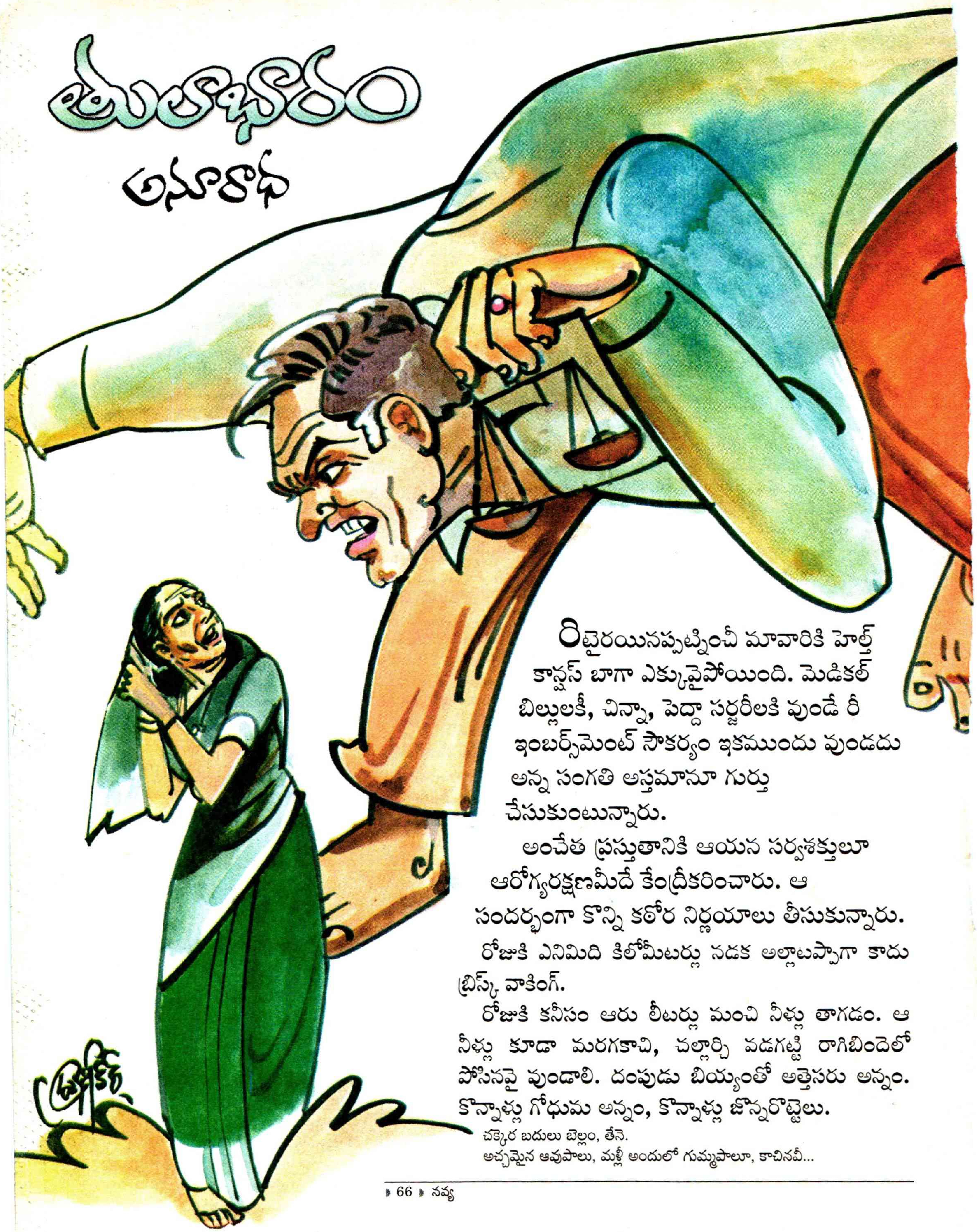
తులాభారం

అనూరాధ



రిటైరయినప్పట్నించీ మావారికి హెల్త్ కాన్షస్ బాగా ఎక్కువైపోయింది. మెడికల్ బిల్లులకీ, చిన్నా, పెద్దా సర్జరీలకి వుండే రీ ఇంబర్స్‌మెంట్ సౌకర్యం ఇకముందు వుండదు అన్న సంగతి అస్తమానూ గుర్తు చేసుకుంటున్నారు.

