మునిమాపు వేళ చంద్రుడు వెన్నెలతో సరసాలాడుతుంటే అది చూసిన చుక్కలు ముసిముసిగా నవ్వుకుంటున్నాయి. చల్లగాలికి పెద్దలు, పిల్లలు సేద తీరుతూ నిద్రాదేవి ఒడిలో ఆదమరిచి హాయిగా నిద్రపోతున్నారు.

పిల్లిలా అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూ వచ్చి సత్యభామ దుప్పట్లో దూరాడు చరణ్. దుప్పట్లో ఏదో దూరిందని గ్రహించిన భామ భయంతో లేచి దుప్పటిని దులిపింది. అందులోనుంచి ఊడిపడ్డాడు చరణ్.

"నువ్వా! బావా! ఈ వేళప్పుడు ఇలా వచ్చావేమిటి" అడిగింది ఆశ్చర్యంగా!

"ష్! గట్టిగా అరవకు. ఇలారా!" అంటూ చేయి పట్టుకుని తన మీదకు లాక్కున్నాడు.

అలా పడడంతో అతని ఛాతి ఆమె

మబ్బు వీడిన మనసు

దూడము నర్సింగ్‌రావు

గుండెలకు అదమడంతో ఆమె కన్నెమనసు మత్తుగా మూల్గింది. ఆ మైకంలో నుండి తేరుకుని "ఇదేమిటి బావా! నువ్వు ముందు నీ గదిలోకి వెళ్ళు" అభ్యర్థించింది. "ఎలా భామా! వరసైన మరదలివి. బ్రహ్మ ప్రత్యేక శ్రద్ధతో గీటిన అపరంజి బొమ్మవి. ఇలా పది గజాల దూరంలో వుండి ఊరిస్తుంటే నాకెలా నిద్రపడుతుంది?" అన్నాడు. అతడి మాటలకు సిగ్గుపడిపోయింది భామ. సత్యభామ, చరణ్ బావా మరదళ్ళు. వాళ్ళిద్దరూ భార్యా భర్తలు అని చిన్నప్పుడే వాళ్ళ పెద్దవాళ్ళు పేర్లు పెట్టేశారు. వారు పెరిగేకొద్దీ ఆ భావం వారి మనసుల్లో బలపడిపోయింది. యుక్తవయసు రాగానే పెళ్ళి చేద్దామంటే చరణ్ ఒప్పుకోలేదు. ఉద్యోగం పురుషలక్షణం. కనుక ముందు ఉద్యోగం వచ్చాక పెళ్ళి అన్నాడు. కాని ఉద్యోగం వచ్చాక ముహూర్తాలు పెట్టిద్దామంటే త్రీ ఇయర్స్ దాకా పెళ్ళి బలం లేదన్నాడు పురోహితుడు. అంతే! అప్పటి నుండి ఈ చాటుమాటు సరసాలు మొదలయ్యాయి. చరణ్‌కు ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు. ఇద్దరూ పెళ్ళీడుకొచ్చారు. వాళ్ళకు కట్నం ఇచ్చే స్థోమత లేనందువలన భామను పెళ్ళి చేసుకుంటే మామయ్య ఇచ్చే కట్నంతో చెల్లెళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు చేయాలనుకున్నాడు. అది కాస్తా వాయిదా పడడంతో ఏం చేయాలో తెలియక ఇద్దరినీ ఉద్యోగాల్లో చేర్చాడు.

లావు తగ్గడానికి కేవియర్ చేప

ప్రఖ్యాత ఫిల్మ్‌స్టార్ ఎలిజబెత్ టేలర్ లావు తగ్గటానికి డాక్టర్ ఫెర్న్‌హిల్ అనే ఆయన 'కేవియర్' చేప మాంసం తినమని సలహా ఇచ్చాడు. ఈ చేపలు చాలా ఖరీదైనవి. ఆమె మూడు సంవత్సరాలలో దాదాపు రెండు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి 1200 కిలోల చేప మాంసం తినగా ఆమె బరువు మూడు కేజీలు తగ్గింది.

