# ముకుందరావు మూడో జత

బి.వి. జగన్మోహన్ రావు

ముకుందరావు జీవితంలో మర్చిపోలేని రోజు.

అతని డైరీలో సువర్ణాక్షరాలతో రాసుకోవాల్సిన రోజు.

అతడు కలలో కూడా ఊహించని రోజు.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అతడి జీవితంలో సంచలనమైన రోజు.

దీనికి కారణం?

ఈ జన్మకి రాదనుకున్న ప్రమోషనేదైనా వచ్చిందా?

అబ్బే! అదేం కాదు.

పోనీ ఓ బస్తాడు పంచదార వూరికే దొరికిందా?

అదీ కాదు.

ఇంటోనరు యింటద్దె పెంచకపోగా ఓ పది తగ్గిస్తానన్నాడా?

అమ్మమ్మ! ఎంత మాత్రం కాదు.

లాటరీలో ఓ లక్ష రూపాయలొచ్చాయా?

ప్చ్! ఇవేం కావు.

ఏమీ కాకుండా మరి విశేషమేమిటి?

ఏవిటంటే?

అతడు ఓ కొత్త బట్టల జత కొనుక్కున్నాడు.

ఓస్ యీ మాత్రానికే సంచలనమనడం ఏవిటంటారా?

సంచలనమే! ముకుందరావుకి.

దీనికి కారణమైన అసలు విషయానికొద్దాం.

ముకుందరావుకి జ్ఞానం తెలిసిన దగ్గర్నుండి యిప్పుడు ముగ్గురు కొడుకుల (పెద్ద కొడుక్కి 11 సంIIలు) తండ్రి అయినంత వరకూ వాడినవి, వాడుతున్నవీ రెండే రెండు జతల బట్టలు

అంటే అప్పట్నుంచీ అసలు బట్టలే కుట్టించుకోలేదని కాదు.

రెండు జతలు తప్ప అదనంగా మరో మూడో జత కుట్టించుకోలేకపోతున్నాడు.

అదీ సంగతి!

వున్న రెండు జతల్లో ఏదో ఒకటి పూర్తి అంత్య దశకు చేరుకునే వరకూ యింకో కొత్త జత కుట్టించుకోడానికి వీలుపడదు.

వీలుపడ్డం కాదు. తెగించి కొనుక్కోలేని ఆర్థిక పరిస్థితి అతనిది.

మధ్య తరగతి జీవితం.

అందువల్ల ఓ కొత్త జత వచ్చినా అతనికి వుండే బట్టలు మళ్ళీ రెండు జతలే అవుతున్నాయి.

పాపం ముకుందరావు వాళ్ళ తండ్రి కూడా యిలాగే రెండు జతలతోనే జీవితాన్ని వెళ్ళబుచ్చాడు. ముచ్చటగా మూడో జత కుట్టించుకోలేకపోయాడు.

అదే వారసత్వం ముకుందరావుకి కూడా వచ్చింది.

దీనికి ముఖ్యమైన కారణం వారి మధ్యతరగతి జీవనం.

అసలు వాళ్ళ యింటిపేరు 'రెంట చింతల' వారు అనేదానికి బదులు రెండు జతల వారు అని వుండుంటే సరిగ్గా సరిపోయేది.

అఫ్‌కోర్స్. అది కూడా జరిగింది.

ముకుందరావు స్కూల్లో చదివే రోజుల్లో క్లాసులో యింకో ముకుందరావు కూడా వుండేవాడు. ఇద్దర్నీ విడిగా పోల్చుకోడం కోసం మన ముకుందరావుని 'రెండు జతల ముకుందరావు' అని పిల్చేవారు.

ఆ విషయం వదిలేద్దాం.

ఎప్పుడు బట్టలుకొన్నా అప్పుచేసో, అరువో తీసుకోవాలి.

ఒకేసారి డబ్బిచ్చి కొనడానికి అతడి మధ్య తరగతి పరిస్థితి ఒప్పుకోదు.

ఈ రోజు జీతం వచ్చిందంటే రేపటికల్లా ఫినిష్.

ఇంటద్దె, రేషన్, పిల్లల స్కూలు ఫీజులు, తన బస్సు ఖర్చు వగైరా, వగైరా...

అంతా బడ్జెట్ ప్రకారం జరిగిపోతుంది.

ఇక బట్టలు కొనుక్కోవాలంటే ఎక్కడో ఒక చోట అప్పుచేయక తప్పదు.

అప్పటికీ యింటి ఖర్చులకోసం అప్పుడప్పుడు చిన్న చిన్న అప్పులు చేస్తూనే వుంటాడు

అందువల్ల బట్టలు (తనకి) కొనుక్కోవాలనే విషయంలో అశ్రద్ధగానే వుండిపోతున్నాడు.

భార్యకి, పిల్లలకి ఎలా ఓలా కుదురుతూనే వున్నాయి. మరీ ఎక్కువగా కాకపోయినా తన కంటే బెటర్.

తన విషయానికొచ్చేసరికి ఎందుకో వెనకంజ వేసేసుకొస్తున్నాడు పాపం.

ఆఫీసుకెళ్ళొచ్చేవాడు గనక ఆ రెండు జతలైనా వుండాలి గాబట్టి అలాగే సర్దుకుపోతూ రోజులు నెట్టుకొచ్చేస్తున్నాడు.

