

కాలమ్ దాటని కథ

మా నాన్నగారు మోజుపడి బుల్లెట్ మోటారు సైకిలు కొనుక్కున్న వారం రోజులకే డీలా ఫోజు పెట్టేశారు. "ఏమిటి డాడీ? పెట్రోలు ఖర్చు బాగా అయిపోతోందనా మీ బాధ?" అన్నాను డిగ్రీ చదువుతున్న నేను-వీరోలాంటి నన్ను జీరోలా జమకట్టి డిగ్రీ పూర్తయ్యే వరకు బుల్లెట్ నేర్చును గాక. నేర్చును అన్న డాడీ మీద లోలోపల నాకున్న కోపాన్ని తాత్కాలికంగా పక్కకు నెట్టి.

"అది కాదురా! ఆ సుధీర్ గురించేరా నా బెంగంతా"

"ఏవరు డాడీ అతను?" అన్నాను ఉత్కంఠతో.

"అతను ఊళ్ళో రాజకీయంగా పలుకుబడి గల వాడు. కొత్తగా స్కూలులు, మోటారు సైకిలు కొన్న వాళ్ళని వదలి పెట్టడు" అన్నారు డాడీ.

"ఏం చేస్తాడేంటి?" అన్నాను కుతూహలంగా, కొంచెం కోపంగా.

"ఇస్తే బండిని మొండిగా మొరటుగా డ్రైవ్ చేసి వందల రూపాయల రిపేర్లులోకి తీసుకొస్తాడు. లేకపోతే రివర్సు గేర్ లో వస్తాడు."

"అంటే" అన్నాను అర్థం గాక.

"ఏ ఎమ్మెల్యేకో... మరో రాజకీయ నాయకుడికో... ఉన్నవీ లేనివి కల్పించి చెప్పి చెడుగా చిత్రీకరించి బదిలీ చేయిస్తాడు"

టు బుల్లెట్స్ ఎట్ వన్ షాట్!

ఆ సుధీర్ గాడి మీద నాకు మండిపోయింది. అంత అన్యాయమా అనుకుంటూ బుర్రకు పదమూ పెట్టి కొన్ని క్షణాలలో చించాను.

"లీవ్ ఇట్ టు మీ డాడీ!" దాదాపు అరిచేశాను.

"నీ మొహం! కుర్ర కుంకవి! నీ వల్లేం అవుతుంది? పెద్ద పెద్ద వాళ్ళకే వాడంటే హడల్!" అన్నారు డాడీ నిర్లిప్తంగా. నేను ముడిటి మీద వేళ్ళతో తట్టుకుంటూ నా అభిమాన సిని నాయకుడి భంగిమతో నడిచాను లోపలికి.

పది రోజుల తరువాత డాడీ వస్తూనే "గోప్" అంటూ అరిచారు. "ఏమిటి నువ్వు చేసిన పని? ఏం జరిగిందోనని హడలి పోతూ నేను. "ఏమిటి డాడీ!" అన్నాను ఎలాగో గొంతు పెగల్చుకుని.

"ఆ సుధీర్ గాడు నా మోటారు సైకిలు చూసి కూడా అడగటం లేదు. మొహమాటానికి నేనే ఒకసారి ఇస్తానని ఆఫర్ చేసినా వద్దని దాదాపు పారి పోయినంత పని చేశాడు, ఏం చేశావేమిటి?" అన్నారు నవ్వుతూ. దాంతో నాకు ఎక్కడలేని ధైర్యం వచ్చింది. కాలగెరేసు కుంటూ చెప్పాను.

"మన మెకానిక్ తో ఆ సుధీర్ గాడికి మీరు మోటారు సైకిలుని చాలా రఫ్ గా వాడి తుక్కు తుక్కు చేశారనీ, పార్టులూడి పోయి యాక్సిడెంట్ అవటానికి సిద్ధంగా వున్నా కూడా, మీరు పిసినిగొట్టుగా రిపేరు చేయించటం లేదనీ చెప్పించాను" అన్నాను.

అంతే ! మా డాడీ నన్ను ప్రేమగా చూస్తూ "వెల్ డన్ మెచోయ్! రేపాదివారం నుంచే నీకు బుల్లెట్ నేర్చుతాను. రడీగా వుండు!" అన్నారు. /

నా సంతోషాన్ని ఏమని చెప్పను?

—వడ్లమన్నాటి కుటుంబరావు



ఆహారపు అలవాళ్లు వలన, ఆరోగ్య పరిస్థితుల వలన, వయసును బట్టి శరీర ఆకృతిలో మార్పులు వస్తాయి. ఏ వయసులో మనిషి అయినా లావు పెరగటం ఆరోగ్యానికి మంచికాదు. మాడలానికి కూడా బాగుండదు. మిత ఆహారం వలన, శారీరక వ్యాయామం వలన సన్నబడి నాజుకుగా, ఆరోగ్యవంతంగా కన్పించవచ్చు.

ఆహార నియంత్రణ అంటే పూర్తిగా ఆహారం మానివేయవలసరం లేదు. ఆహారంలోని పోషక పదార్థాలు శరీరానికి తగినపాళ్ళలో ఉండేలాగ మాసి తీసుకోవాలి.

సన్నగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే...!

మొదట ఆహారపు విలువల్ని తెలుసుకొని తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆహారంలో మూడురకాలు ఉంటాయి.

