా చాలా ఇష్టమైన పాలకోవా, కజ్జికాయలూ చేసి ఉంచింది. పనసపొట్టుకూర కోసం ఎవర్నో బతిమలాడి లేత పనసకాయ తెప్పించింది.

'రాత్రి ఎక్కి ఉంటాడు రైలు. ఇంకాస్సేపట్లో వచ్చేస్తాడు' గోపెమ్మ ఒళ్ళంతా కళ్ళు చేసుకుని వీధివంక చూస్తూ కూర్చుంది.

వచ్చాడు. సారథి కాదు. రామ్మూర్తి.

"స్నేహితులతో కలిసి ఊళ్ళేవో చూడ్డానికెడు తున్నాట్టమ్మా. అమ్మకి చెప్పండి అని ఫోన్ చేశాడమ్మా సారథి". వెళ్ళిపోయాడతను.

మరలా ఒంటరితనం. మనసునిండా చీకటి. తనువంతా నీరసం.

జామచెట్టుమీంచి 'కావ్ కావ్'మంటున్న కాకికేసి నిర్లిప్తంగా చూసింది గోపెమ్మ.

★ ★ ★

అదే సమయానికి తన స్నేహితులతోపాటు పూరీ స్టేషన్లో రైలుదిగి కోణార్క్ వెళ్ళేందుకు టాక్సీ ఎక్కుతున్నాడు సారథి.

కారు కదలటమేమిటి లోపల సంరంభం మొదలైంది. అవ్వదా మరి, లోపలున్నదెవరని- పోటు మీదున్న యువకెరటాలు కదా... నవ్వులు, కేరింతలు, జోక్స్. మళ్ళీ నవ్వులు. టాక్సీకే గిలిగింతలు పెట్టినట్టు పకపకలాడుతోంది.

"ఎప్పుడు సెలవులు ఇచ్చినా అమ్మా నాన్నా అంటూ పరిగెట్టే ఆలోచనే. ఈసారి వాళ్ళనుంచి ఎస్కేపవటం భలే థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంది మావా" అన్నాడు కిరణ్ అనే కుర్రాడు.

"ఊ...ఊ... ఆ కోణార్క్ చూశావంటే ఇంకా

థ్రిల్లయిపోతావ్" అన్నాడు ఫణి.

ఈ టూరు ప్రోగ్రాం ఫిక్స్ చేసింది అతనే. "సొంత ఊరు ఎప్పుడూ వెళ్ళేదే. అదెక్కడికి పోతుంది. ఎందుకంత హడావుడిగా పరిగెట్టడం" అని కామెంట్ చేశాడు. 'మా కజిన్ కలకత్తాలో ఉన్నాడు. నేనొస్తే కోణార్క్ చూపిస్తానని ఊరిస్తున్నాడు. నే వెళుతున్నాను' అని అనౌన్స్ చేశాడు. 'మీరూ రండి. సరదాగా ఉంటుంది. కోణార్క్ వెళ్ళి అట్నుంచటు కలకత్తా కూడా చూసొద్దాం. ఆ తరవాత ఇళ్ళకు వెళ్ళొచ్చు' అని ప్రపోజ్ చేశాడు. సారథికి అమ్మ దగ్గరకెళ్ళేకంటే ఇదే ఉత్తేజకరంగా తోచింది.

సారథితో సహా రూమ్‌లో ఉండే నలుగురు స్టూడెంట్లేగాక పక్క రూమ్ కుర్రాళ్ళిద్దరు కూడా టెంప్ట్ అయి ప్రయాణమయ్యారు.

అలాగ వారి సొంత ఊరు వెళ్ళే రూటు మారింది. పక్కదారి పట్టింది. ఇలా కారెక్కింది.

పరవళ్ళు తొక్కే వయసు. చాలాసేపు కోణార్క్ శిల్పాలమీద వాడీవేడీ చర్చలు చేశారు. ఆ టాపిక్ విసుగెత్తాక ఫణి కజిన్‌ని కలకత్తా విశేషాలు అడుగుతూ మాటల్లోపడ్డారు.

కిరణ్ సెల్ మోగింది. రెండు నిమిషాలు మాట్లాడి ఆఫ్ చేశాడు. "మా నాన్న. బయల్దేరే ముందరే చెప్పాను- ఫ్రెండ్స్‌తో కలకత్తా వెళ తున్నానూ అని. అప్పుడో గంట క్లాసు తీసుకు న్నారు- అక్కడ ఏఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలీ అన్న పాయింట్ మీద. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఓసారి జ్ఞాపకం చెయ్యటానికట. సెలవుల్లో కూడా నిన్ను మిస్ అవుతున్నాంరా అని చివర్లో ఓ సెంటిమెంటు ముక్తాయింపు ఒకటి- అబ్బబ్బ, ఈ పేరెంట్స్ మహా బోరనుకో. మనమింకా వాళ్ళ వేలుపట్టుకు నడిచే పాపాయిలమే అనుకుంటారు" అన్నాడు కిరణ్ విసుగ్గా.

