

సుబ్బారావు ఆరోగ్య రహస్యం

-గోపాలుని రఘుపతిరావు

కూరగాయల మార్కెట్ దగ్గర స్కూటర్ స్టాండ్లో వెహికల్ పార్క్ చేశాడు సుబ్బారావు. ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం పన్నెండు గంటల సమయంలో కూరలు కొనడానికి మార్కెట్కి వస్తాడు. ఒకానొకప్పుడు బేరం చేసేవాడు. ధర కుదరక అనేక దుకాణాలు తిరిగి తిరిగి వేసారి కొనుగోలు పూర్తి చేసేవాడు. కొంత రాయితీ యిచ్చే స్టాల్లో ఏరుకోనిచ్చేవారు కాదు.

ఏరుకోనిచ్చే దుకాణంలో తగ్గింపు వుండేది కాదు. ఎప్పుడూ కొనే వెంకాయమ్మ స్టాల్లో ఆరేడు వెరైటీలు కేజీ చొప్పున కొనుక్కొని ఆమె చెప్పిన రేటు బేరమాడకుండా ఇచ్చేసి బిగ్ షాపర్ బ్యాగ్లో సర్దుకొని స్కూటర్ స్టాండ్వైపు నడిచాడు. సుబ్బారావు యిప్పుడు బేరమాడే అలవాటుకు స్వస్తి చెప్పాడు. అలాగని అతనికి లాటరీ తగల్గేదు. కొడుకులు మల్టీనేషనల్ కంపెనీల్లో నెల నెలా లక్షలు సంపాదించడంలేదు. అది అతని దృక్పథంలో వచ్చిన పెనుమార్పు మాత్రమే!

సరిగ్గా పదిహేనేళ్ళ క్రితం సుబ్బారావు ఉయ్యూరులో జాబ్ చేస్తుండేవాడు. టమోటా నాలుగు రూపాయలు కేజీ ధర వుంటే ధరలు మండిపోతున్నాయనుకునే రోజులవి. పావుకేజీ కొనడానికి మనసొప్పేది కాదు. మార్కెట్లో ఆఫీసు బండ్లో రూపాయి పెట్టి టమోటా కొంటున్నప్పుడు సుబ్బారావు అతని తెగింపు చూసి ముక్కున వేలేసుకునేవాడు.

మరో సహోద్యోగి సత్సంగాలు నిర్వహిస్తున్నప్పుడు ఊసుబోక వాటికి అటెండయ్యేవాడు. ప్రతి ఆదివారం అపరాహ్ణం మూడు గంటలకు జరిగేవి సత్సంగాలు. కానీ వారానికి ఒకరోజు వచ్చే ఆదివారం ఇష్టమైన తిండి తిని, పగటి కునుకు తీసి ఫస్ట్పోకి భార్యతో వెళ్ళడం అలవాటుగా వుండే సుబ్బారావుకు అపరాహ్ణం రెండు గంటలపాటు జరిగే భజన కార్యక్రమం కష్టంగా వుండేది. ఏ ఆదివారమైనా వెళ్ళకపోతే గురు స్వామి సత్సంగానికి రాని కారణాలు ఆరాతీసినప్పుడు సుబ్బారావు ఇరుకున పడేవాడు. హాయిగా ఉద్యోగ జీవితం, సంసార జీవితం సాఫీగా జరుగుతున్నాయని భావిస్తున్న తరుణంలో అతనికి డయాబెటిస్ లక్షణాలు కనిపించసాగాయి. హాద్రీ, వాద్రీ, కద్రీ - ఈ మూడే ఆ వ్యాధికి ప్రధాన

కారణాలని మిత్రుడు కామేశం చెప్పినప్పుడు అనుమాన నివృత్తికోసం బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించాడు. చిత్రంగా పోస్ట్ ప్రాండియల్ రీడింగ్ 440 మి.గ్రా. వుండగా వ్యాధి బయటపడింది. సుబ్బారావు జీవితంలో ఓ... దు...మా...రం... చెలరేగింది.

★ ★ ★

పత్రికల్లో వచ్చే ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఆర్టికల్స్ సుబ్బారావుకు కర్తవ్యాన్ని బోధించాయి. యోగా క్లాసులకు అటెండయ్యాడు. యోగ నిత్య జీవితంలో భాగస్వామి అయింది.