తనాఫీసులోనే పన్జేసే ప్రకాశానికి తన కొచ్చేంత జీతమే. పిల్లలు కూడా ముగ్గురే. అయినా అతడికి ఆరేడు జతల బట్టలున్నట్టు గమనించాడు ముకుందరావు.

తనకెందుకిలా అవుతుంది మరి?

దేనికైనా తలరాత బావుండాలనుకున్నాడు.

తనమీద, తన మధ్య తరగతి జీవితం మీదా చిరాకూ, వెగటూ కలుగుతున్నాయి.

అందుకే...

ఇప్పుడు తనకున్న బట్టలు బాగానే వున్నాయి. ఇప్పుడే ఇంకో జత కుట్టించుకుంటే తనకి మూడు జతల బట్టలవుతాయి.

అప్పోసప్పో చేసి ఓ కొత్త జత కొనాలి.

అంతే!

ఓ ఖచ్చితమైన నిర్ణయానికొచ్చేశాడు ముకుందరావు.

తమ ఆఫీసులోనే పనిచేసే రఘురాం సైడ్ బిజినెస్‌గా బట్టలు యిన్‌స్టాల్మెంటులో యిస్తున్నాడు. ఆ విషయం ఎప్పుడో తెలుసు. కానీ

**సడన్‌గా యిల్లు మార్చాలంటే యీ హైదరాబాద్ మహానగరంలో అయ్యే పనా? అద్దె పెంచినా యిక్కడే వుండాలి. యింత సెంటర్లో దొరకడంకూడా కష్టమే, పైగా ఇల్లు మారితే పిల్లల స్కూళ్ళుకూడా మార్చాలి....**

అతనితో పెద్ద పరిచయం లేదు అడిగితే యిస్తాడని నమ్మకం వుంది. అందుకే అతన్ని కలుసుకుని మాట్లాడి—ఓ జత బట్టలు తీసేసుకున్నాడు.

షర్ట్, పాంటు రెండూ రెండొందలయాయి.

జీవితంలో అంత ఖరీదుపెట్టి కొన్న బట్టలివే!

ఇది కూడా ఓ రికార్డే!

అయితే ఖరీదుకి ముకుందరావు గుండె వేగం పెరిగిన మాట నిజమే అయినా అతనికి మూడో జత వస్తుందన్న ఆనందం వేగాన్ని కొంత తగ్గించింది.

నాలుగు యిన్‌స్టాల్మెంటులలో యివ్వడానికి నిర్ణయించాడు రఘురాం నిక్కచ్చిగా బిజినెస్‌లో మొహమాటాలు పనికిరావన్నట్టు.

ముకుందరావుకి సరేననక తప్పలేదు. అతడూ యింత రకం మొహమాటస్థుడే కదా!

నెలకి యాభై రూపాయలు. నాలుగు నెలల పాటు తన జీతంలో తక్కువవుతాయి.

ఎలాగో ఓలా సర్దుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు.

ఆఫీసయిపోగానే కొత్త బట్టలు తీసుకుని యింటికి బయలుదేరాడు.

అతడి మనసు గాలిలో విహరిస్తోంది.

సంచలనానికి కారణం ఇదన్నమాట.

ఇంకా అవి కుట్టించుకోలేదు. తొడుక్కోలేదు. అది వేరే విషయం వదిలేద్దాం.

తను రోజూ బస్సెక్కే బస్టాప్ కెదురుగా ఓ టైలరింగ్ షాపు వుంది.

అక్కడే ఇవ్వాలనుకున్నాడు

కొలతలిచ్చి రశీదు తీసుకుని చూసిన ముకుందరావు కొయ్యబారిపోయాడు.

అరవై రూపాయలు!

మైగాడ్!!

జత బట్టలు కుట్టడానికి అరవై రూపాయలా?!!

తన నెల ఇంటద్దెలో సగం.

తనీ మధ్య కాలంలో బట్టలు కుట్టించుకోక పోవడంతో కుట్టు చార్జీలు ఎంత పెరిగాయో తెలీనేలేదు.

ఏం చేయగలడు. నోర్మూసుకుని బయటకి వచ్చాడు.