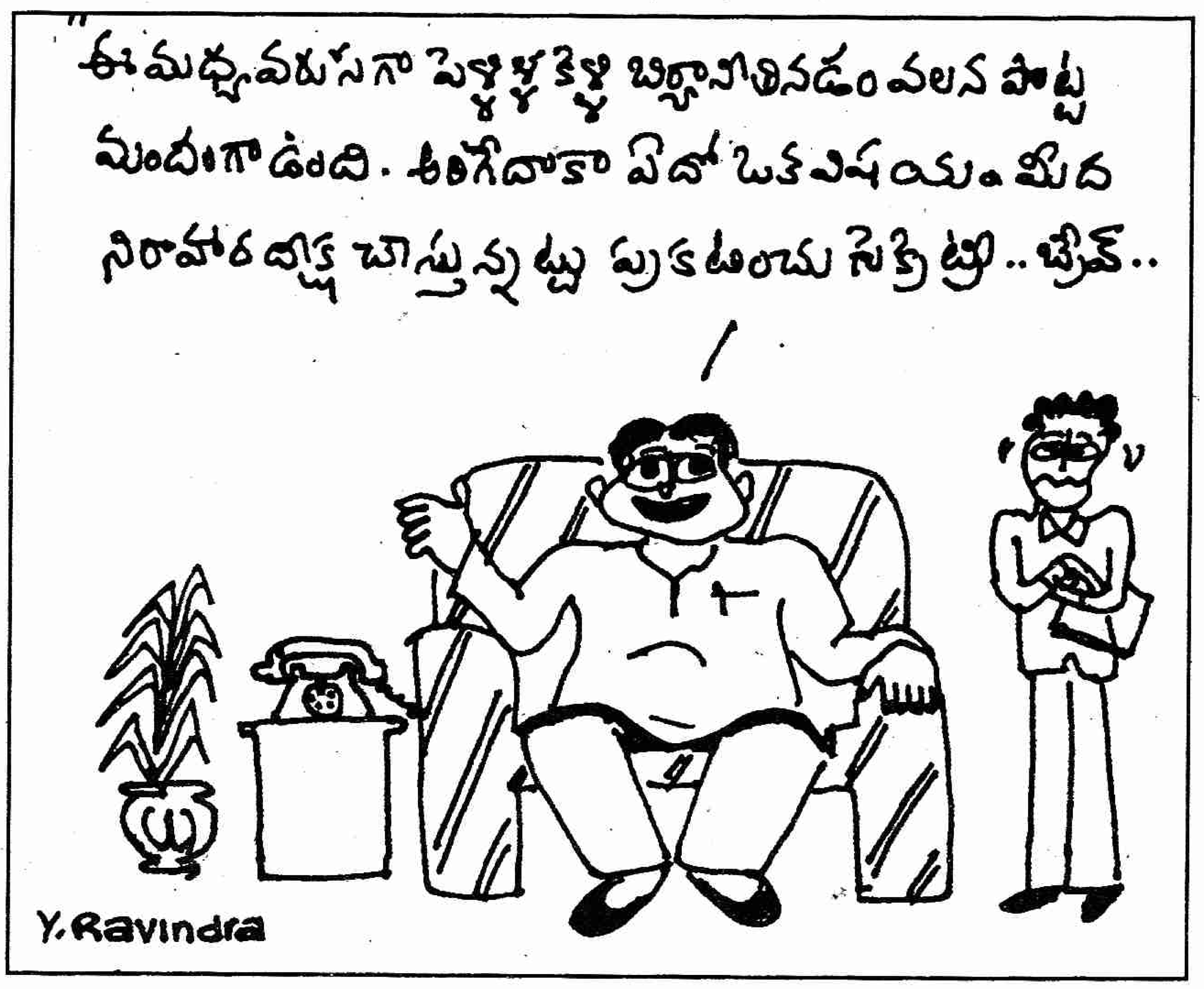
సేకరణ : మరుపల్లి లక్ష్మణ్

భామ బట్టలు సర్దుకుంటుంటే "భామా అప్పుడే వెళ్ళిపోతున్నావా" అడిగాడు దిగులుగా చరణ్.

"అప్పుడే అంటావేమిటి? నేనొచ్చి నెల రోజులయింది. చెల్లాయిలిద్దరూ తమ్ముళ్ళిద్దరూ స్కూళ్ళకు వెళ్ళిపోతారు. అమ్మ ఒక్కత్తే పనికి ఇబ్బంది పడుతుంటుంది. నేనెళ్ళొస్తాను బావా" అంది.

