

ఆల్ ఆబ్ షేటీస్

ప్రపంచంలోని చాలా మంది మనుషులు ఎదుర్కొనే సమస్యల జాబితాలో ప్రధానమయింది లావు. ఏదో ఓ రోజు వుదయం నిద్ర లేచాక అద్దంలో తన ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుని 'అబ్బా! లావవుతున్నాను' అని చాలా మంది మనుషులు అనుకోక మాగరు. ఓసారి అలా 'లావవుతున్నాను' అన్న ఫీలింగ్ కలిగాక ఆ మనిషికి మనశ్శాంతి కరువై పోతుంది. ఇది చాలా మందికి అనుభవ పూర్వకంగా తెలిసిన సత్యం.

టీన్స్ దాచే మనిషి శరీరంలో ఎదుగుదల వుంటుంది కాబట్టి ఎంత తిన్నా ఆది శరీరంలోని మజిల్స్ బిల్డ్ పకి ఖర్చయి లావవరు. లావవడం సాధారణంగా పాతికేళ్ళ నుంచి మొదలయి ముప్పయి దాటాక బయట పడుతుంది. అరుదుగా బాల్యంలో లావవుతుంటారు కొందరు. మరి తిండిపోతులే లడ్డూలా అవుతుంటారు.

రాజ్ కపూర్ 'బాబి' తీస్తున్నప్పుడు అందులో హీరోగా పరిచయం చేసిన తన కొడుకు రిషికపూర్ ని ప్రకృతి ఆశ్రమంలో వుంచి లావు తగ్గే చికిత్స యిప్పించాడు. లడ్డూలా వుండే హీరో రొమాంటిక్ గా వుండడని దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు. చాలా మంది లావు తగ్గడానికి ప్రయత్నాలు చేయడానికి కారణం కూడా రొమాంటిక్ గా కనబడాలన్న అంతర్లీనమయిన కోరికవల్లే.

లావు తగ్గడానికి ఇంగ్లీష్ లో 'డైటింగ్' అని పేరు పెట్టారు. ఈ సబ్ జెక్టు మీద వున్నన్ని పుస్తకాలు మరే యితర సబ్ జెక్టు మీదా లేవని చెప్పాలి. చాలా విదేశీ పత్రికలు డైటింగ్ ఓ శీర్షికగా నిర్వహిస్తూ లావు తగ్గడానికి ఏ రోజు ఏం తినాలో, వాటిని ఎలా వండాలో వివరాలతో అనేక పేజీలు నింపుతుంటాయి. వాళ్ళకి పంది, ఆవు మాంసాలు అలవాటు. వాటివల్ల లావయ్యే అవకాశం ఎక్కువ కాబట్టి సమస్య వాళ్ళకి అధికం.

ఇండియాలో తినే చికెన్, మట్నని 'వైట్ మీట్' అంటారు. ఈ

కొట్టి వల్ల అంతగా లావు అవరు. ముఖ్యంగా చికెన్ లో ప్రోటీన్స్ అధికం కాబట్టి దానికి లావు అవరు. మటన్ లో కొవ్వు పదార్థం అధికం కాబట్టి అది తింటే లావయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

సాధారణంగా మనిషి లావయ్యే కొద్దీ పొట్ట పెరుగుతూ వుంటుంది. బొజ్జ అన్ రొమాంటిక్ కాబట్టి లావు తగ్గడానికి అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తూంటారు. రొజూ వుదయం నడక, లేదా జాగింగ్. తగ్గించి తినడం చాలామంది అనుసరించే రెండు పద్ధతులు. కాని ఈ రెంటిని చాలా కాలం ఆచరణలో పెట్టి సన్నగా వుండగలగడం అండరికి సాధ్యమయ్యే పని కాదు. అలా ప్రయత్నించి, పూర్తిగా లావు తగ్గకుండానే విసుగెత్తి ఈ జీవితానికంటే అనుకుని, మూడు నెలల కడుపు లాంటి కడుపుతో తిరిగే వాళ్ళు అనేకమంది నాకు తెలుసు. గత క్షాలంలోని సన్నదనం తిరిగి పొందడానికి శ్రద్ధ, ఓపిక ఎంతో అవసరం.