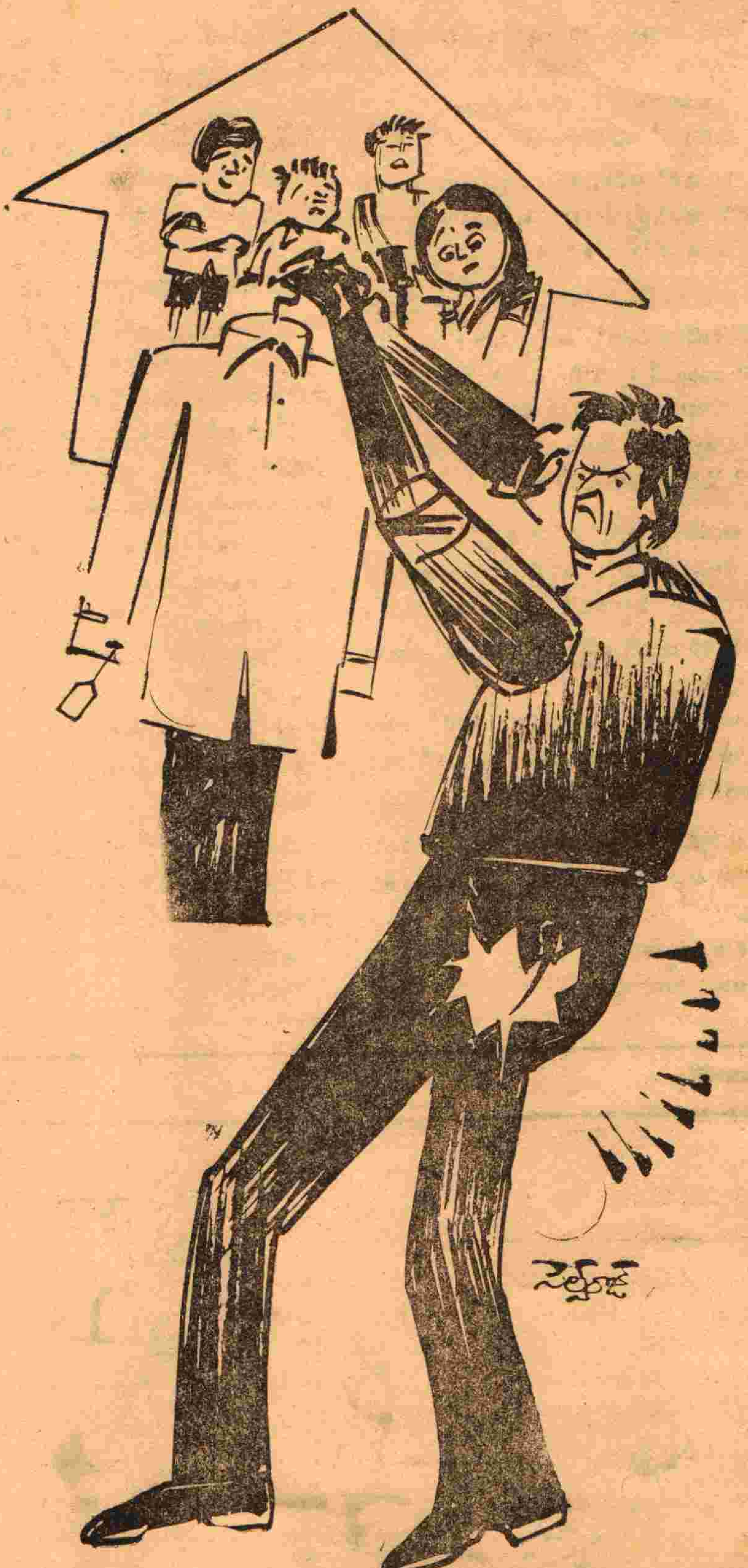
వారం రోజుల్లో బట్టలిస్తాడు.

* * *

ఒకటో తారీఖు.

జీతం తీసుకున్నాడు ముకుందరావు.

ఏదేమయినా ముందు తన బట్టలు టైలర్ దగ్గరనుండి తెచ్చుకోవాలనుకున్నాడు. ఇప్పటికే పదిహేను రోజులయింది. టైలర్‌కి ముఖం చూపించాలంటేనే మొహమాటంగా వుంది.



ఇంతలోనే చిరునవ్వులు చిందిస్తూ వచ్చి నిల బడ్డాడు రఘురాం.

తను కూడా ఓసారి యికిలించి ఓ యాభయి తీసిచ్చేశాడు.

'ఇంకా నూటేభై, మూడు నెలలు'

మనసులో అనుకున్నాడు

కరువులో అధికమాస మన్నట్లుగా ఈ నెల నుండే యింటద్దె కూడా ఓ పాతిక పెంచాలి న్నాడు ఇంటోనరు ఖచ్చితంగా.

సడెన్‌గా యిల్లు మార్చాలంటే యీ హైదరాబాద్ మహానగరంలో అయ్యే పనా? అద్దె పెంచినా యిక్కడే వుండాలి. యింత సెంటర్లో దొరకడంకూడా కష్టమే, పైగా ఇల్లు మారితే పిల్లల స్కూళ్ళు కూడా మార్చడమన్నది తనవల్లకాదు అదో పెద్ద ఘనకార్యం.

అందువల్ల అద్దె పెరిగినా తప్పదు.

ఈ సమయంలో అరవై రూపాయలు ఆదనంగా ఖర్చు పెట్టాలంటే కుదురుతుందా?

ఓసారి యింటి బడ్జెట్టును మనసులో తలుచుకున్నాడు.

ఆలోచనలన్నీ ముసురుకోవడంతో బట్టల సంగతి తర్వాత చూద్దామనుకుని యింటిముఖం పట్టాడు ముకుందరావు నీరసంగా

అప్పటికే ముకుందరావు భార్య రెడీచేసి వుంచిన లిస్టు ప్రకారం జీతాన్ని పంచేయడం జరిగింది.

కొత్త బట్టలు.

అరవై రూపాయలు.

వేడి సిట్టూర్పొకటి విడిచి వాటిని తలుచుకున్నాడు

మూడోజత వస్తు దన్న ఆతని ఆనందమంతా సిటీ బస్సు మిస్సయిన ప్రయాణీకుడిలా, సినిమా టిక్కెట్టు దొరకని ప్రేక్షకుడిలా నీరుగారిపోయింది.