"నీకు మీ నాన్న, నాకు మా అమ్మ. నాకిష్టమైనవన్నీ చేసిపెట్టేసి తినిపిస్తూ మరీ వాయించేస్తూ ఉంటుంది- సుభాషితాలు. ఇలా ఉండకూ అలా చేయకూ అని. ఈ పెద్దాళ్ళంతా ఇంతే యార్. నేనైతే వినను. వింటున్నట్టు నటిస్తాను" అన్నాడింకో గడుగ్గాయి.

"అమ్మా నాన్నల నస భరించటం తేలిగ్గురా. అక్కలూ అన్నలూ వాళ్ళ పిల్లలూ- వీళ్ళతోవే గటం మరీ కష్టం. మా అక్కా అన్నయ్యా ఉన్నారు చూశావ్- చిన్నప్పుడు నామీద తెగ జులుం చెలాయించేవాళ్ళు. ఇప్పుడు కూడా అమ్మా నాన్నలిచ్చే సలహాలు చాలవన్నట్టు వీళ్ళూ ఇంకొన్ని ప్లస్ చేసి చెవి దగ్గర ఓ ఊదర గొట్టేస్తుంటారు. ఇంక ఆ పిల్ల రాక్షసులేమో అది కొనిపెట్టు మావయ్యా, ఇది చూపెట్టు చిన్నాన్నా అంటూ వెంటపడి సతాయించేస్తుంటారు. మహా తలనెప్పనుకో. థాంక్ గాడ్. ఈసారికి తప్పింది" తల విదిలించాడో రాలుగాయి.

వాళ్ళతో కలిసిపోవాలో, కలిసిపోయి తనూ అలాగే తోచింది చెప్పాలో తేల్చుకోలేని డోలాయమాన స్థితిలో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ కూర్చుని ఉన్నాడు సారథి.

ఉన్నట్టుండి తన పక్కన కూర్చున్న మధుసూదన్ కూడా ముభావంగా - కాదు - అభావంగా చూస్తున్నట్టు అనిపించి, "ఏరా మధూ, మీవాళ్ళ గురించి నువ్వేం చెప్పవేం?" అని కదిలించాడు.

సన్నగా నవ్వాడు మధు. "చెప్పడానికేం లేక" అన్నాడు. ఓ క్షణం ఆగి, "మీకులాంటి బాదరబందీలూ కష్టాలూ ఏం లేవు నాకు. ఫ్రీబర్డ్‌ని" చెప్పాడు నవ్వుతూనే.

"అంటే?" ప్రశ్నార్థకంగా చూశాడు సారథి.

"నీకు తెలీదు కదూ. మా అమ్మా నాన్నా నా చిన్నప్పుడే కారు ఏక్సిడెంట్‌లో పోయారు".

"సారీ" చెప్పాడు సారథి. కిరణ్, ఫణి, మిగతావాళ్ళు కూడా సానుభూతిగా చూశారు.

"ఎందుకూ?" వెలవెలబోయే మందహాసం చేశాడు మధు నిర్లక్ష్యంగా. "డబ్బుందిలే. ఈ పెద్దాళ్ళకి ముందుచూపు ఎక్కువగా. దండిగా ఇన్సూరెన్స్‌లు కూడా కట్టారు మా నాన్న. ఫైనాన్స్ ప్రాబ్లమ్ లేదు. మంచీచెడ్డా చూడ్డానికి గార్డియన్ మా నాన్నగారి స్నేహితుడున్నారు. సో, ఫుల్ హ్యాపీ నేను. అమ్మే వండిపెట్టాలనీ

బుర్ర పనిచేస్తుంది

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే దానికి ప్రతిక్షణం పనిచెప్పాలి. ఇందుకు... సుడోకు, పదవినోదం పూర్తిచేయడం, వీడియోగేములు ఆడటం లాంటివి అందరూ చెప్పే చిట్కాలు. ఆ కోవలో శాస్త్రజ్ఞులు మరికొన్ని చిట్కాలు చెబుతున్నారు చూడండి...

పరుగు: రోజూ రన్నింగ్ చేస్తుంటే మెదడులో కణాల సంఖ్య పెరుగుతుంది. తద్వారా మతిమరపు దరిచేరదు.

కలుపుగోలుతనం: స్నేహితులూ బంధువులతో మాట్లాడుతూ మనవలూ మనవరాళ్లతో హాయిగా ఆడుకుంటూ సంతోషంగా గడిపేవారికి మతిమరపు వచ్చే ముప్పు చాలా తక్కువ.

