



చెహోవ్ కథ

# కాలక్షేపం



రష్యన్ మూలం:  
చెహోవ్  
తెలుగు గొంతు:  
కరుణారుణ

**భు**క్తాయాసంతో కళ్లు మూతలు పడుతున్నాయి. మనసు తేలిపోతున్నది. త్రేన్సు తీయాలన్నా ఇబ్బందిగా వుంది. నాటక ప్రదర్శనకు వెళ్లటానికేంకా టైం వున్నది. బైట తిరిగొస్తే బాగానే వుంటుంది. కాని ఎందుకనవసరంగా శరీరాన్ని కష్ట పెట్టటం.

వనిమనిషి వచ్చి చెప్పాడు.  
“అయ్యగారూ, ఎవరో అమ్మాయి మిమ్మల్ని కలవాలంటున్నది.”  
అమ్మాయి? తన కోసం వచ్చే అమ్మాయెవరూ ఎవరైతేనేం, “రమ్మను”.

పడుచుపిల్ల, చూడ్డానికి బాగానే వుంది. డ్రెస్ చాలా సింపుల్ గా వుంది. వేదవాళ్లు కాబోలు. గొంతులో అభ్యర్థన వుంది.

“నమస్కారమండీ. ఆరింటికి మాత్రమే మిమ్మల్ని కలుసుకోవచ్చని ఎవరో చెప్పారు. మేం... మా నాన్నది చాలా చిన్న ఉద్యోగం...”

“గుడ్. కూర్చో అమ్మాయి. రిలాక్స్. ఏం కావాలి చెప్పు.”

“చిన్న సహాయం సార్.” అమ్మాయి గొంతు దీనంగా వున్నది, “మా వూరికి అర్జెంటుగా వెళ్లాలి. మీరొక రైలు పాస్ ఇప్పిస్తే...” భయంతో, సందేహంతో చేతులు వణికిాయి.

“ఎందుకూ, అంత దూరం వెళ్లటం... ఈ వూరు నచ్చలేదా ఏమిటి?”

“అలా కాదండీ. అమ్మా నాన్నలను చూడక చాలా కాలమైందండీ. అమ్మకు బాగాలేదని తెలిసింది. అందుకని...”

“అలాగా, ఇంతకూ నువ్వు చదువుకుంటున్నావా? వనిచేస్తున్నావా?”

ఎక్కడ, ఏ ఉద్యోగం చేస్తున్నదీ, ఎంత జీతం వస్తున్నదీ చెప్పింది.

“అయితే ఇంకేం. జీతం ఎక్కువ లేదనుకో, కాని ఏదో ఓ వుద్యోగమైతే వుంది. నీ జీతంలో అంత దూరప్రయాణపు ఖర్చు నువ్వు

పెట్టుకోలేవు. అసలు ఫ్రీ పాస్ లేకపోతే నువ్వంత దూరం వెళ్లడం అసంభవం.....

అమ్మా, నాన్నా సరే. హి హి హి. మరి బాయ్ ఫ్రెండెవరూ లేడూ? అదిగో, అప్పుడే సిగ్గు వచ్చేసింది. అదేమిటమ్మాయ్, వడుచు పిల్లలకు బాయ్ ఫ్రెండ్స్ వుండటంలో తప్పేముంది! ఊళ్లో వున్నాడా? కనీసం అతడి కోసమైనా నువ్వు తప్పకుండా వెళ్లాల్సిందే. ఇంతకూ అతడేం చేస్తాడూ?”

“గవర్నమెంటుద్యోగమండీ.”

“భేష్. మరింకేం, వెళ్లు. బిగుసుకుపోక. రిలాక్స్ వమని చెప్పానా. అలా, ఈజీగా కూర్చో...” ఒరే, కాసంత టీ వట్లా” అంటూ పురమాయించాడు పనిమనిషికి.

ఈ పెద్దమనిషికి ఇంత దయ వుండగలవని నమ్మలేదామె. ఊరి విశేషాలన్నీ చెప్పింది. తన సోదరుడు గుమాస్తా అనీ, అంకుల్ టీచరనీ, కజిన్సు స్కూల్లో చదువుకుంటున్నారనీ ఏకరువు పెట్టింది.

టీ వచ్చింది.

భయం భయంగా టీ గ్లాసు తీసుకుని తాగింది.

“ఇంతకూ నీ బాయ్ ఫ్రెండెలా వుంటాడో? బావుంటాడా? ఎలా పరిచయమైంది మీకు?”