తెలిసిన టయిలరయితే తర్వాత డబ్బు లిస్తామని చెప్పి తీసేసుకునేవాడే !

కాని యిదే మొదటిసారి, యిలా జరిగింది. టైలర్‌కి ముఖం చూపించాలంటేనే ఏదో తప్పు చేసిన వాడిలా ఫీలవుతున్నాడు ఇది మధ్య తరగతి డిగ్నిఫయిడ్ మొహమాటం కాబోలు !

ఎక్కడన్నా అప్పు చేద్దామన్నా యివ్వాల్సిన వాళ్ళకే యివ్వడం కుదరక్లేదు.

రోజూ ఆఫీసు కెళ్ళేటప్పుడు బస్టాప్ కెదురుగావున్న టైలరింగ్ షాపుకేసి ఓసారి చూడ్డం అలవాటయింది ముకుందరావుకి

* * *

నెల గడిచిపోయింది.

మళ్ళీ జీతాలు !

ఇన్‌స్టాల్మెంటు !

ఇంటి బడ్జెట్ !

మళ్ళీ తీరని చిల్లర బాకీలు !!!

కొత్తబట్టలు తేవడం వాయిదా !!!!

యింకో నెల–

ఈ నెలలో కాస్త ఫీలవుతుండను కుంటూండగానే యమకింకరుల్లాంటి చుట్టాలు ముకుందరావు ప్రాణానికి దాపురించారు.

ఒకటి...

రెండు...

మూడు...

నాలుగు...నెలలు గడిచాయి.

బట్టల అప్పు తీరింది. కాని టైలర్ దగ్గర్నుంచి మాత్రం తెచ్చుకోలేదు. కానీ బట్టల ఇన్‌స్టాల్మెంటు ఒక నెల ఆపి తెచ్చుకుందామంటే ఏభయిరూపాయలు ఇవ్వాలి. వాడు ఆ రఘురాం ఎక్కడ అనుకుంటాడోనని చిన తనం.

మధ్యతరగతి ప్రిస్టేజి.

ప్రతీనెలా ఏదో ఒక ఆదనపు ఖర్చు

రెండొందల రూపాయల బట్టలు టైలర్‌కి సమర్పి ...?

... ఎలా ఓలా ఆ బట్టలు తెచ్చుకోవాలి

... దగ్గర అప్పు తీసుకునైనా తెచ్చుకోవాలి

ఓ ... కొచ్చేశాడు ముకుందరావు

ఎల ...తేనేం సాయంత్రం ఆఫీసునుండి బయటి కొచ్చేలోగా అరవై రూపాయలు సంపాదించాడు (ఓ కొత్తచోట అప్పు చేశాడు)

వెంటనే బట్టలు తీసేసుకోవాలనే ఆతృత.

తనకి మూడో జత.

భుజ మీద ఎవరో చెయ్యేస్తే తలతిప్పి చూసిన ముకుందరావు ఆశ్చర్యపోయాడు.

తన స్నేహితుడు సుబ్బారావు !

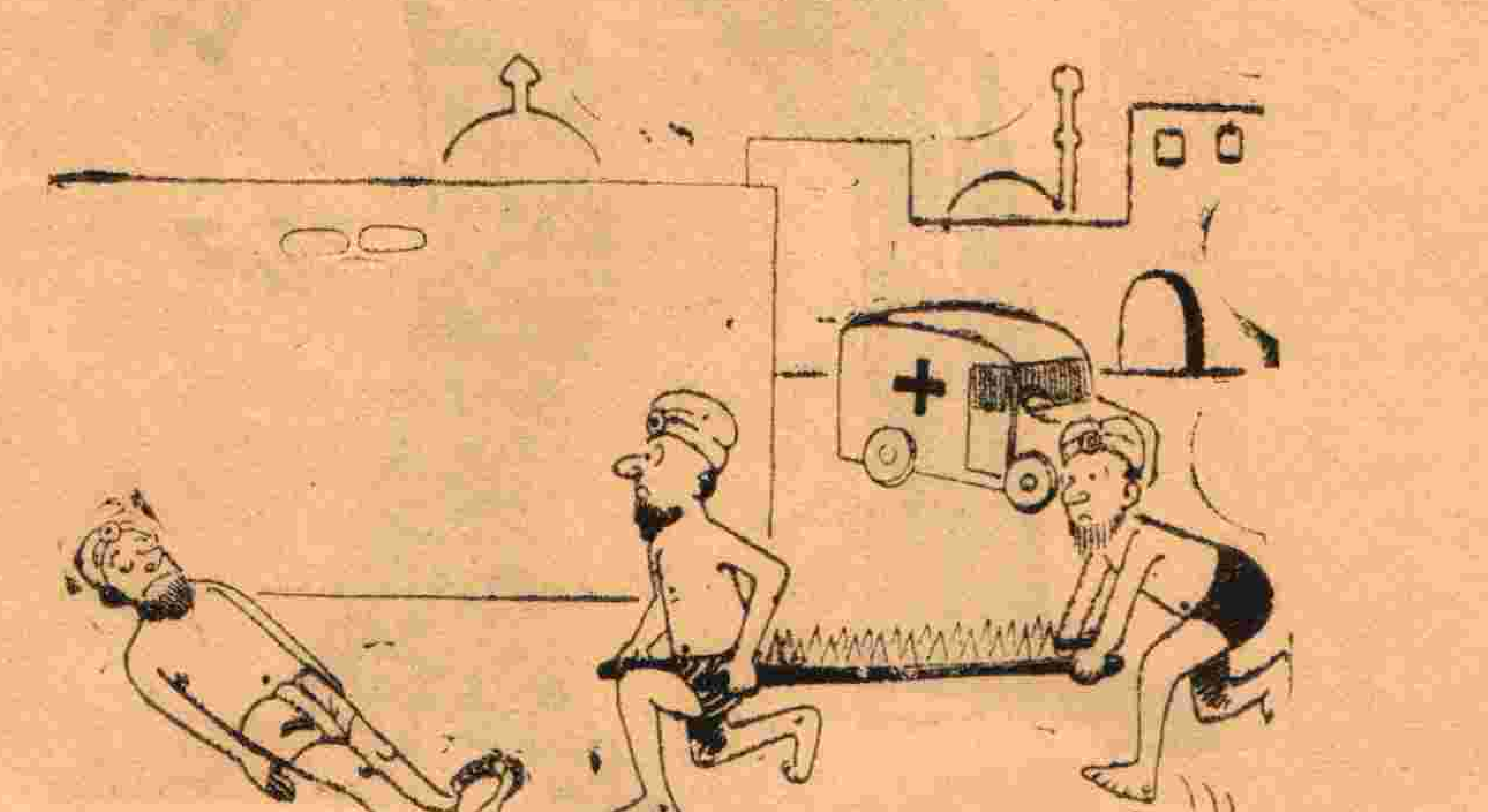
ఎన్నాళ్ళకి కనిపించాడు.

