



బాలికల్ని రేప్ చేయడం వెనుక మనస్తత్వమేమిటి?



తమిళనాడులోని విల్లుపురం సమీపంలోని కుట్టుకుప్పమ్ కాలనీలో ఒక ఐదేళ్ళ బాలిక మానభంగానికి గురైంది. ఒకటో తరగతి చదువు కుంటున్న ఆ పసికూన కొబ్బరితోటలో ఆడు కుంటూంటే ఓ కామాంధుడి కన్నుపడటం, అతని కామాగ్ని కా పాప బలికావడం జరిగేయి. అపస్మారక స్థితిలో ఉన్న ఆ పిల్లని పాండిచ్చేరి హాస్పిటల్లో చేర్చించారు.

ఆ కాలనీ ప్రజలకిది మొదటి అనుభవం కాదు. గత ఏడాది 4వ తరగతి బాలికని 25 ఏళ్ళ యువకుడు యిలాగే మానభంగం చేసి దొరికేడు. అయితే ఈ సారి నేరస్థుడు దొరకలేదు. పాప గుర్తుపడితే కాని మేమేం చెయ్యలేం అని పోలీసులు అంటూండగా, పోలీసులు నిర్దిష్టంగా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆగ్రహిస్తూ వందలాది ప్రజలు కుట్టుకుప్పం పోలీస్ స్టేషన్‌ని చుట్టుముట్టి ట్రాఫిక్‌ని నిలిపేశారు.

ముక్కువచ్చలారని వనిపిల్లలపై యువకులు, పెద్దవాళ్ళు ఇలాంటి ఘోర అత్యాచారాలు ఎందుకు చేస్తారు? అలా చేయ

డానికి వాళ్ళకి మనసెలా వస్తుంది? ఇలాంటి పాశవిక ప్రవృత్తి గలవారికి శిక్ష ఏమిటి? అని సంస్కార వంతుల మనసులు ఆక్రోశిస్తాయి.

తమిళనాడులో జరిగిన సంఘటనల వెనుక ఉండే వ్యక్తి ఒకరే అయి ఉండే అవకాశం ఉంది. ఇది నేరస్థులు చేసే పనికాదు. ఈ కాలనీ మీద పగబట్టిన వాళ్ళు కూడా వేరే విధంగా కక్షతీర్చుకుంటారు తప్ప పసికందుల్ని 'రేప్' చేయడం ఒకరకం మనస్తత్వం ఉంటే తప్ప సాధ్యం కాదు.

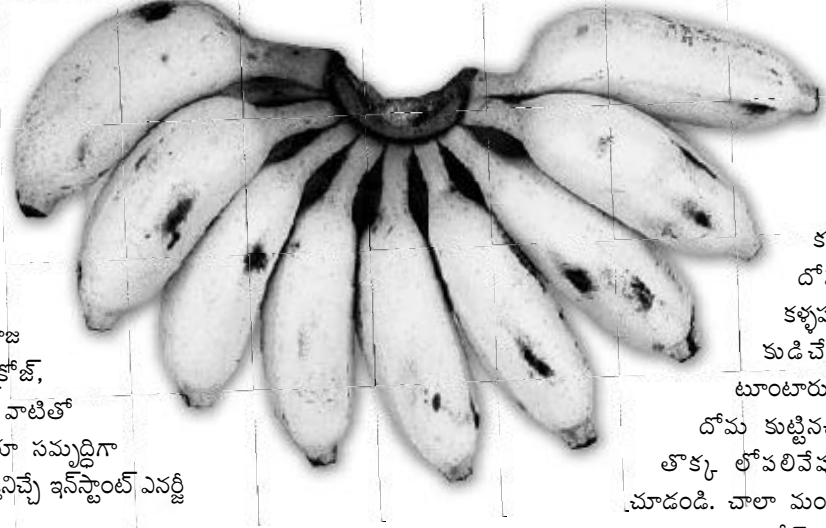
ఆ మనస్తత్వాన్నే పీడోఫిలియా అంటారు. వాస్తవానికి పీడోఫిలియా గలవారిలో పిల్లల పట్లనే కామాసక్తి అధికంగా ఉంటుంది. వారితోనైతేనే ఆ వ్యక్తులు సంభోగించగలరు. పరిణతి చెంది స్త్రీలతో రతిజరిపే ఆసక్తే కాదు, సాహసం కూడా వీరికి ఉండదు. కనుక వీరు యవ్వనవతుల్ని, స్త్రీలని కాకుండా చంటి పిల్లన్నే ఎంచుకుంటారు. వాళ్ళు ప్రతిఘటించరు, అల్లరి చేయరు, తెలిగ్గా బలప్రయోగం చేయవచ్చు, ఏ చాక్లెట్లో మిరాయిలో ఇచ్చి లొంగదీసుకోవచ్చు అని! అలాంటివారు సర్వ సాధారణంగా బిడ్డకి