దాచుకోకుండా, అన్నిరహస్యాలు చెప్పింది. పెద్దమనిషిచ్చిన చనువుతో, కాస్త ధైర్యం వచ్చి, “ఈ ఊళ్లో కూడా చాలామంది నా వెంటపడ్డారండీ. కాని అందర్నీ తిరస్కరించాను. నా బాయ్ ఫ్రెండంటేనే నాకు ప్రేమ అతణ్ణే చేసుకుంటాను.” అంటూ చాలాసేపు తన ప్రేమ వ్యవహారమంతా పూసగుచ్చినట్టు చెప్పింది. పెళ్లికి అంగీకారం తెలిపిన తన తండ్రి వుత్తరం కూడా చూపించింది.

ఎనిమిదయింది.

“మీనాన్న దస్తూరీ బాగానే వుందే. సరే. టైమైంది. మరి నేను వెళ్లాలి. గుడ్ బై.”

తను కూడా లేస్తూ.

“సర్, ఇంతకూ తమరు అనుగ్రహించినట్టేనా?”

“దేనికీ అనుగ్రహం?”

“ఫ్రీ పాస్ గురించి.”

“పాస్ లు నా దగ్గిరెందుకుంటాయమ్మాయ్. రైల్వేల్లో పనిచేసే మనిషి పక్కొట్టో వుంటాడనుకుంటాను. నీతో బాగానే కాలక్షేపమయ్యిందిలే, గుడ్ బై” అంటూ బైటకి నడిచాడు.

వక్కొంటికెళ్లి వాకబుచేస్తే, ఆ పెద్దమనిషి ఏడున్నర రైలుకే వెళ్లిపోయాడని చెప్పారు.

### విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువైతే?

మనం సంతులిత ఆహారం తీసుకోవటం ఎంతైనా అవసరం. ఈ సంతులిత ఆహారానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలలో విటమిన్ 'ఎ' ఒకటి. ఇది మనకి మేలు చేసేదే. కాని దీనిని కావలసినంత పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి. మితి మీరితే... అధిక వత్తిడిలో మన శరీరానికి చేరే విటమిన్ 'ఎ' మనకి కీడు చేస్తుందని ఈ మధ్య జీవ శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలో వెల్లడయింది. విటమిన్ 'ఎ' అధికంగా తీసుకోవటం వలన మనకి ఎముకలు ఫ్రాక్చర్ అయ్యే ప్రమాదం పెరుగుతుందట.

#### పరిశోధనల పరిణామం

పరిశోధనలో తేలిన విషయమేమంటే... అధికంగా విటమిన్ 'ఎ' తీసుకోవటం చేత మన శరీరంలోని ఎముకలు మెత్తబడి, దృఢత్వం పటుత్వం కోల్పోతాయట. అకారణంగా మన ఎముకలు ఫ్రాక్చర్ అయ్యే అవకాశాలు పెరిగిపోతాయి. కాబట్టి, ప్రమాదవశాత్తూ మనం కాలుజారి క్రింద వడ్డామనుకోండి.... వెంటనే మన శరీరంలోని ఏ ఎముకో పుటుక్కున విరుగుతుందట.

#### పరిశోధనల వివరాలు

ముందుగా జంతువుల మీద చేసిన ప్రయోగాలలో, అధికంగా విటమిన్



'ఎ' శరీరానికి చేరటం చేత ఎముకలు మెత్తబడిపోతూ వున్నట్టు వెల్లడి కావడంతో, ఈ పరిస్థితి మనుషుల విషయంలో ఎలా వుంటుందోనని పరిశోధకులు సందేహంలో వడ్డారు. స్వీడన్ దేశానికి చెందిన శాస్త్రజ్ఞులు మనుషుల మీద పరిశోధనలు చేపట్టారు. మనుషుల విషయంలో కూడా ఇదే పరిణామం బయటపడింది. సుదీర్ఘ పరిశోధన...

49-51 సంవత్సరాల మధ్య వయసులోని 2,322 మందిపై ఈ పరిశోధనలు జరిగాయి. 30 సంవత్సరాల పాటు. వీరిలోని రెటీనోల్ స్థాయి లేదా విటమిన్ 'ఎ' స్థాయిని ఇలా 30 సంవత్సరాల పాటు పరిశీలించి, పరీక్షించటం జరిగింది. ఈ పరీక్షలలో రెటీనోల్ స్థాయి ఎక్కువవున్న వారందరికీ ఎముకలు ఫ్రాక్చర్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా వున్నట్టు తేలింది.

#### పరిశోధకుల హెచ్చరిక

ఆహారపరంగా విటమిన్ 'ఎ' ని తీసుకొనేటప్పుడు మనం చాలా జాగ్రత్త వహించాలని, వైద్య సలహాలని పాటించకుండా మనమే మన ఇష్టం వచ్చినట్లుగా విటమిన్ కాప్సుల్స్ మింగేయకూడదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

-సుంకర