సరే "నీ ఇష్టం" అన్నాడు అయిష్టంగానే.

"అత్తయ్యా! నేనెళ్ళొస్తాను" అంటూ వర్ధనమ్మతో చెప్పి బయలు దేరింది.



"సరే బస్టాప్ వరకు వస్తాను పద" అంటూ చెప్పులేసుకుని చరణ్ కూడా బయలుదేరాడు.

వారం రోజుల తర్వాత "భామ లెటరు రాసిందిరా!" అంటూ పోస్ట్‌మాన్ ఇచ్చిన ఉత్తరాన్ని తెచ్చిచ్చింది వర్ధనమ్మ కొడుక్కి కాఫీ కప్పుతో పాటు.

ఆ లెటరు చదివి కోపంతో ఊగిపోయాడు చరణ్. "అమ్మా! భామ ఎంత పని చేసిందో చూడు. ఉద్యోగంలో జాయినయ్యిందట. అదీ ఎయిర్‌హోస్టెస్ ఉద్యోగమట. నాకు కాబోయే పెళ్ళాం అలా పదిమందిలో రాసుకు పూసుకు తిరుగుతూ, పళ్ళికిలిస్తూ, నవ్వుస్తూ వాళ్ళకు సేవలు చేయడం నాకస్సలు నచ్చలేదు" అన్నాడు. "అలా అంటావేవిట్రా? మీ మామయ్య బాధ్యత లేకుండా ఊర్లు తిరుగుతాడు. గంపెడు సంసారం ఎలా గడుస్తుంది? అందునా చదువుకున్న పిల్ల ఇంట్లో కూర్చుని మాత్రం ఏం చేస్తుంది? మీ పెళ్ళిముహూర్తం కుదిరేవరకు చేయనీ..." అంది కొడుక్కి సర్దిచెపుతూ వర్ధనమ్మ.

తల్లి సమర్థింపు నచ్చలేదు చరణ్‌కు. "ఉద్యోగం చేయడం నాకిష్టం లేదు. వెంటనే మానెయ్" అంటూ భామకు లెటర్ రాసి పోస్టుడబ్బాలో పడేశాక కానీ అతని మనసు కుదుటపడలేదు.

చరణ్ రాసిన లెటర్‌ను అందుకుని చదివిన భామ నిర్ఘాంతపోయింది. బావలో నిగూఢంగా దాగిన సంకుచిత భావాలకు ఆశ్చర్యపోయింది. బావ ఇంత స్వార్థపరుడా? తను ఉద్యోగం చేసినంత మాత్రాన తను చెడిపోయిందనా అతని ఉద్దేశ్యం? ఉద్యోగం చేసే స్త్రీల పట్ల ఇంత చులకన భావం ఉందా? ఆలోచిస్తున్న కొద్దీ చరణ్‌మీద ఏవగింపు, చులకన భావం కలుగుతుంది. వికలమైన మనసుతో ఆ లెటర్‌ను ఓ మూలకు విసిరేసింది.

ఆర్నెల్లు గడిచాయి. ఈ ఆర్నెల్లలో ఉద్యోగం మానేయమన్న సారాంశంతో ఎన్నో ఉత్తరాలు రాశాడు చరణ్ భామకు. కొన్నిట్లో ఉద్యోగం మానేయకపోతే పెళ్ళి చేసుకోను అంటూ బెదిరిస్తూ కూడా రాశాడు. బావ మనస్తత్వాన్ని అర్థం చేసుకున్న భామ ఉద్యోగం మానలేదు. కానీ చరణ్ గురించిన ఆలోచనలను మనసులో నుండి

కుచ్ కుచ్‌హోతా హై...!

కరిష్మాకపూర్ మాజీ ప్రియుడు అభిషేక్ బచ్చన్‌తో విడిపోయిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. పాపం జూనియర్ బచ్చన్ మాత్రం కరిష్మాను తలుచుకొని బాధపడుతుంటే కరిష్మా మాత్రం ఎంచక్కా మరో ప్రియుడ్ని వెతుక్కుం టోంది. మనీషా కొయిరాల కజిన్ హిమాన్షూ భార్య మందిర తమ్ముడు సంజయ్‌కపూర్‌తో ప్రేమాయణం సాగిస్తోందని బాలీవుడ్ భోగట్టా.