తెలిసిన వాళ్ళే అయి ఉంటారు తప్ప అవరిచితులు కారు. కనుక బిడ్డనుంచి ప్రతిఘటన కూడా తక్కువ ఉంటుంది. అంతేకాక బిడ్డని చాలాకాలం పాటు మచ్చిక చేసుకుని, ప్రేమగా చూస్తూ నెమ్మదిగా ఒక వ్యూహం ప్రకారం లోబరుచు కుంటారు వీళ్ళు. కాబట్టి బిడ్డకి హాని కలిగే పరిస్థితులు సాధారణంగా ఉండవు.

అయితే తమిళనాడు సంఘటనలో వ్యక్తి, అలాంటి పీడోఫిలిక్ కాకపోవచ్చు వాడు క్రిమినలూ కాదు. సెక్సు పిరికివాడు అయి ఉంటాడు. ఒంటరిగా ఆడవాళ్ళు దొరికినా వాడు వాళ్ళజోలికి పోకపోవచ్చు. ప్రతిఘటించని పని ఆడపిల్లలు ఒంటరిగా దొరికితే వాళ్ళతో ధైర్యంగా తన కామబాధ ఒదిలించుకునే రకం.

ఇతరుల మానాభిమానాలని దౌర్జన్యంగా దెబ్బతీస్తూ, శారీరకంగా హాని, మానసికంగా హాని కలిగిస్తున్నాడు కనుక శిక్షార్హుడు. కాని వాడి మనస్తత్వంలో మార్పు రానిదే ప్రయోజనం లేదు కనుక దొరికి, శిక్షపడితే మాత్రం శిక్షతోపాటు మనోలైంగిక చికిత్స ఇప్పించడం కూడా అవసరం. ★

ఆటలో అరటిపండు...



అని తేలిగ్గా తీసి పారేస్తారేమో!

అరటి పండు సుగుణాలు తెలుసుకుంటే ఈ మాటే ఇక అనరు. అవునో కాదో చదివి మీరే చెప్పండి.

మూడు రకాల సహజ వైన చక్కెర (సూక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్)లు, వాటితో కలిపి డయటరీ పైబరూ సమృద్ధిగా దొరుకుతూ క్షణాల్లో శక్తినిచ్చే ఇన్స్టాంట్ ఎనర్జీ సోర్స్ అరటి పండు.

ఒక రిసెర్చి ప్రకారం కేవలం 2 అరటి పళ్ళు తింటే సుమారు 90 నిమిషాల పాటు గట్టి వ్యాయామం చెయ్యడానికి సరిపడా శక్తి లభిస్తుంది. అందుకే క్రీడాకారులు ఎంతో అభిమానించే అతి ముఖ్య ఆహారం అరటి పండు. పైగా ప్రపంచంలో ఇది దొరకని చోటులేదు.

అయితే ఇది ఎనర్జీ (శక్తి)ని మాత్రమే యిస్తుందనుకోకండి. అరటి చాలా రుగ్మతల్ని, అనారోగ్యాల్ని నివారించగలదు.

MIND అనే సంస్థ నిర్వహించిన సర్వేలో డిప్రెషన్ పేషెంట్లు అరటి పండు తిన్నాక మెరుగ్గా ఫీలవుతున్నట్టు తేలింది. దీనికి కారణం అరటిపండులోని 'ట్రీప్టోఫాన్' అనే పదార్థం. దీన్ని మన శరీరం 'సిరటోనిన్' అనే పదార్థంగా మార్చుకుంటుంది. సిరటోనిన్ వల్ల రిలాక్సేషను కలిగి, మూడ్ మెరుగై, మొత్తం మీద మానసికంగా తేలికపడతాము.

బహిష్టు వచ్చేముందు చికాకులా (PMS)? అయితే రోజూ ఓ అరటిపండు తినండి. దాన్లోని B6 విటమిను PMS సమస్యని తగ్గిస్తుంది.