శృంగారం: శృంగారం జరిపేటప్పుడు మెదడులో ఆక్సిటోసిన్ స్థాయులు పెరుగుతాయి. దీనివల్ల సమస్యలను పరిష్కరించే శక్తి పెరుగుతుంది. ఆ సమయంలో విడుదలయ్యే సెరటోనిన్ హార్మోన్ వల్ల సృజనాత్మక, తార్కిక శక్తులు పెరుగుతాయి.

కాఫీ/టీ: రోజుకు మూడు కప్పుల కాఫీ లేదా టీ తాగితే అల్జీమర్స్ ముప్పు 60శాతం తగ్గిపోతుందని ఒక పరిశోధన సారాంశం.

గానం: మీకు నచ్చిన పాటల్ని సదా మనసులో పాడుకుంటూ ఉండండి.

నీళ్లు తాగండి: శరీరంలో అన్ని అవయవాల కన్నా మెదడు పనితీరుకే ఎక్కువ నీరు అవసరం. శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోతే మెదడు సరిగా పనిచేయదు.

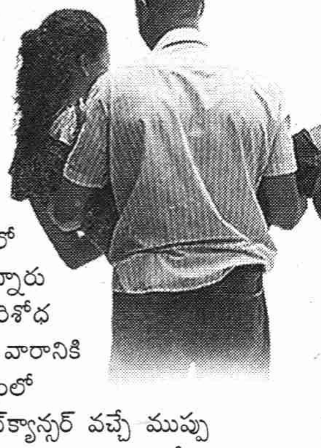
గేమ్‌షోలు: టీవీల్లో వచ్చే గేమ్‌షోల్లో కొన్ని ప్రశ్న, సమాధానం తరహాలో ఉంటాయి. అలాంటి షోలు చూస్తే జవాబు కోసం మనమూ ఆలోచిస్తాం కనుక మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.

సుఖనిద్ర: రోజుకు ఆరు గంటల కన్నా తక్కువ సేపు నిద్రపోయేవారిలో క్రమంగా మెదడులోని సృజనాత్మకత, పదాలను గుర్తుంచుకునే శక్తికి సంబంధించిన భాగాలు నిస్తేజమవుతాయి. కాబట్టి రోజుకు ఎనిమిది గంటల నిద్ర తప్పనిసరి.

సానుకూల దృక్పథం: ఎప్పుడూ మంచిగా ఆలోచించడం, ఆనందకరమైన సంఘటనలనే గుర్తుచేసుకోవడం వల్ల మెదడులో ఎడమభాగం బాగా పనిచేస్తుంది.

...ఇవన్నీ చేస్తూనే, ఒమెగా3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే సాల్మన్ వంటి చేపలనూ కోడిగుడ్లూ, పాలకూర, ముడిబియ్యం, వంటివాటినీ ఆహారంలో తరచుగా తీసుకుంటుంటే వయసుతో సంబంధం లేకుండా బుర్ర బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది.

'అదే' మందు!



నడివయసు దాటిన మగవారిలో ప్రోస్టేట్ గ్రంథి పనితీరులో తేడాలు రావడం సహజం. కొందరిలో ఆ తేడాలు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తాయి. ఈ ఇబ్బంది నుంచి తప్పుకోవాలంటే తరచుగా శృంగారంలో పాల్గొనడమే మందు అని చెబుతున్నారు బ్రిటన్‌కు చెందిన యూరాలజీ పరిశోధకులు. నలభైలు దాటాక కూడా వారానికి కనీసం రెండుసార్లు సృష్టికార్యంలో పాల్గొనే మగవారిలో ప్రోస్టేట్‌క్యాన్సర్ వచ్చే ముప్పు చాలావరకూ తగ్గుతుందని వారి అధ్యయనంలో తేలింది. తరచుగా శృంగారంలో పాల్గొనడం వల్ల టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి అధికం అవుతుందనీ అదే ప్రోస్టేట్ గ్రంథిని క్యాన్సర్ బారి నుంచి కాపాడుతుందనీ చెబుతున్నారు వారు.