ఇద్దరూ హోటల్‌కెళ్ళారు

నెల క్రితమే తనకీవూరు ట్రాన్స్‌ఫరయినట్లు చెప్పాడు సుబ్బారావు. చాలాసేపు అలాగే కూర్చుని ఎన్నో ముచ్చటించుకున్నారు. అలా అని సుబ్బారావనుకున్నాడు. ఎందుకంటే

[illegible]

—రామకృష్ణ



## గట్టిగా

రాధ ఇంటికి వెళ్ళింది రుక్మిణి.

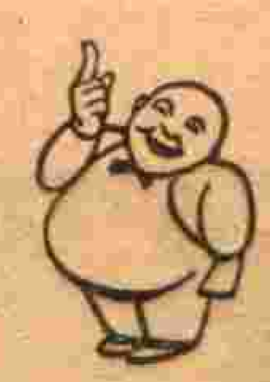
ఇద్దరూ మాట్లాడుకుంటున్నారు

"హత్య...దోపిడీ...మానభంగం... కుంభకోణం, పార్టీ ఫిరాయింపు..నిధుల కొరత..." అంటూ పంజరంలో చిలక అరిచి తక్కున నోరు మూసేసింది

"అదేమిటలా మాట్లాడుతోంది?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది రుక్మిణి.

"ఏంలేదు; మా ఆయనకి పేపరు గట్టిగా చదవడం అలవాటు" చెప్పింది రాధ.

-ఎమ్. రాధాకిషన్ (అశ్వారావుపేట)



## అధారం

"మీ భార్య మిమ్మల్ని హత్య చేయాలని ప్రయత్నిస్తోందనడానికి 'ఆధారం'" అడిగాడు న్యాయమూర్తి, అప్పారావుని

"పత్రికల్లో పడ్డ వంటక స్వయంగా తయారుచేసి నా చేత తినిపిస్తోంది; ఇంతకంటే ఆధారాలేం కావాలి," అన్నాడు అప్పారావు ఆవేశంగా

-ఎమ్. రాధాకిషన్ (అక్కారావుపేట)

ముకుందరావు చెవికి ఏ మాటా ఎక్కలేదు కమత

అన్నిటికీ తలూపి మధ్యలో ఏదోగొణిగేవాడు తప్పదన్నట్లు.

అతడి మనసంతా టైలర్ షాపు మీదే.

మొహమాటానికి బిల్లివ్వడానికి సిద్ధపడ్డా సిజానికి ముకుందరావుకి భయ గానే వుంది

బిల్లిస్తే ఈ అరవై లోంచే యివ్వాలి

అయినా సుబ్బారావే బలవంతంగా ముకుందరావుని ఆపుచేసి తనే బిల్లిచ్చాడు

రోడ్డుమీదకొచ్చిన కొద్దిసేపటికి ఇద్దరూ విడిపోయారు.

గబగబా యింటివేపు బయల్దేరాడు ముకుందరావు

బస్సు దిగగానే ఎదురుగా చూసిన ముకుందరావు నీరుగారిపోయాడు.

ఎప్పుడో మిదిన్నరకే టైలర్ షాపు మూసేశాడు.