కొందరసలు తమ ఒంటిని, బరువుని అస్సలు పట్టించుకోరు. సన్నబడాలని ప్రయత్నమే చేయరు. ఎదుటివాళ్ళు తమ వంటి వంక భింతగా చూస్తున్నారన్న స్పృహ వాళ్ళకి వున్నట్లుగా తోచదు. అలాంటి వాళ్ళు అదృష్టవంతులు.

లావు తగ్గాలనుకుని, తగ్గలేక సతమతమయ్యే వారే దురదృష్ట వంతులు. నలభై లోపవుతే తగ్గడం తేలిక కాని ఆ తరువాత వచ్చిన వళ్ళు తగ్గడం ఓ పట్టాన సాధ్యం కాదు. అలాంటి వాడు ఏ రోగంతో ఏ డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళినా 'లావు తగ్గండి' అని సలహా యిస్తారు.

ముఖ్యంగా రక్తంలో కొలెస్టరాల్ అధికంగా వున్న వాళ్ళు, చక్కెర వ్యాధి గలవారు, గుండె రోగం గలవారు తమ లావుని తగ్గించుకోవాలని మెడికల్ పుస్తకాలు చెప్తున్నాయి. ఈ మూడు సాధారణంగా డబ్బున్న వాళ్ళకే వస్తుంటాయి. అలాంటి వారు 'మాత్నింగ్ వాకర్స్ క్లబ్' నొకటి స్థాపించుకుని వుదయం అంతా కలిసి నడవడం చాలా నగరాల్లో పరిపాటి.

'లావు తగ్గడం ఎలా?' అంటే తక్కువ సలహాలిచ్చేవారు బొచ్చెడంత మంది తగులుతూంటారు. రొజూ వుదయం గోరు వెచ్చటి

నీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం తాగితే చాలని, కాకరకాయ రసం రోజు విడిచి రోజు తాగాలని, అరగంట పాటు వున్నచోటు నుంచి కదలకుండా బస్కెలు తీయాలని, కేవలం ఆకు కూరలతో చేసిన భోజనం పక్షంపాటు తినాలని, మాంసాహారం మానేయాలని, వారంపాటు కేవలం పళ్ళు మాత్రమే తిని బ్రతకాలని, మందు మానేయాలని, ఉప్పు తగ్గించమని.... ఒకటేమిటి, ఎంతమంది మనుషులుంటే అన్ని సలహాలువున్నాయనుకోండి. వచ్చిన చిక్కల్లా వీటిలో ఏదీ, లేదా అన్నీ బరువుని తృప్తికరంగా తగ్గించలేవు.

ప్రతి లావుపాటి మనిషిలో ఓ సన్నపాటి మనిషి బయటకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తూంటాడు. కాకపోతే లావుపాటి మనిషి ఆకలిని అట్టే తట్టుకోలేడు. కేవలం రాత్రిళ్ళు రెండు చపాతీలు, వుడకేసిన యింత పొడి తోటకూరలో నంజుకుని తిను ఆని డాక్టర్ చెపితే వారం దాకా పాటించవచ్చు. ఆ తర్వాత త్యాగ మనసు ససేమిరా వినదు. దొండకాయ పేవుడో, కోడికూరో నంజుకోవాలనిస్తుంది. ఎంతటి గొప్ప విల్ పవర్ వున్న మనిషయినా తక్కువ ఓడిపోయేది యిక్కడే. తొడుక్కునే బట్టలు డైట్ అవుతున్నాయని తెలిసినా 'ఈ ఒక్క పూటకే. రేపట్నుంచి స్క్రిక్ డైటింగ్ చేసేయనూ?' అని నచ్చ చెప్పుకోవడం లాంటి కార్యక్రమాలన్నీ జరిగిపోతుంటాయి.