బరన్ లోపమా? బనానా తినండి.

బి.సి. ఎక్కువా? ఇదిగో బనానా! అరటిలో సాల్టు తక్కువ, పొటాషియం ఎక్కువ... మొత్తానికి బి.సి. అదుపులో డాక్టర్ కి మక్కువ).

దోమకాటుకి

అరటిదెబ్బ!

ఎక్కడో విన్న సామెతలా ఉంది కదూ! వచ్చేదంతా దోమాకాలం. టి.వి.కి

కళ్ళప్పగించి ఎడంచేత్తోనూ కుడిచేత్తోనూ గోక్కుం

టూంటారు అవునా? ఈ మాటు దోమ కుట్టినచోట అరటి పండు తొక్క లోపలివేపు భాగంలో రుద్ది చూడండి. చాలా మందికి వెంటనే దురద, దద్దుర్ల నుంచి రిలీఫ్ వస్తుంది.

సిగరెట్ మానాఅనుకుంటే బనానాని ఆశ్రయించండి. సిగరెట్ మానే రోజుల్లో అరటిపళ్ళు ఎక్కువతింటే వాటిలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం బి6, బి12ల వల్ల విత్ డ్రాల్ సింప్లమ్స్ తగ్గుతాయి. ఫలితంగా సిగరెట్ మానేయ్యటం సులువవుతుంది.

మానసిక వత్తిడిని తగ్గించడానికి కూడా అరటి పండు తోడ్పడుతుంది. అరటిలోని పొటాషియం నాడివేగాన్ని నారల్ గా ఉంచుతుంది. ఒంట్లోని నీటిశాతాన్ని కాపాడుతుంది. వెదడుకి ఆక్సిజన్ అందించడంలో సహాయ పడుతుంది.

వత్తిడికి లోనైన వ్యక్తుల్లో శరీర క్రియలవేగం (metabolic rate) పెరిగి పొటాషియం తగ్గిపోతుంది. అరటిపండు తింటే ఆ లోటు తీరి మనపై స్ట్రెస్ ప్రభావం తగ్గుతుంది.

'అరటిపళ్ళు రోజూ తినేవారిలో పక్షవాతం కారణంగా మరణించే అవకాశాలు 40% తగ్గిపోతాయి!' అంటోంది న్యూ ఇంగ్లండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్.

ఇన్ని చదివేరుగా, ఇప్పుడేమంటారు?

A banana a day - Keeps the doctor away!" అనేనా?! యు ఆర్ రైట్!

డా॥ సునోహర్ సోభానీ

చురుకుదనం కావాలా? టేక్ బనానా! (200 మంది ట్రికెనోహామ్ (ఇంగ్లాండ్) పిల్లలు రోజూ ఉదయం బనానాలు తిని పరీక్షల్లో మంచి మార్కులు సంపాదించేవ్. బనానాలో పొటాషియం బ్రెయిన్ చురుగ్గా ఉంచుతుంది మరి).

మలబద్దమా? రోజూ రెండు అరటి పళ్ళుతినరా నాయనా అని మీ బామ్మగారు చెప్పలేదా? బనానాలోని డయటరీ పైబర్ కారణంగా అది మలబద్దాన్ని పోగొడుతుంది.

రాత్రి ఆనందంగా మందు కొట్టి పొద్దున్నే **'హెంగావర్ తో బాధపడు తున్నారా?** అయితే బనానా మిల్క్ షేక్ లో కొంచెం తేనె కలుపుకుని తాగండి.

కడుపుని కుదుటపరచి, మీ ఒంట్లో మగరు స్థాయిని, నీటి స్థాయిని పెంచి హెంగావరు పోగొడుతుంది.

కడుపులో మంటా? బనానా ఉంది మీ చెంత! ఈ సారి కడుపులో మంటగా ఉంటే జెల్యూసిల్, అగరాల్ జెల్ అంటూ ఎంటాసిడ్ల వెంట పడకుండా అరటి పండు తినించాడండి. మంట తగ్గకపోతే అడగండి.

వేచిళ్ళకి అరటిపండు వైద్యమంటే ఆశ్చర్య పోకండి. రోజూ భోజనాలకి మధ్య గ్యాస్ లో అరటిపండు కొంచెం కొంచెం తింటుంటే వేచిళ్ళు బాగా తగ్గుతాయి.