సరే! రేపొద్దున్నే తీసుకోవాలనుకుంటూ యింటి ముఖం పట్టాడు ముకుందరావు

* * *

"ఏవండోయ్! పాలవాడు గోలచేస్తున్నాడు" భార్య పిలుపులాంటి అరుపుతో మేల్కొలుపు పాడింది

"అబ్బా! ఏవిటీ?" విసుక్కుంటూ నిద్ర లేచాడు ముకుందరావు

"పాలవాడు వాడి బాకీ యివ్వకపోతే పాలు పొయ్యడం మానేస్తాడంట"

"మానేయమను. ఏ గొడవా వుండదు" నిద్ర మత్తులోనే అన్నాడు ముఖంమీదనించి దుప్పటి తీయకుండానే

"అదే! వాడికివ్వాల్సిన మూడునెలల బాకీ యిచ్చేస్తే విశేషంగా మానేస్తాడు" జవాబిచ్చింది భార్య.

నిద్రమత్తంతా వదిలింది ముకుందరావుకి.

ముఖం కడుక్కోగానే కాఫీ కడుపులో పడందే కుదరదు తనకి

ఏవీరాకపోయినా ఇలాంటి ప్రిస్టేజి అలవాట్లు వారసత్వంగా సంక్రమించాయి

ఇక పాలవాడు పాలుపొయ్యడం మానేస్తే ఎలా చావడం

డికాక్షన్ తాగాలి

పోనీ అతికష్టంమీద కాఫీ అలవాటు మానేయడానికి సిద్ధపడ్డా పాలవాడిని మాన్పించాలంటే వాడి మొత్తం బాకీ కట్టల్సిందే.

మూడునెలలకి కలిపి మొత్తం నూటాయాభై చెల్లించాలి

ఇప్పుడది ఛస్తే అయ్యేపనికాదు.

ఇన్నాళ్లూ ఎలా వూరుకున్నాడో తనకే ఆశ్చర్యమేస్తుంది.

కాబట్టి ఎంతో కొంత ఇచ్చేనా వూరుకుని కంటిన్యూ చేస్తాడు

జేబులోవున్న అరవై రూపాయలు గుర్తుకొచ్చాయి

అవి పాలవాడికిచ్చేస్తే పోతుంది

మరి బట్టలు?

"......"

"......"

అవి లేకపోతే వచ్చే యిబ్బందేమీలేదుకదా! పోనీ ఇంకోచోట మళ్ళీ అప్పుచేద్దామన్నా సిన్న సంపాది చేసరికే తలప్రాణం తోకకొచ్చింది.

మళ్ళీ రాజీపడిపోయాడు ముకుందరావు.

* * *

అయోమయంగా నెలగడిచింది.

అనుకోకుండా మరోనెల వెళ్ళిపోయింది.

అంటే ముకుందరావు టైలర్‌కి బట్టలిచ్చి అరెల్లయింది.

ఈరోజు ఆఫీసులో ప్రకాశం కొత్తబట్టలేసుకొచ్చినట్టు గమనించాడు తను

అంతే!

ముకుందరావులో ఏదో కసి, కోపం, చిరాకూ బయల్దేరాయి.

ఛట్... వెధవ జీవితం.

ఈరోజెలాగైనాసరే బట్టలు తీసుకోవాలి

జేబులో బస్సుఛార్జీలుతప్ప నయాపైసా ఎక్కువ లేదు.

గోవిందరావుని ఇంతవరకూ అప్పుఅడగలేదు.

అడిగితే ఏమనుకుంటాడోనని సందేహం.

ధైర్యంచేసి అడిగేశాడు

ఈరోజు పొద్దున్నే ముకుందరావుకి కుడికన్ను కూడా అదిరింది అదిగుర్తుతెచ్చుకున్నాడు.