తుడిచే ప్రయత్నం చేస్తోంది. ఎందుకంటే ఆమెకు ఎన్నో ఆర్థిక ఇబ్బందులు? తన మానాన తను పెళ్ళి చేసుకుని వెళ్ళిపోతే ఆ కుటుంబం మొత్తం వీధిన పడుతుంది. ఆ విషయం గురించి ఎందుకు ఆలోచించడంలేదు అతను? ఆమెకు ఈ మధ్య ఓ కొత్త సమస్య వేధిస్తోంది. తను ఉద్యోగం చేస్తేనే భరించలేని స్వార్థపరుడు రేపు తన కుటుంబాన్ని పోషిస్తూ బరువు బాధ్యతలను మోస్తానంటే ఒప్పుకుంటాడా? ఇంతవరకు ఈ విషయం చెప్పే సందర్భం రాలేదు. తన కుటుంబ విషయాలు మొత్తం తెలిసిన తన బావ ఇలా ముందరకాళ్ళకు బంధం అవుతాడని ఆమె ఏ మాత్రం ఊహించలేదు. అలా తెలిసుంటే ఎప్పుడో తన మనసులోని మాటను చెప్పేసేదే. కాని అతడింత కుసంస్కారుడని అనుకోలేదు తను. ఇప్పుడేం చేయాలి? బావను పెళ్ళి చేసుకోవాలా? వద్దా? తన మనసులో భర్త స్థానంలో బావ రూపమే ప్రతిష్ఠించుకుంది. వేరెవరినీ తను భర్తగా ఊహించుకోవడానికి కూడా తను ఇష్టపడడం లేదు. బావను పెళ్ళి చేసుకుంటే తనవాళ్ళు రోడ్డున పడడం ఖాయం. ఆలోచనలు ఓ కొలిక్కి రావడంలేదు. సలహా కోసం తన సహోద్యోగి మేఘనను అడగాలనుకుంది. మర్నాడు విషయాన్నంతా మేఘన ముందుంచింది. భామ స్టోరీని పూర్తిగా విన్న మేఘన ఎంతో బాధపడింది. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ అందర్నీ నవ్విస్తూ, హుషారుగా తిరిగే భామలో ఇలాంటి అగ్నిపర్వతం రాజుకుంటుంది అని ఆమె ఎప్పుడూ అనుకోలేదు.

"చూడు భామా! నీకు చెప్పేటంత వయసు లేదు, అనుభవం లేదు. కానీ ఒక్క విషయం ఖచ్చితంగా చెప్పగలను. మీ బావ లాంటి కుళ్ళు ఆలోచనలు వున్నవాళ్ళు అనుమానమనే పిశాచి బారిన పడి ఎదుటివారిని ఏదో వంకతో సతాయిస్తుంటారు. పెళ్ళి కాకముందే జాబ్ మానెయ్యమని నిన్నింత టార్చర్ పెడుతున్నవాడు పెళ్ళయ్యాక మానేసేదాకా ఊరుకోడు. ఒక వేళ నువ్వు మొండిగా జాబ్‌లో కంటిన్యూ అయితే నిన్ను మనశ్శాంతిగా ఉండనివ్వడు. అందుకని మీ బావనే పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటే జాబ్‌కు రిజైన్ చెయ్యి. లేదా మీ అమ్మవాళ్ళ సుఖం కావాలనుకుంటే మీ బావను పెళ్ళి చేసుకోవడం మానెయ్. తప్పో, ఒప్పో నాకు తెలియదు కానీ నాకు తోచింది చెప్పాను" అంది మేఘన.

మేఘన చెప్పిందాంట్లో ఎంతో నిజం ఉందనిపించి ఓ నిర్ణయానికొచ్చి పేపర్, పెన్ను తీసుకుని లెటర్ రాసింది చరణ్‌కు. ఆఫీసుకెళ్ళబోతూ ఆ లెటర్‌ను పోస్ట్‌బాక్స్‌లో వేసింది భామ.