అంచేత ప్రస్తుతానికి ఆయన సర్వశక్తులూ ఆరోగ్యరక్షణమీదే కేంద్రీకరించారు. ఆ సందర్భంగా కొన్ని కఠోర నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.

రోజుకి ఎనిమిది కిలోమీటర్లు నడక అల్లాటప్పాగా కాదు బ్రిస్క్ వాకింగ్.

రోజుకి కనీసం ఆరు లీటర్లు మంచి నీళ్లు తాగడం. ఆ నీళ్లు కూడా మరగకాచి, చల్లార్చి వడగట్టి రాగిబిందెలో పోసినవై వుండాలి. దంపుడు బియ్యంతో అత్తెసరు అన్నం. కొన్నాళ్లు గోధుమ అన్నం, కొన్నాళ్లు జొన్నరొట్టెలు.

చక్కెర బదులు బెల్లం, తేనె.

అచ్చమైన ఆవుపాలు, మళ్లీ అందులో గుమ్మపాలూ, కాచినవీ...

ఇలా ప్రయోగాలు చేస్తూ వాటితో తృప్తి చెందక ఉన్నట్టుండి ఓ రోజు "నేను రేపట్నించీ ఉప్పూ, నెయ్యి పూర్తిగా మానేస్తున్నాను. నువ్వు వంటలో నూనె బాగా తగ్గించాలి. పూటకి నాలుగు చుక్కలు చెవిలోనో, కంట్లోనో డ్రాప్స్ వేసుకున్నట్టు" అని ప్రకటించారు.

"అవేమన్నా స్మోకింగూ, డ్రింకింగూనా వందేదాన్ని నాకు తెలీదా ఎంత వాడాలో... ఈ ప్రొహిబిషనేవిటి అర్థం పర్థం లేకుండా. అసలే బతుకు రుచీ పచీ లేకుండా నీరు కారిపోతోంది. ఇంక ఉప్పులేని తిండి కూడానా నావల్లకాదు" అని తీవ్రంగా ప్రతిఘటించాను.

ఆయన వినిపించుకోలేదు. తన నిర్ణయం మార్చుకోలేదు.

నేనే దిగివచ్చి "అత్యవసర పరిస్థితిలా ఇలా అర్ధరాత్రి ప్రకటిస్తే ఎలా? నాలుగు రోజులు పోనివ్వండి. అలాగే చేద్దాం" అన్నాను.

ససేమిరా అన్నారు.

మే నెల, ఊరగాయల రోజులు.

మావారికి తిక్క తిరిగి యింకో నెల్లాళ్లు పోయాక నిషేధం ఎత్తేసినా ఫలితం శూన్యం సీజన్ మారిపోతుంది. ఈ సాధక బాధకాలు దృష్టిలో పెట్టుకుని, ఆవకాయ వరకూ అన్నీ నిషేధం తాత్కాలికంగా సడలించమని పరిపరి విధాల ప్రాధేయపడ్డాను. అదే కొంపముంచింది. ఆవకాయ పేరు చెప్పగానే ఆయన అగ్గిరావుడై పోయారు.

"ఎవరింట్లోనైనా చిన్న సీసాతో డైనింగ్ టేబుల్మీద షోగ్గా, షోగ్గా వుంచుతారు. మనం అలాకాదు. పే...ద్ద గుండిగ అంత జాడీ, దానికి డ్రెస్సింగ్, సెక్యూరిటీ బ్రాంచీ ఆఫీసులూ... ఇలా లార్జ్‌స్కేల్‌లో మెయిన్‌టైన్ చేస్తావు. ఎక్స్‌పోర్ట్ కోటా కొంత ఆ క్వాలిటీ వేరు. ఆవకాయ మీద వున్న శ్రద్ధలో వందోవంతు మొగుడి ఆరోగ్యం మీద లేదు."

ప్రతి దానికీ గంటసేపు వాదన.... ఈ ధోరణి ఏకధాటిగా అయిదు నిమిషాలు సాగింది.

అక్కడికీ నేను ఎంతో శాంతంగా, సుహృద్భావ ధోరణిలో నచ్చజెప్పాను.