నిజానికి 'లావు'కి అర్థం 'జీవితకాలం చక్కగా భుజించడం అనే కళని ఆభ్యసించినవాడు' అని. తల్లినో, భార్యనో, యింకెవరో తృప్తి పరచడానికేగా మనిషి తినేది. 'ఇంకాకాస్త వేసుకోరా/కోండి'కి 'నో' అని ఎవరూ అనలేరు. అంటే ప్రేమని నిరాకరించడమే. సో, లావుపాటి వాళ్ళని 'బాగా ప్రేమించడమే'గా కూడా అర్థం చేసుకోవచ్చు. అందుకే పెళ్ళవగానే చాలా మందికి వళ్ళొస్తుంటుంది.

అదేం ఖర్మో బొజ్జ వచ్చిందన్న సంగతి చాలా మంది మర్చి పోలేరు. దాన్ని ఆడవాళ్ళు ప్రేమగా తడమితే, మగవాళ్ళు ఆటగా గుడ్డుతారు. నవ్వి వాళ్ళ ప్రేమని అంగీకరించాలి తప్ప ఇంకేం చేయలేం. నా మిత్రుడొకడికి ఈ లావు సమస్య వుంది. అయితే ఆతను

తినడం కన్నా తాగబట్టి బరువు పెరుగుతున్నాడు. కొంతకాలం అసలు బీరు ముట్టుకోడు పొట్ట వస్తుందని. విస్కీనో, రమ్మో తాగుతాడు. కొద్దిగా తగ్గక వాటివల్ల లివర్ పాడవుతుందని లైట్ గా వుండే బీర్ కొట్టేస్తాడు. మళ్ళీ పదిహేను రోజుల్లో పొట్ట మామూలే. 'బీర్ బెల్లి' అని బీర్ తాగితే పొట్ట వస్తుంది. అతను ఈ విధంగా నెల్లో పదిహేను రోజులు బీర్, పదిహేను రోజులు విస్కీలు తాగుతుంటాడు.

కొందరు అదృష్టవంతులకి ఎంత తిన్నా వళ్లు రాదు. సన్నగా రివటలా వుంటారు. వాళ్లు తినేది ఎక్కడికి వెళ్తుందో అర్థం కాదు. ముఖ్యంగా బూటు లేసులు కట్టుకొవాల్సి వచ్చినప్పుడు మోకాళ్ళకి పొట్ట అడ్డు తగిలే వాళ్ళంతా ఒక్కసారయినా యిలాంటి సన్నటి వ్యక్తులని తలచుకుని కుళ్ళుకోకుండా వుండలేరు.

లావుపాటి మనుషులు తరచు విదేశీ పత్రికల్లో దర్శనం ఇస్తూంటారు. అతి మహాకాయుల ఫోటోలు వేస్తూంటారు అమెరికన్, బ్రిటిష్ పత్రికల్లో. వాళ్ళకి తమ లావు మీద కేర్లెస్ నెస్ రావడం కూడా పూర్వజన్మ సుకృతమే - లావంటే? ఓ మనిషి ఫోటోని ఓ వారపత్రికలో, పేజీ నంబర్లు 34, 35, 36 లలో వేయడమే.

ఇంకో డెఫినిషన్. వరం పడుతుండగా లాన్ లో పడుక్కున్న మనిషిని 'లాన్ తడవాలి, తోవలికి రండి' అని పిలవడం.

అసలు మీరు లావో కాదో తేల్చుకోడానికి రేపు స్నానాల గదిలో ఇలా చేసి చూడండి. నిటారుగా నిలబడి తలని కిందకి వంచండి. మీ కాలి బొటరవేళ్ళు కనబడకపోతే మీరు లావు అన్నది మెడికల్ సిద్ధాంతం.

లావు తగ్గడానికి ఎన్ని చిట్కాలు, పద్ధతులు, ఎక్సర్ సైజెస్, సూచనలు వున్నా ఈ ఒక్క ఎక్సర్ సైజ్ ముందు ఏదీ పనిచేయదు. అదేమిటంటే....

డైనింగ్ టేబుల్ ముందు కూర్చుని వున్నప్పుడు కంచంలోకి వడ్డించింది చూసి తలని అడ్డంగా కుడి నుంచి వెడమకి, వెడమ నుంచి మళ్ళీ కుడికి తిప్పి, రెండు మోచేతుల్ని టేబిల్ అంచుకి ఆనించి, కుర్చీని వైస్కీతోసి లేచి బయటకి నడవడమే.