‘యోగ, మెడిటేషన్, వాకింగ్, నిర్దేశిత సమయంలో చేస్తూ, డాక్టర్ సూచించిన మందులు వాడుతూ, ఆహార నియమం పాటిస్తూ వుంటే డయాబెటిస్ ఏమీ చేయదు. చెప్పాలంటే ఆయుష్ప్రమాణాన్ని పదిహేను సంవత్సరాలు పెంచుకోవచ్చు!’ అని ఓ డాక్టర్ వ్రాసిన వ్యాసం సుబ్బారావును ఆలోచనలో పడేసింది.

‘కష్టం కూడు అలవాటుగా మారినప్పుడు అందులో థ్రిల్ వుండదు’ ఈ సూత్రం నమ్మే సుబ్బారావు జీవితంలో ఓ కొత్తకోణం ఆవిష్కృతమయింది.

★ ★ ★

ఆధ్యాత్మిక భావన కలిగి వుండి ఆలయాలు సందర్శించే వారికి డిప్రెషన్ దరిచేరదు సరికదా, వారి సగటు జీవిత ప్రమాణం పెరుగుతుందని ఓ సర్వేలో ప్రకటింపబడగా ఆ విషయాన్ని ఆకళింపు చేసుకున్నాడు సుబ్బారావు. మధుమేహం వుండి కెరీర్ పరంగా శిఖరాగ్రాలకు ఎదిగిన వారి సక్సెస్ స్టోరీస్ ఆ మధ్య ఓ పత్రికలో రాగా చదివి నూతనోత్సాహం వుంజుకున్నాడు.

డయాబెటిస్ వలన సుబ్బారావు జీవన్మరణి, వ్యక్తిగత అలవాట్లు సమూలంగా మారిపోయాయి. ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారం తీసుకుంటూ నిత్యం వ్యాయామం చేస్తున్నాడు.

ప్రఖ్యాత పాప్ సింగర్ ‘ప్యాటీలాబెల్’ ఓ సుగర్ రోగి. పాశ్చాత్య సంగీత ప్రపంచంలో ‘అస్కార్’తో సమానమైన ‘గ్రామీ అవార్డు ఆమె రెండుసార్లు గెలుచుకుందట. బాడీలో సుగర్ నియంత్రించుకుంటూ వుంటే అది మరీ చెడ్డదేమీ కాదు అని ఆమె చెప్పడం చదివి సుబ్బారావు థ్రిల్ ఫీలయ్యాడు.

★ ★ ★

అవి సిద్ధ సమాధి యోగా హవా నడుస్తున్న రోజులు! ఆ కార్యక్రమాన్ని ఆడా మగా డజన్ల కొద్దీ చేస్తుండేవారు. నిబద్ధత లేనివారు క్లాసెస్ చేశాక యోగా మర్చిపోయినా పట్టుదలవున్న సుబ్బారావు యోగాని మరిచిపోలేదు. అది అతని నిత్య జీవితంలో అంతర్భాగమయింది. పనిమీద పొరుగుూరు వెళ్ళినప్పుడు హోటల్లో ఆయిల్ ఫుడ్ తినకుండా నూనె వంటకాలకు బదులుగా పచ్చి కూరలు తిని ఆకలి తీర్చుకునేవాడు. ఇటు ఆఫీసులో ఖచ్చితమైన వ్యక్తిగా పేరు తెచ్చుకున్నాడు.

“నమ్మండి నమ్మకపాండి! మధుమేహాన్ని దేవుడిచ్చిన వరంగా భావిస్తాను. ఈరోగం వచ్చాక క్రమశిక్షణ అలవాటయింది” అన్నది ఇప్పుడు సుబ్బారావు ఖచ్చితమైన అభిప్రాయం.

పేపర్లో వచ్చిన, నటీమణి హాలీబెరీ స్టేట్ మెంటు మరోసారి చదివాడు. ‘అసలు మధుమేహమే రాకపోతే ‘అస్కార్’ సాధించే స్థాయి తారగా హాలీవుడ్ శిఖరారోహణ చేసివుండేదాన్ని కాదేమో?’