అంతే చేతిలోకి అరవై రూపాయలొచ్చాయి అప్పుగా

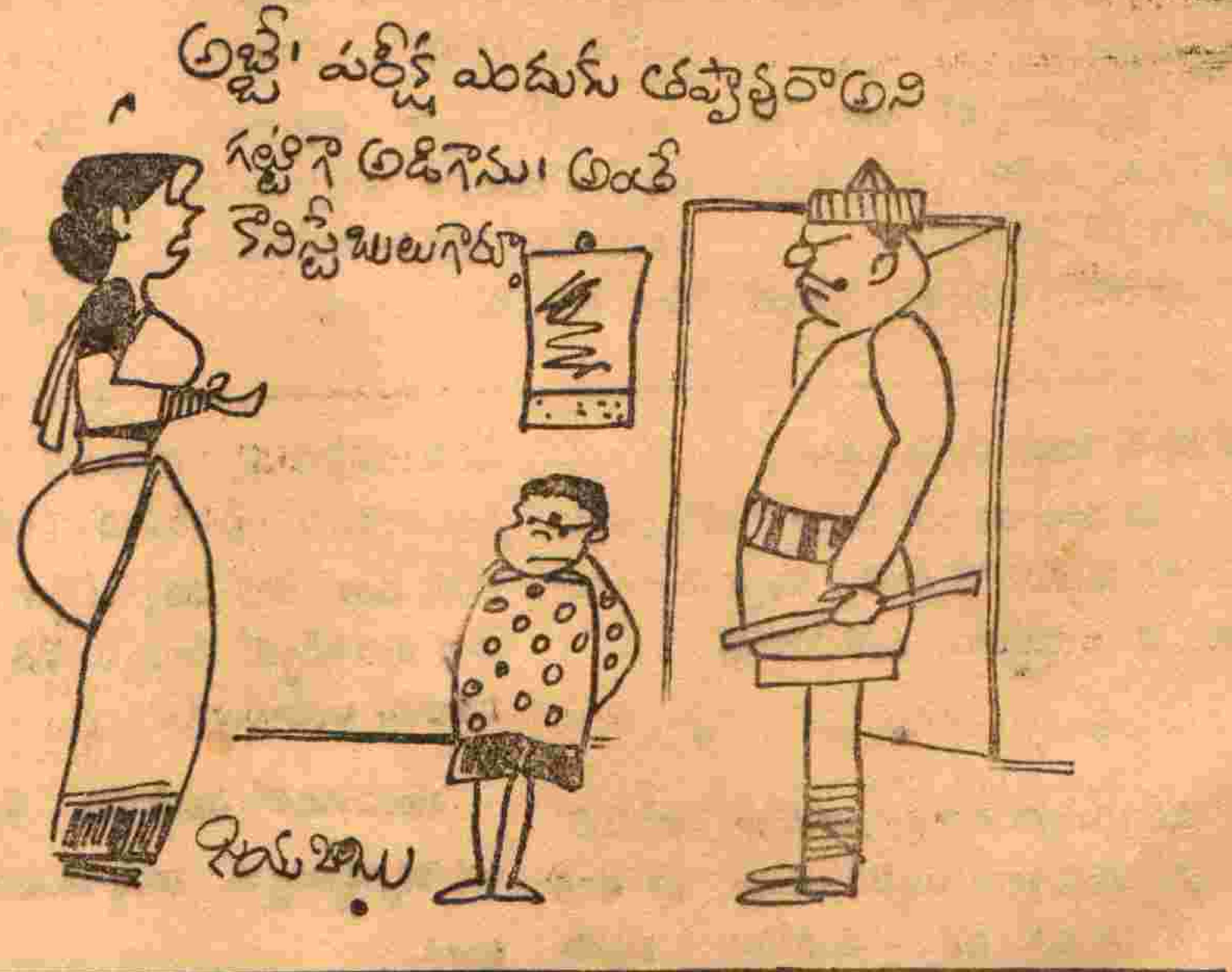
* * *

బట్టల రశీదు చూపించి బట్టలిమ్మని అడిగాడు ముకుందరావు, టైలర్‌కి తన ముఖం పూర్తిగా కనబడనీయకుండా

ముకుందరావుని ఎగాదిగా చూసి, బాగా నలిగిపోయిన రశీదును పదిసార్లు అటూఇటూ తిప్పి, ఓ అరగంట లోపలవెతికి దులుపుతూ తీసు

అంతే

-జయబాబు



# డాక్టర్...డాక్టర్.

## వంటలూ - విటమిన్లు

మనిషికి నాగరికత వచ్చిన తర్వాతనే వంటచేయటం మొదలయింది. కార్మికుడినుంచి ప్రధాని వరకు తినే ఆహారం రుచిగావుండాలని కోరుకుంటారు. సరిగ్గా,చక్కగా వండటం అనేది ఒక కళ. వేడిచేసి వండటం మూలాన చాలావరకు సూక్ష్మజీవులు చనిపోతాయి. వడ్డించే వ్యక్తికి అపరిశుభ్ర అలవాట్లువున్నా వండే వ్యక్తికి చెడు అలవాట్లువున్నా ఆహారంలో తిరిగి సూక్ష్మక్రిములు చేరుతాయి.

జంతుసంబంధమైన మాంసం పచ్చిదితిన్నా అరుగుతుంది. కాని పచ్చిది తినబుద్ధికాదుగా? కాని అవసరమైనప్పుడు మనిషి ఎటువంటి జంతుమాంసమైనా, పక్షి, చేప, మొ॥ వాటిని పచ్చిగానే కృత్రిమంగా దంచేస్తాడు. వుడకబెట్టటం మూలాన పీచుగా గట్టిగావున్న కొలాజిన్‌ధాతువులు మెత్తగావుండే జెలాటిన్ ధాతువుగా మారుతుంది. అప్పుడు జీర్ణాశయంలోని ద్రవాలతో కలసి మాంసకృత్తులు తేలికగా జీర్ణమవుతాయి.

కొవ్వు పదార్థాలని అతిగా వేడి చేయటం, అతిగా ఫ్రయ్‌చేయటం ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదు.

మాంసం, పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువ సార్లు కడిగితే వాటిలోవుండే లవణాలు, ధాతువులు కొంతవరకు వృధా అవుతాయి. అంతేకాకుండా నీటిలో తేలికగా కరిగే బి.కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు నష్టమవుతాయి. అతిగా వుడికించినా, వేడిచేసినా విటమిన్లు చాలావరకు నాశనమవుతాయి.

జంతుసంబంధమైన ఆహారపదార్థాలు, ఆకుకూరలు పండ్లు మొ॥ వాటిని కడిగినపుడు, వండినపుడు పారబోసే నీటిలో పోషకపదార్థాలు నష్టమవుతాయి. ఇలా విటమిన్ సి బి.కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు కొంతవరకు వృధా అవుతాయి.