చరణ్ ఆఫీసుకు వెళ్ళడానికి రెడీ అవుతుండగా పోస్ట్‌మేన్ లెటర్ తెచ్చిచ్చాడు. ఫ్రమ్ అడ్రసు చూసి ఎగిరి గంతేశాడు. భామ రాసింది.

రామ్‌గోపాల్ వర్మ హీరోయిన్లకు ఓ ప్రత్యేకత ఉంటుంది. రామ్‌గోపాల్‌వర్మతో వారి ఎఫైర్ గురించి సినిమా మాగజైన్స్ గోరంతను కొండంతలు చేసి రాస్తుండటంతో బాలీవుడ్ ఇండస్ట్రీలోనే రామ్‌గోపాల్‌వర్మ హీరోయిన్లంటే ప్రేక్షకులకు ఓ ప్రత్యేక అభిమానం ఉంటుంది. అంతేకాదు వారి ఒంపుసొంపులను తన హీరో యిన్లచే ప్రేక్షకులకు కనువిందు చేయించడంలో ఏమాత్రం వెనుకాడడు. దీనితో అతని హీరోయిన్లకు సెక్సీ హీరోయిన్లనే ముద్ర కూడా పడుతుంది. ఈరకంగా రామ్‌గోపాల్‌వర్మ హీరోయిన్లకు క్రేజ్ ఎక్కువ. ప్రస్తుతం అంత్రామాలీ, ఊర్మిళ పర్మినెంట్ హీరోయిన్లు. అయితే 'భూత్' చిత్రంలో రామ్‌గోపాల్‌వర్మ సమీరారెడ్డికి ఓ చిన్న రోల్ ఇచ్చాడట. అయితే సమీరారెడ్డి పర్మినెంట్ హీరోయిన్ అవుతుందా లేక ఇషాగోపికర్‌లాగా టెంపరరీనా అనేది బాలీవుడ్‌లో ఇప్పుడు చర్చనీయాంశమైంది.

ఏం రాసిదబ్బా అనుకుంటూ విప్పి చదవడం ప్రారంభించాడు.

"బావా!

నిన్ను ఎంతో ప్రేమగా, ఇంకా దగ్గరి సంబంధంతో పిలవాలని ఉంది. కానీ నీ సంకుచిత భావాలు, అనాలోచిత అనుమానాలు అందుకు అడ్డుకొని ఆపేశాయి. నేను ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉద్యోగం చేస్తున్నానో తెలిసి కూడా నన్నర్థం చేసుకోవడం లేదు. నా స్వార్థం కోసం నిన్ను పెళ్ళి చేసుకొని నా కుటుంబాన్ని వదిలేసేటంత శక్తి, మనోధైర్యం నాకు లేదు. నాకు నువ్వు, నా వాళ్ళు కావాలి. కానీ మేనబావవై వుండి కూడా నీవిలా ప్రవర్తిస్తున్నావు. కనుక ఓ విషయం స్పష్టంగా చెప్పదల్చుకున్నాను. నా జీవితంలో భర్త స్థానం నీదే! కానీ జాబ్ మానెయ్యకపోతే నన్ను పెళ్ళిచేసుకోను అంటున్నావు. కనుక ఆ నిర్ణయం నీదే! నేను మాత్రం జాబ్‌కు రిజైన్ చేయను. ఒక్క విషయం బావా! నన్ను వేలెత్తి చూపుతున్నావుకానీ, మీ ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు కూడా ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. నీ మిగతా మూడు వేళ్ళు వాళ్ళను చూపుతున్నాయి. వాళ్ళ పెళ్ళప్పుడు కూడా ఇదే ప్రస్తావన వస్తే ఏం చెప్తావో ఇప్పటి నుండే ఆలోచించుకో. నేను తెచ్చే కట్నంతో వాళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు చేయాలనుకుంటున్నావు కానీ నా కుటుంబానికి అలాంటి ఆశ కూడా లేదు. నేనే వారికి ఆధారం, సర్వస్వం. మా నాన్న కట్నం ఇస్తాడన్న ఆశ నీకు ఉందేమోగానీ నాకు లేదు. అందుకని నన్ను మర్చిపోయి నీకిష్టమైన అమ్మాయిని పెళ్ళి చేసుకో! సారీ బావా!