"ఇంట్లో ఆవకాయపెట్టడం, మానడం అన్నది మీ ఆరోగ్యానికీ, నా శాసనోల్లంఘనకీ సంబంధించిన విషయం ఎంత మాత్రం కాదు. తరతరాల మన తెలుగు సంస్కృతికీ, మచ్చలేని మన కుటుంబ సంప్రదాయం ముడిపడి వున్న కీలకాంశం. బంధుమిత్రులతో సత్సంబంధాలు కొనసాగడానికి దోహదపడే సున్నితమైన అంశం. మీరు ఆ జోలికి వెళ్లకండి..." అని

మా వారు నాకేం జవాబు చెప్పలేదు. కనీసం నావంక చూడనన్నాలేదు.

సరే, అప్పటికా సంభాషణ ఆపేశాను. నాలుగురోజులు పోనిచ్చి మా వారికి కాస్త మరుపురానిచ్చి... ఒక ఉపాయం పన్నేను.

కంఠస్వరం, ముఖకవళికలు తదనుగుణంగా మృదువుగా మార్చుకుని అన్నాను.

"ఓసారి హైదరాబాదు వెళ్లి థరోగా అన్ని టెస్టులూ చేయించుకోరాదూ. డైట్ కూడా వాళ్లే చెప్తారు. మీరు ఏం తినచ్చో, ఎంత తినచ్చో, ఆ క్వాంటిటీ, క్వాలిటీ నాక్కూడా తెలుస్తుంది. స్ట్రిక్ట్‌గా ఫాలో అయి జాగ్రత్తగా చేస్తాను."

ఆయన తక్షణం అంగీకరించి "నువ్వూ రారాదూ, ఒక్కదానివీ ఏం చేస్తావిక్కడ?" అన్నారు అమాయకంగా.

"కాడీ, మేడీ కట్టుకుని యిద్దరవూ ఎందుకు? మీరు వెళ్లిరండి" అని తప్పించుకున్నాను. లేడికి లేచిందే ప్రయాణం.

ఏదో బాంబులూ, దొంగసారాలాంటివి తయారు చేస్తున్నట్టు చాటుమాటున చాలీ చాల కుండా పెట్టి బ్లాక్‌మనీలా అండర్‌గ్రౌండ్‌లోనూ, అటక మీదా దాచి 'జీవితమే సఫలమూ...' అన్నంత ఎమోషనల్‌గా ఫీలయ్యాను కానీ...

ఆరోగ్య పరీక్షల నిమిత్తం మావారిని హైదరాబాదు పంపడం కొరివితో తలగోక్కోవడం అవుతుందనుకోలేదు.

* * *

మా వారు హైదరాబాదు నుంచి వస్తూ, వస్తూ మినీ క్లినిక్ నడిపేందుకు సరిపడా సాధనా సామాగ్రి తెచ్చిపడేశారు.

బరువు తూచుకునే మిషనూ, బి.పి.హెచ్చుతగ్గులు తెలియజేసే పరికరం, డయాబెటిస్ పరిమాణం కొలిచే కొలమానం, నోరు మూసుకోనక్కరలేకుండా శరీర ఉష్ణోగ్రత తెలుసుకునే సాధనం, కాలు కదిపి బైటకు వెళ్లకుండా ఇంట్లోనే వ్యాయామం చేసుకుందుకు అనువైన సాధన సంపతి. ఆహార పదార్థాలు కొలిచేందుకు, తూచేందుకు అవసరమైన వస్తు విశేషాలు. శరీర ధర్మాలు సక్రమంగా నిర్వర్తించబడేందుకు తోడ్పడే వివిధ ఔషధాలతో వీటితో దిగారు.

ఆరోగ్యాన్ని తెచ్చి నట్టింటో కట్టేశానన్న ధీమాతో వున్నారు.

ఇంక చూసుకోండి, మా యింటి స్వరూపమే కాదు మా జీవన విధానమే మారిపోయింది.