బియ్యం కడుగులో విటమిన్ థయామిన్ పోతుంది. అందుకే వండేముందు బియ్యాన్ని తక్కువ నీటితో ఒకటి రెండుసార్లు కడిగితే చాలు. ఇలాగే "నికోటినిక్ ఆమ్లము" వృధా అవుతుంది. మిల్లర్ల మూలాన బియ్యంలో సగంవరకు విటమిన్లు నష్టమవుతే మిగతాసగం మనవాళ్ళ వంటగదిలో వృధా అవుతాయి. దీన్ని కొంతవరకు అరికట్టాలంటే కడగటానికి, వంటకి సాధ్యమయినంత తక్కువనీరు వాడాలి.

మాంసం వండినపుడు పదినుంచి నలభై శాతం వరకు బరువు తగ్గుతుంది. గ్రేవీలోవిటమిన్లు, లవణాలు ధాతువులు, మాంసకృత్తులు వుంటాయి.

వంటకొరకు వుపయోగించే వేడి వల్ల కొన్ని విటమిన్లు నాశనమవుతాయి. కాని ధాతువులు నశించవు. విటమిన్. డి. ఇ. ఎ వేడికి తట్టుకుంటాయి. మరుగుతున్న నీటిలో విటమిన్. ఎ. నశించదు. వేపుడులో కూడా విటమిన్ 'డి' మరియు 'ఎ' పాడవకుండా వుంటాయి. లోతులేని పెనంలో గాలికి వేపుడు చేస్తే విటమిన్, ఎ. పూర్తిగా నాశనమయ్యే అవకాశం వుంటుంది. అందుకే వేపుడు కూరలు మూతపెట్టి చెయ్యాలి. బి. కాంప్లెక్స్ గ్రూపుకి చెందిన థయామిన్. మరియు ఫోలిక్ ఏసిడ్ వేడి మూలాన 50 శాతం వరకు నష్టమవుతాయి.

విటమిన్ సి. వేడికి తట్టుకోలేదు. పండ్లు, కాయగూరలు నీళ్ళు మసిలాక వేయాలి. అలాచేస్తే విటమిన్. సి. తక్కువ పరిమాణంలో నాశనమవుతుంది. అలాకాకుండా మొదటే నీళ్ళల్లోవేసి నీళ్ళు మరిగేదాకా వుంచితే విటమిన్ సి, చాలావరకు నశించిపోతుంది. సాధ్యమైనంత తక్కువ కాలంలో వండితే సి. విటమిన్ తక్కువస్థాయిలో వృధా అవుతుంది. కాయగూరలు వండటానికి రాగి పాత్రలు ససేమిరా వాడకూడదు.

కాయగూరలు వండిన తర్వాత వెంటనే ఇంకో గిన్నెలోకిమార్చాలి. పొయ్యిమీదగాని, హాట్ ప్లేట్ పైదగాని వుంచరాదు. విటమిన్ సి. నీటిలో తేలికగా కరుగుతుంది. అందుకే కాయగూరలు కడగటానికి ఎక్కువ నీళ్ళు వాడకూడదు.

ఆలుగడ్డలు ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో వండితే 80 శాతం సి. విటమిన్ వుంటుంది. ఆలుగడలు వండినపుడు లోతైన గిన్నెలో వండాలి. గాలి తగలకుండా సరిగా మూతపెట్టాలి. వంటలోకి మరిగే నీరు అవసరమైతే ముందే నీళ్ళని మరగనివ్వాలి అలా చేస్తే నీటిలో కరిగివున్న ఆక్సిజన్ బయటికి పంపివేయబడుతుంది. వంటలో విటమిన్ల వృధా తక్కువవుతుంది.

—డాక్టర్ వందనపు వెంకటేశ్వర్లు*

---

కొచ్చాడు ముకుందరావు బట్టలని.

ఏమీ మాట్లాడకుండా ఓపిగ్గా వెతికిచ్చినందుకు టైలర్‌కి మనసులోనే థాంక్స్ చెప్పుకుని గబగబా ఇంటికేసి బయల్దేరాడు ముకుందరావు.

* * *

ఎప్పుడూలేనంతగా యీరోజు ఆఫీసులో పనున్నందున బాగా అలసిపోయాడు. లేక తనకి మూడోజత వచ్చిందన్న సంతోషాన్ని పట్టలేక నీరసించిపోయాడో తెలీదుగానీ ఇంటికొస్తూనే బట్టలపాకెట్‌ని టేబిల్‌మీద (టేబిల్ లాంటిది) పడేసి వంశ పారంపర్య ఆస్తిగా వస్తున్న తన పాత కర్రకుర్చీలో కూర్చుని వేడి నిట్టూర్పొకటి విడిచాడు అయాసంగా.

ముందుగదిలో ఎవరూలేరు. పిల్లలు ఆడుకోడానికి వెళ్ళినట్టున్నారు. భార్య వంటగదిలో వున్నట్టుంది.

అతను కూర్చున్న కుర్చీని కర్రకుర్చీ అనే కంటే మేకులకుర్చీ అనడం సబబు. దాని వంటి నిండా మేకులేనన్నమాట.

అయిదు నిముషాలు గడిచాక బట్టలెలా వున్నాయో చూద్దామని తప్పనిసరిదిన ముకుందరావుకి 'కిర్ కిర్' మంటూ వినిపించింది.

వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే పొంటు..

టేబిల్‌లోని కొత్త (మూడో) జత తనని వెక్కిరిస్తున్నట్టనిపించింది ముకుందరావుకి. *