అవీ ఇవీ

అబ్బాయిలే మేలు

యుక్తవయస్సు వారిలో అనేక హార్మోన్ మార్పులు జరగడం సహజం. అప్పటిదాకా తల్లిదండ్రులే సమస్తం అన్నట్టు ప్రవర్తించే వాళ్లు కాస్తా కొత్తగా మారిపోతారు. తల్లిదండ్రులను ఎదిరించి మాట్లాడ్డం, ఉన్నట్టుండి కోపం రావడం, మంచిమాటలు చెప్తే విసుక్కోవడం లాంటివి అలవాటైపోతాయి. ఇలా యుక్తవయసుకొచ్చిన పిల్లల్లో అబ్బాయిలతో పోలిస్తే అమ్మాయిలు మరింత మొండిగా వ్యవహరిస్తారని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ అధ్యయనంలో భాగంగా దాదాపు 3000 మంది తల్లిదండ్రులను వారి టీనేజీ పిల్లల గురించి ప్రశ్నించారు పరిశోధకులు. దాదాపు అందరూ కొడుకుల కన్నా తమ కూతుళ్లతో మాట్లాడ్డమే కష్టంగా ఉందని చెప్పడం గమనార్హం. శరీరంలో జరిగే రసాయనిక మార్పుల వల్ల చర్మతత్వంలో తేడాలు రావడం, బరువు పెరగడం వంటి అంశాలు అబ్బాయిల కన్నా అమ్మాయిలనే ఎక్కువగా ఆందోళనకు గురిచేయడం ఇందుకు కారణమని విశ్లేషిస్తున్నారు పరిశోధకులు.

నాన్నే కొనిపెట్టాలనే కట్టుబాట్లు లేవు. అలా ఉండు, ఇలా చెయ్యి అని కండిషన్లు పెట్టేవాళ్ళు లేరు. అసలే బంధాలూ బంధనాలూ లేవు. అంతా నా ఇష్టారాజ్యమే" ఆగి మళ్ళీ ఓ చిన్న నవ్వు నవ్వి. "చెప్పండిరా, నాలా ఏక్ నిరంజన్‌లా ఉండటం అదృష్టం కదూ" అన్నాడు.

చెప్పాచెయ్యకుండా వీపుమీద ఒక్క చరుపు చరిచినట్టు, 'కాదు కాదు' అనుకున్నారందరూ. ఏ చింతా లేనట్టూ ఏమీ పట్టించుకోనట్టూ ఉన్నా మధు మాటల్లోని వెలితీ వేదనా తెలుస్తూనే ఉన్నాయి. కలచివేస్తూనే ఉన్నాయి.

ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడల్లా అమ్మచేత్తో నోట్లో పెట్టించుకునే ముద్దల రుచి నెమరువేసుకుంటూ ఒకరూ, మందలించినా చివాట్లు వేసినా చివరికి అవసరాలు మానుకుని మరీ తన సరదాలు తీర్చే తండ్రి మమకారాన్ని తలచుకుని ఒకరూ. మెడచుట్టూ చేతులుచుట్టి ముద్దులుపెట్టే చిన్నారి మేనల్లుడి పెదవుల మెత్తదనాన్ని గుర్తుచేసుకుని ఇంకొకరూ, 'అమ్మో, ఈ అదృష్టమే మాక్కావాలి' అనుకున్నారు గబగబా- ఆలస్యమైతే తమ నివేదన వినవలసినవారికి వినిపించదేమో అన్నంత ఆరాటంగా.

"క్షమించండి ఫ్రెండ్స్, నా ఫీలింగ్స్ ఉల్టాగా చెప్పి కన్ఫ్యూజ్ చేశానా?" మందహాసం చేశాడు మధు. "నిజమిప్పుడు చెప్పనా, కన్నవాళ్ళ ప్రేమ అమృతం. అది మనకు దొరికేదే కొద్ది కాలం. దాన్ని కూడా మిస్సయిన దురదృష్టవంతుణ్ణి నేను" కంఠం వణుకుతోంటే నిశ్శబ్దంగా ఉండిపోయాడు మధు.

సారథి మనసంతా దిగులుగా అయిపోయింది. ఏదో మిస్సయిన ఫీలింగు. కలవరంగా కళ్ళు మూసుకున్నాడు. మూసుకున్న రెప్పల వెనక ఓ దృశ్యం- తనకోసం ఎదురుచూస్తూ చీడీలమీదే కూర్చున్న తల్లి రూపం- ఉహూ - అమృత భాండం. ఆ అమృతానికి తానొక్కడే వారసుడు. ఆ అపురూపమైనవరాన్నా తను అలక్ష్యం చేస్తున్నది. తనకి బుద్ధిలేదు.

అతని సందిగ్ధం మాయమైంది. కళ్ళు తెరిచాడు. సీట్లోంచి కదిలి కొద్దిగా వంగి డ్రైవరు భుజం మీద చెయ్యి వేశాడు.

"కారాపు".

★ ★ ★

"ఒక సెల్‌ఫోను కొనుక్కోవమ్మా గోపెమ్మా. నీ కొడుకు కబుర్లు చేరవెయ్యలేక నా పనైపోతోంది. టూరు కాన్సిలయిందట. సారథి వచ్చేస్తున్నాడు" పెద్దగా చెబుతూ వచ్చాడు రామ్మూర్తి.

చీడీలమీద కూర్చున్న గోపెమ్మలో జీవం తిరిగివచ్చింది. ★