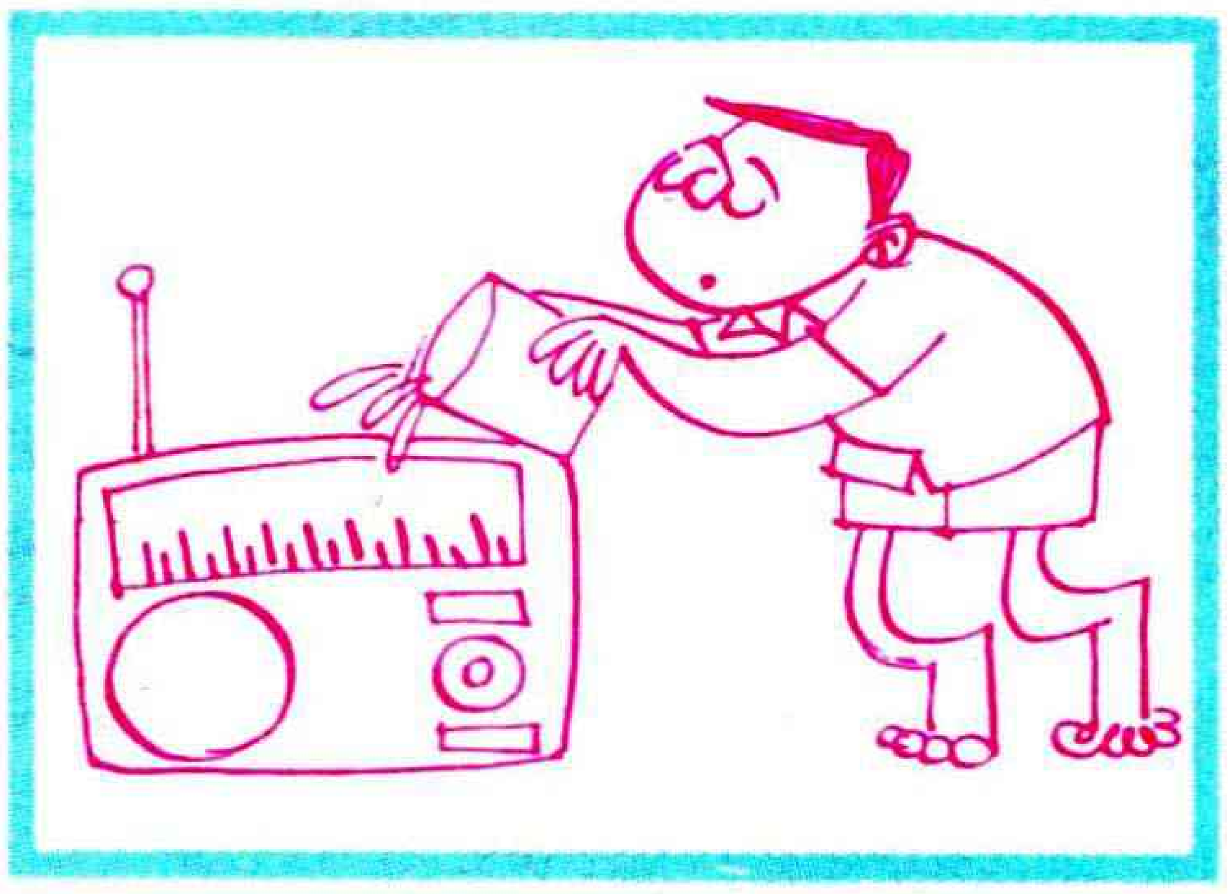
పొద్దున్నే పెద్ద రాగి చెంబుడు మంచి నీళ్లు గడ గడా త్రాగడంతో మావారి దినచర్య ప్రారంభమౌతుంది. ఇహ అక్కణ్ణించీ అంతా తూకాలు, కొలతలు, లెక్కలు. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ 225 కాలరీలు మించి వుండకూడదు. అలాగే తగ్గించడం కూడా. ఆకలిని బట్టి మూడో, నాలుగో ఇడ్లీలు, లేకపోతే కాస్త ఉప్మా, కాకపోతే రెండో, మూడో దోశలు తింటే సరిపోతుంది కదా అంటే "చెప్పినట్టు చెయ్యి సలహాలివ్వకు" అని గర్జించారు.

ఎన్ని గ్రాములలో తూకం వెయ్యాలి. ఎన్ని కేలరీలో లెఖ్ఖకట్టాలి.

కాఫీ కొలత. మధ్యే, మధ్యే పానీయం సమర్పయామి అన్నట్టు తాగవలసిన నీళ్లు కొలత. వెన్న తీసిన పల్చని మజ్జిగ కొలత. రాగి జావ కొలత.

తెల్లారేసరికి ఇవన్నీ తయారుచేసి, కొలిచి ఆయనకి అందుబాటులో వుంచాలి. అక్షరాలా పతిదేవుణ్ణి కొలుచుకుని జన్మసార్థకం చేసుకుంటున్నాను.