ఇట్లు,

నీది కాని నీ సత్యభామ"

లెటర్ మొత్తం చదివి శిలలా అయిపోయాడు చరణ్. అతడి మెదడు మొద్దుబారిపోయింది. భామ ఎంత సున్నితంగా తన తప్పు ఎత్తిచూపింది. రేపు తన చెల్లాయిలను కూడా ఎవరైనా తన లాగా మాట్లాడితే తనూరుకోగలడా? తను చేసిన తప్పు భూతద్దంలో స్పష్టంగా కనపడసాగింది. పశ్చాత్తాపంతో అతని మనసు దహించుకుపోతోంది. మామయ్య కుటుంబానికి అండగా ఉండి అన్నీ చేయాల్సిన తను ఎంతో మూర్ఖంగా ప్రవర్తించాడు. భామను ఎంతో కష్టపెట్టాను అని తల్చుకోగానే కను కొలుకుల్లో రెండు కన్నీటి బిందువులు నిలిచాయి. ఓ ఆడపిల్ల తన కుటుంబం కోసం ఎంతో బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తుంటే తను మగాడై ఉండి చెల్లెళ్ళ కట్నం కోసం ఇతరులపై ఆధారపడడం తల్చుకుంటే అతనికి సిగ్గనిపించింది. మనసు ప్రక్షాళన అయిన మరోవేళ ఓ మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. తను ఓవర్‌టైం చేసి తన చెల్లెళ్ళకు పెళ్ళి చేసి భామ కుటుంబాన్ని తనది అని భావించి భామ బాధ్యతల్లో పాలుపంచుకుని భామను పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకుంటున్నాడు. తనకు కర్తవ్యాన్ని బోధించిన ఆ లెటర్‌లోని భామ హేండ్ రైటింగ్‌ను ప్రేమగా ముద్దెట్టుకుని భద్రంగా దాచుకున్నాడు. తన నిర్ణయాన్ని తెలుపుతూ భామకు లెటరు రాయాలనుకున్నాడు. ఇప్పుడతని మనసు మబ్బు వీడిన మేఘంగా, పన్నీటి జల్లుతో కడిగిన ముత్యంలా తళతళ మెరుస్తూ స్వచ్ఛంగా ఉంది. ❋

ఆహారం - ఆరోగ్యం

మానవ జీవితంలో ఆహారానికీ, ఆరోగ్యానికి అతి సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నది. పేద ప్రజలలోనూ, కొన్ని దిగువ మధ్యతరగతి కుటుంబాలలోనూ అత్యధిక శాతం వ్యాధులు క్రమాహార లోపం వల్లనే సంక్రమిస్తున్నాయి. పోతే, ధనిక వర్గాలలో అధికశాతం ఆహారం కొవ్వు పదార్థాలు, మత్తు పానీయాల వలన రోగాలకు కారణం అవుతున్నాయి. చాలామంది అభిప్రాయ పడినట్లు మాంసాహారం కంటే శాకాహారం మంచి ఆరోగ్యానికి మార్గదర్శి అనటం వింటున్నాం.

శాకాహారంలో ముఖ్యంగా కాయగూరల లోనూ, ఆకు కూరలలోనూ పోషక పదార్థాలే కాక పీచు పదార్థం (ఫైబర్) కొంత శాతం ఉండటం వలన జీర్ణప్రక్రియ సకాలంలో జరుగుతున్న విషయం చాలామందికి తెలుసు. అయితే, కొన్ని శాకాహారాలు మందులకు మించి రోగ నిరోధకాలుగా ఉంటున్నాయి.

కేన్సరును నిరోధించే క్యాబేజీ

కేన్సరు వ్యాధి రాకుండా ముందు జాగ్రత్త తీసుకోదలచినవారు ఏ, సి విటమిన్లు గల కాయగూరలను, పండ్లను ధారాళంగా వినియోగించాలి. (ముదురాకుపచ్చ, గాఢమైన పసుపురంగు గలది). ముఖ్యంగా క్యాబేజీ, తోటకూర, కాలిఫ్లవర్.

- సేకరణ: మరుపల్లి లక్ష్మణ్