దేహ నిర్మాణానికి పనికివచ్చే ఆహారం వాటిలో మొదటిది. మాంసకృత్తులు, ఖనిజాలు ఎక్కువగా వుండే పాలు, గుడ్లు, చేపలు, మాంసం, పప్పు పదార్థాలు, గోధుమలు, కాయకూరలు, ఆకుకూరలు యీ కేటగిరి లోకి వస్తాయి.

దేహానికి శక్తినిచ్చే ఆహారం రెండవరకం. కార్బో హైడ్రేట్లు, కొవ్వులు ఎక్కువగా లభించే బియ్యం, బంగాళాదుంపలు, పంచదార, వెన్న, నూనెలు, కొబ్బరి వంటివి యీభాగం లోనివి. దేహ ధర్మాలను క్రమపరిచే ఆహారం మూడవరకం. విటమిన్లు, ఖని జాలు, పీచు పదార్థం వుండే ఆకుకూరలు, క్యారెట్, దోసకాయ, నారింజ, బొప్పాయి, నిమ్మ, క్యబేజీ.

ఇదివరకే (27.2.87 సంచికలో) యీ శీర్షిక క్రింద ఏ ఆహారంలో ఎన్ని క్యాలరీలు ఉంటాయో, రోజుకు ఎన్ని క్యాలరీలు సరిపోతాయో పట్టిక ఇచ్చాము. ఈ అంశాలన్నీ మనసులో ఉంచుకుంటే మీరు మీ ఆహారాన్ని రెగ్యులేట్ చేసుకోగలుగుతారు.

ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు తొందరగా తగ్గ అంటే రెండురోజులు పళ్ళరసాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఘన పదార్థాలు అసలు తీసుకోకూడదు. ఇలా తీసుకోవటం వలన జీర్ణకోశం శుభ్రపడటమే కాక, కణాలలో నీరు కూడా తగ్గుతుంది. ఈ రెండు రోజులు

వ్యాయామం చెయ్యటం మానకూడదు. మొదటి రెండు రోజులు ఇలా ద్రవాల మాత్రమే తీసుకుంటూ వ్యాయామం చేయడం వలన తక్కువ క్యాలరీలు తీసుకొని ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చు చేసుకుంటారు. ఇందు వల్ల బరువు కనిసం ఒకటి, ఒకటిన్నర కిలోలు తగ్గవచ్చు.

ఆహారపు నియమాలు

పరగడుపున ప్రతిరోజు గోరువెచ్చని నీళ్ళలో 1 నిమ్మ చెక్క పిండి 1 ముక్క తేనె ఆరసంలో వేసుకొని తాగాలి. ఉదయం ఎనిమిది గంటలకు బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవాలి.

లావు తగ్గాలి అని అనుకోగానే చాలామంది ముందు మానేసేది బ్రేక్ ఫాస్ట్. కాని అది మంచిది కాదు. రాత్రి తీసుకున్న ఆహారానికి, మధ్యాహ్నాభోజనానికి మధ్య ఎక్కువ వ్యవధి రావడం వల్ల రోజంతా నీరసంగా అనిపించి ఒకేసారి చాలా ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవాలి వస్తుంది. అందువల్ల సన్నబడాలనుకున్నవారు రోజూ

బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవాలి. రెండు ఇడ్లీ లేక నూనె తక్కువ వేసిన దోశలు రెండుగాని, కోడిగుడ్డు గాని, ఏవైనా పళ్ళుగాని తీసుకోవచ్చు. చసాతీలోపాలు కొబ్బరి పచ్చడి కాకుండా సాంబారు తీసుకోవటం మంచిది. కాఫీ, టీ అలవాటు ఉన్నవాళ్ళు పంచదార తక్కువ వాడాలి.

పన్నెండు-ఒంటిగంట మధ్యలో భోజనం ముడి బియ్యపు (పాలిష్ పెట్టని బియ్యం) అన్నంతో చెయ్యాలి. అన్నం ఒక కప్పు, కాయకూరలు, ఆకుకూరలు ఒక కప్పు తినవచ్చు. వాటిలోపాలు మాంసముగాని కోడి గాని తిన్నా చాలా తక్కువ తీసుకోవాలి. మజ్జిగ ఒక గ్లాసు తీసుకోవచ్చు. పళ్ళు అలవాటు ఉంటే ఒక అరగంట తరువాత పళ్ళు తీసుకోవాలి. భోజనం చేసిన వెంటనే మంచి నీళ్ళు తాగకుండా ఒక పావుగంట వ్యవధి యిస్తే పొట్ట ఎక్కువ రాకుండా వుంటుంది.

నాలుగింటికి టీ గాని పళ్ళరసం గాని తీసుకోవచ్చు. ఎదిగే పిల్లలకైతే శనగలు, బటానీలు, వేరుశనగపప్పు లాంటివి ఒక కప్పు ఇవ్వవచ్చు.

ఎనిమిదింటికి రాత్రి భోజనం చెయ్యాలి. రాత్రిళ్ళు ఆహారం ఎప్పుడూ తేలిగ్గా తీసుకోవటం మంచిది. పుల్కా అలవాటు ఉంటే ఒకటి, రెండు తీసుకోవాలి. దానిలో బంగాళా దుంపకూరలాంటి రిచ్ ఫుడ్ తీసుకోకుండా ఆకుకూరలు, కాయకూరలు తీసుకోవాలి. లావు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నవారు ఐస్ క్రీమ్స్, కేక్స్, కూల్ డ్రింక్స్, స్వీట్లు, నెయ్యి, కొబ్బరి బాగా తగ్గించాలి. వాటి బదులు తాజాపళ్ళు, క్యారెట్ మొదలైనవి తీసుకోవటం మంచిది.

—డి.రాజశ్రీ