75 గ్రాముల బియ్యం జాగ్రత్తగా తూచి



లారీ డ్రైవర్ కనకరాజు టైర్లకు గాలి చెక్ చేయిస్తూవుంటే ఒక కుర్రాడు ఏడుస్తూ కనిపించాడు. విషయమేంటి అని అడిగాడు.

"ఐదేళ్లుగా క్లీనర్‌గా చేస్తున్నా కూడా పనిలోంచి తీసేసార్" అన్నాడు వాడు ఏడుస్తూనే.

"అయ్యో, అనుభవానికి విలువలేదు కదా" అంటూ తన లారీలో క్లీనర్‌గా చేర్చుకున్నాడు ఆ కుర్రాడిని.

ఇద్దరూ రయ్‌మంటూ హైవే మీద వెళుతున్నారు. కనకరాజు రేడియోలో వివిధ భారతి పాటలు వింటూ హుషారుగా తోలుతున్నాడు.

ఒక డాబా వద్ద బండి ఆగింది.

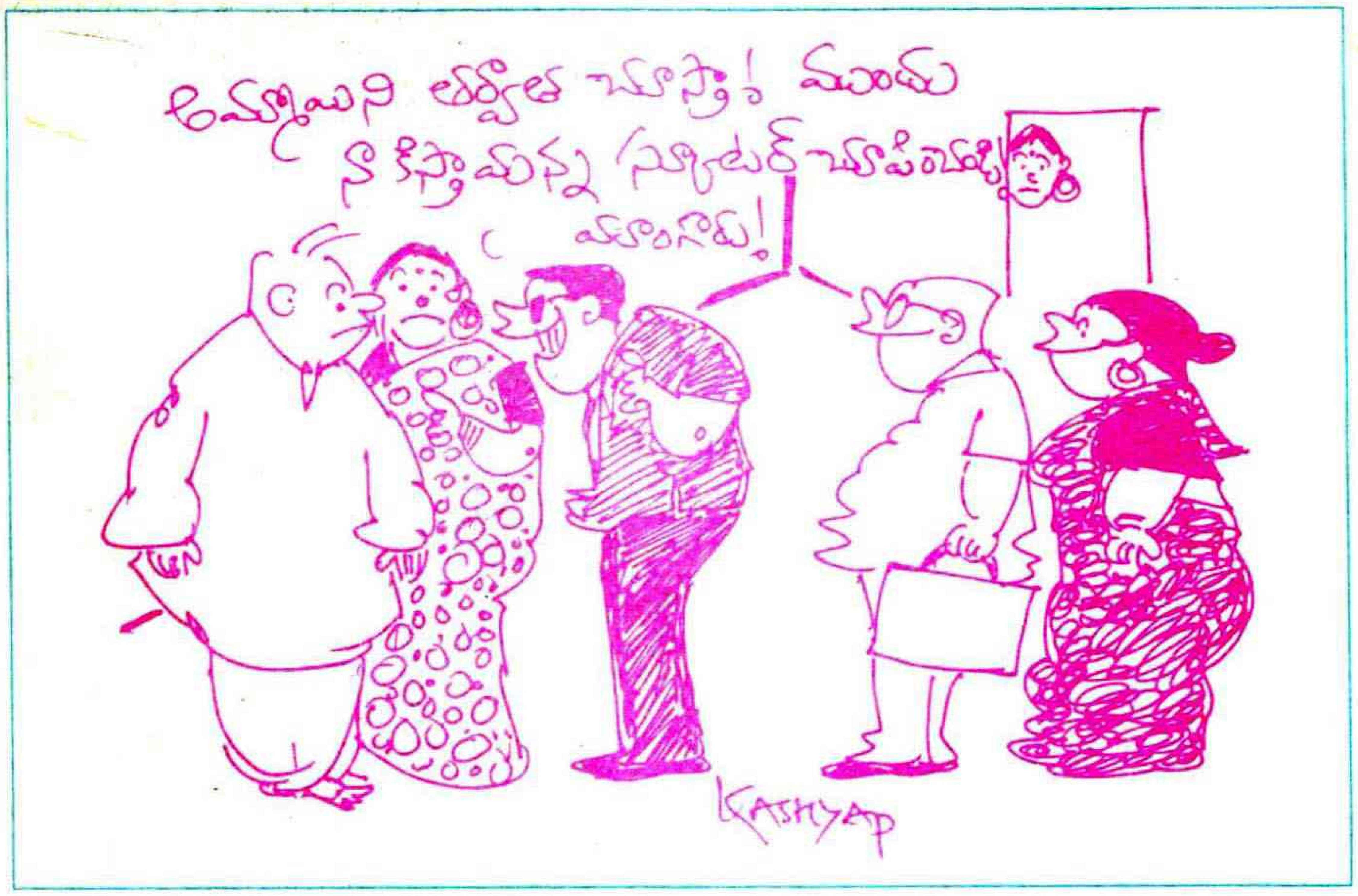
"రేయ్ రేడియేటర్‌లో నీళ్లు పోయరా" అని చెప్పి కనకరాజు పరోటాలు తినడానికి వెళ్లాడు.