స్కూటర్ స్టాండ్లో డబ్బులు పే చేసి వెంకాయమ్మ దుకాణంలో తీసుకున్న కూరగాయల సంచి స్కూటర్కు తగిలించి క్యారెడ్ ముక్కునోట్లో వేసుకుని నములుతూ కూనిరాగం తీస్తున్న సుబ్బారావుకు కృష్ణస్వామి పిలుపు వినిపించలేదు. దగ్గరకు వచ్చిన కృష్ణస్వామిని “హల్లో కృష్ణయ్య!” అంటూ పలకరించిన

సుబ్బారావును తనకు సందేహ నివృత్తి చేయమని ప్రాధేయపడ్డాడు కృష్ణస్వామి.

“సుబ్బారావ్! నన్నో ధర్మసందేహం పీడిస్తోంది. నీకన్నా సీనియర్ని. ఆర్థిక సమస్యలేదు. మన కుటుంబ విషయాల్లో సారూప్యత వుంది. నీకన్నా ఆరోగ్యవంతుణ్ణి. అయితే నీ అంత ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా వుండలేకపోతున్నాను. నీ ఆనందానికిగల సీక్రెట్ ఏమిటో చెప్పరాదూ?”

“నా ఆనందం వెనక ఎలాంటి సీక్రెటూ లేదు. అసలు నీకన్నా హ్యాపీగా వున్నానని ఎందుకనుకుంటున్నావ్?”

“కుటుంబ సమస్యలు ఇద్దరివీ ఒకటే! పిల్లల చదువు సంధ్యల ఖర్చులు సమానమే. నీకున్న నగదు వెసులుబాటు నాకెందుకు లేదు?”

“నా మనీ వెసులుబాటుకు కనిపిస్తున్న రీజన్ ఒక్కటే. నాకు, మా ఆవిడకు మధ్య ఓ అవగాహన

వుంది. నూనె లీటర్ల కొద్దీ తాగం! మాంసాహారం ముట్టం! హోటళ్ళకెళ్లి వందలు ఖర్చుపెట్టం! కాబట్టి మనీ పొదుపు అవ్వటమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా వుండగలుగుతున్నాం!!”

“సుగర్ పేషంటువుగదా? ఆరోగ్యంగా వుండగలుగుతున్నట్లు ఎలా చెప్పగలుగుతున్నావ్?” కృష్ణస్వామి క్యూరియాసిటీ.

“సుగర్ వుందనే ఒక్క రిమార్క్ తప్పించి నాకు ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్య లేదు. డైపు-2 డయాబెటిస్ కాబట్టి మందుల ఖర్చు పెద్దగా ఏమీ వుండదు. మా దంపతుల మధ్య అవగాహన వుంది. తక్కువ ఖర్చుతో హెల్త్ వుడ్ తింటాం! వ్యాయామం చేస్తాం! పిల్లలకు అదే అలవాటు చేశాం! మాకు సాధారణంగా జలుబు కూడా చెయ్యదంటే నమ్ముతావా?”

“అసలు సుగర్ మూలంగానే నాకు క్రమశిక్షణ

అలవాటయ్యింది. వ్యాధి వుందన్న చింతే నాకు లేదు. జెనెటిక్ బ్యాగ్రౌండ్తో తనకు వ్యాధి రాకుండా వుండేందుకు, నేను తీసుకునే అన్ని జాగ్రత్తలు మా ఆవిడ తీసుకుంటుంది. పైనాన్ని యల్గా, వ్యవహారరీత్యా అయామ్ సౌండ్!” సుబ్బారావు ఆరోగ్య రహస్యం విన్న కృష్ణయ్య ఆలోచనలో పడ్డాడు. ఖచ్చితంగా ఖర్చుపెట్టవలసిన రూపాయిని ఏడుస్తూకాక పర్సునుంచి నోటు తీసి జబర్దస్తేగా ఖర్చుపెడతాడని గ్రహించిన సుబ్బారావు సహోద్యోగులు అతణ్ణి చూసి ముక్కున నేలేసుకుంటారు. సుగర్ పుణ్యమా అని క్రమశిక్షణ పాటించే మన కథానాయకుడు తను మరో పదిహేనేళ్లు అదనంగా జీవిస్తాడని థంకా బజాయించి చెప్తుంటే ఆశ్చర్యంతో నోరు వెళ్లబెట్టాడు కృష్ణస్వామి.

★