క్లీనర్ కుర్రాడు అయోమయంగా అటు ఇటు చూసి క్యాబిన్‌లో వున్న రేడియోని తెచ్చి కిందపెట్టి దానిమీద బకెట్ నీళ్లు పోసాడు.

కనకరాజు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి నానా తిట్లు తిట్టి

"అన్నేళ్లు క్లీనర్‌గా పనిచేసానన్నావ్ కదరా" అని ఆ కుర్రాడిని తన్నబోయాడు.

"నేను పనిచేసింది హోటల్లోనండి" అని ఆ కుర్రాడు ఏడుపుమొహం పెట్టాడు.



ఆయనకి అన్నం వండాలి.

రోజుకి నాలుగు చెంచాల నూనె మించ కూడదు. రోజుకో రకం గింజలు నానబెట్టి, మొలకెత్తించాలి.

ఎందుకంటే ఆయన రోజూ బి.పి.టెంపరేచరు, బరువు, సుగరు ఇవన్నీ చూసుకుని డైరీలో నోట్ చేసుకుంటారు. ఎందులో ఏమాత్రం తేడా వచ్చి నాదే జవాబ్దారీ. వంటింట్లో త్రాసులూ, ఔన్సు గ్లాసులూ, కొలత కప్పులూ ఇవికాక గోడల నిండా చార్టులు. ఏ ఆహార పదార్థాలలో విటమిన్లూ, ఖనిజలవణాలూ, మాంసకృత్తులూ, పీచూ, పిండి, కొవ్వు పదార్థాలు ఎంతెంత శాతం వున్నాయో, ఎన్ని కేలరీల విలువచేస్తాయో తెలిపే పట్టికలు.

ఎర్ర సిరాతో వున్న పదార్థాలు పూర్తిగా నిషిద్ధం.

ఆకుపచ్చ సిరావి అప్పుడప్పుడు వాడచ్చు.

నల్ల సిరావి నిత్యం వాడి తీరాలి.

రోజూ పొద్దున్నే లేవగానే ఆ రోజు తారీకు వేసి, నేటి సినిమాలు, ఆటలు మోడల్‌లో ...

నేటి ఆకుకూర

నేటి పండు-కాయ

నేటి గింజలు

నేటి ద్రవాహారం (పాలు, మజ్జిగ, సూపు, జావ, పండ్లరసం... ఇలా) రాయాలి. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఆ రోజంతా నేను తయారు చేసిన ఆహార వివరాలు డైరీలో పూర్తి చేసి సంతకం పెట్టాలి.

పుల్కాలు, ఇడ్లీలు, దోసెలు వాటి చుట్టు కొలత, తూకం, ఎన్ని కేలరీల విలువో, కూర, సాంబారు, పప్పు, అప్పడాలు అన్నీ ఎన్ని కాలరీల్లో ఎంత పరిమాణమో నిర్దేశించిన గ్లాలో నింపాలి.

నాకు ఏ రోజుకారోజు పరీక్షహాల్లో లెక్కల పేపరో, సైన్స్ పేపరో ఆన్సరు చేస్తున్నట్టు వుంటోంది. కానీ వంటింట్లో వంటచేస్తున్న భావమే కలగడం లేదు.

ఈ లేబొరేటరీ కాపరంలో సైడు ఎఫెక్ట్ కూడాను ఖర్మకాలి.

ఈ దెబ్బతో ఇంట్లో మారు విస్తరి లేకుండా పోయింది. చుట్టమన్నవాడు గడప తొక్కితే ఒట్టు. మొదట్లో పాపం ఆ వచ్చిన వాళ్లు మొహమాటపడి 'భలేవారే మళ్లీ మాకు వేరే వంటెందుకు? మీతో పాటే మేమూను, మీ భోజనానికేం, శుద్ధ సాత్త్వికాహారం. డిబెస్ట్'' అనేవారు.

తీరా తిందామని కూచునేసరికి కప్పుతో అన్నం, పుల్కాలు, ఉందా లేదా అన్నట్టు ఉప్పువేసిన పప్పు, పలచటి మజ్జిగ, కాకరకాయ, బూడిద గుమ్మడి, దోస, పొట్లకాయ ... ఇలాంటి కూరలు. ఈ భోజనం చూసి నీరుగారి పోయేవారు.

వాళ్లకి వచ్చిన ఇంకో ఇబ్బంది ఏమిటంటే వచ్చిన చుట్టానిక్కూడా మేం మాతోపాటు బి.పి. చెక్ చేయనూ, బరువు తూచనూ, సుగర్ చూడనూ, మీకు ఫ్రీ మోషన్డెందా అని నిర్మొహమాటంగా తెలుసుకోవడం, గడియ గడియకీ చెంబుడు మంచినీళ్లు తెచ్చి తాగమనడం... ఈ బాధ పడలేక బంధువులు రావడం మానుకున్నారు.

రోజులు నా మటుకూ నాకు భారంగానే గడుస్తున్నాయి. (తూచక్కర్లేకుండానే తెలుస్తోంది వాటి బరువు) దానికి తగ్గట్టు మావారు ఓ మాట అన్నారు. ''నీకు లెక్కలూ, వంటా విడివిడిగా రావు. ఇంతకాలం ఆ రెండూ ఆమడ దూరంలో వున్నాయి కాబట్టి బతికిపోయాను. ఇప్పుడు రెండూ కలిపి అఘోరిస్తున్నావు. ఎప్పుడో నా ప్రాణంమీదకి తీసుకొస్తావు తప్పదు'' అని.

నాకూ ప్రాణం విసిగిపోయింది. ''నేనే వన్నా గరళం, హాలాహలం, కాలకూటం... వీటితో వంట చేస్తున్నానా? ఉప్పూ, చక్కెరా, నూనె, కారం ఇవేగా... చిటికెడు ఇటూ అటూ అయితే అంత ప్రాణాంతకమా?'' అని గింజుకున్నాను.

''చెంచాడు నెయ్యే కదా! చెంచాడు చక్కెరే కదా! అంటావు. రోజుకో చెంచా అంటే 120 క్యాలరీలు. అంటే ఏడాదికి ఆరుకిలోల బరువు పెరుగుతాను. వుండవలసినదానికన్నా అదనంగా వున్న బరువుకి కిలోకి 1నెల చొప్పున ఆయుర్దాయం తగ్గిపోతుంది. రోజుకో ఇడ్లీ చొప్పున ఏడాది తింటే ఎనిమిది కిలోలు పెరుగుతావు...''

మావారు టకటకా లెఖ్ఖగట్టి చెప్పేస్తు న్నారు. నేను కళ్లు పెద్దవి చేసి చూస్తూ వుండి పోయాను. నాలుగు యుగాలు ఒక మహా యుగం, కల్పం, కల్పాంతం.... ఇలాంటి లెక్క లన్నీ నా బుర్రలో గిర్రున తిరుగుతున్నాయి. మావారు విశ్వరూపందాల్చిన విష్ణుమూర్తిలా దర్శనమిస్తున్నారు. ★

జీవితం

ఒక బార్‌లో భారీగా చర్చమొదలైంది.

జీవితమెప్పుడు ప్రారంభమవుతుంది? ఒకాయన ప్రశ్న.

పుట్టినప్పుడు, ఉద్యోగమొచ్చినప్పుడు... ఇలా రకరకాలుగా సమాధానాలు వస్తున్నాయి.

ఒకాయన లేచి, తూలిపడబోతూ, మందుగ్లాస్‌ని జాగ్రత్తగా బ్యాలెన్స్ చేసుకుంటూ

''భార్య పుట్టింటికెళ్లినప్పుడు'' అన్నాడు.

''యు ఆర్ రైట్'' అన్నారందరూ ముక్తకంఠంతో.