

వాళ్ళిద్దరూ ఒకచోదరుగా వొకరు కూర్చున్నారు. పక్కనే నిలువెత్తు కిటికీ, కర్టెన్లు పక్కకు జరిగి వున్నాయి. దూరంగా సూర్యుడు వాలి పోతున్న సన్నివేశం నీలిరంగు కాన్వాస్ పై చెయ్యి తిరిగిన కళాకారుడు తీర్చిదిద్దిన దృశ్య కావ్యంలా వుంది. క్షణక్షణం మారుతున్న రంగులు, రేఖలు తుదిమెరుగులు దిద్దుతున్నట్టు వుంది. వాళ్ళిద్దరూ నడివయస్కులైన దంపతులు. వాళ్ళిప్పుడు విశాఖపట్నంలో ఒక స్టార్ హోటల్లో బస చేసి వున్నారు. పెళ్లైన ముప్పై ఏళ్ళకు వూరు వదలి సరదాగా హానీమూన్ కి వచ్చారు.

రూమ్ లో కాలింగ్ బెల్ పిట్టలా అరిచింది. ఒక్కసారి సూర్యాస్తమయం చిట్టిన అద్దంలా

ముక్కలు ముక్కలై, జారిపోయింది. అనూరాధ రామకృష్ణ దంపతులు చూపు రూమ్ డోర్ వైపు తిరిగింది. రామకృష్ణ “కమాన్” అని అనేంతలోనే బేరర్ ట్రేతో సహా రూమ్ లోకి వచ్చాడు. స్టార్ మర్నాడలతో ట్రేని టీపాయ్ మీద వుంచాడు. థాంక్స్ అందుకుని వినయంగా బయటకు నడిచాడు బేరర్.

అతను ట్రేలో వున్న కెటిల్స్ టోపీలు తీశాడు. డికాఫిన్ కప్పులోకి వంపుతున్నాడు. అనూరాధ ట్రేలో వొకపక్కన వున్న అందమైన లెదర్ ఫోల్డర్ తీసింది. దానిలో వున్న కంప్యూటర్ బిల్లు చూసింది. కళ్ళు మరింత పెద్దవి చేసి చూసింది.

“ఏవండీ కాఫీ అరవై రూపాయలా” అంది.

“టాక్సులు అదనం, టిప్పు వేరే” నవ్వుతూ అన్నాడు రామకృష్ణ.

“పరమ దండగ. యీ డబ్బుల్లో నెలరోజులు కాఫీ తాగచ్చు” అతనేమీ పట్టించుకోకుండా, కాఫీ

కలిపి ఐస్ క్యూబ్స్ వేసి ఆవిడ చేతికి అందించాడు కప్పు. భర్త ఏమీ చలించక పోవడంతో మరింత కోపం వచ్చింది.

“అసలు.. వాడున్నాడే వాడు.. మన సుపుత్రుడు.. వాడిని అనాలి” భార్య మాటలు వినీవిననట్టుగా కాఫీ సిప్ చేస్తూ ఆనందిస్తున్నాడు రామకృష్ణ.

“ఎందుకు చెప్పండి యీ దండగమారి పనులు. అమెరికాలో వుద్యోగం అయితే మాత్రం వూరికే యిస్తారా డబ్బులు! పెళ్లై ముప్పై ఏళ్లు అయితే, యిట్లా వూరుగాని వూరు వచ్చి డబ్బులు తగలేసుకోవాలా..” ఆవిడ మాటలతో నిమిత్తం లేకుండా రిమోట్ తో టివి ఆన్ చేసి, కాఫీ కప్పు ట్రేలో పెట్టాడు రామకృష్ణ. అనూరాధ చాలాసేపు రకరకాల భంగిమలలో తలచేతులు తిప్పుతూ ఏదేదో మాట్లాడుతూనే వుంది. కాసేపటికి కుదుట పడి, టివి చూడడంలో నిమగ్నమైంది.

గదిలో డల్ లైట్ సమంగా పరుచుకుంది. టీవిలో ఛానెల్స్ వరసగా రిమోట్ లో నొక్కుతున్నాడు రామకృష్ణ. ఏవేవో గబగబా తెరమీదకు వచ్చి, క్షణంలో మారిపోతున్నాయి. రిమోట్ వెనకాల ఛానెల్ వివరాలు వున్నాయి. ఎక్కడెక్కడ అడల్ట్స్ ప్రోగ్రాములు వస్తాయో ఆ నెంబర్లను విడిగా యిచ్చారు దానిమీద. రామకృష్ణ ఉత్కంఠతో వొక నెంబరు ప్రెస్ చేశాడు. ఏదో ఇంగ్లీషు సినిమా నడుస్తోంది. మరొకటి నొక్కాడు. అక్కడ భాషలేని చిత్రం వస్తోంది. ఒక బెడ్ రూమ్ లో ఆడమగ జంట. యాక్షన్ తప్ప డైలాగ్ లేని చిత్రం. పైగా వారి ప్రతి కదలిక అసభ్యంగా వుంది. అప్రయత్నంగా భార్యవంక చూశాడు రామకృష్ణ. ఆవిడ చాలా ఆసక్తిగా చూస్తోంది. నిజానికి తనకూ చూడాలనే వుంది. తెరమీద కథగాని కథ నడుస్తోంది.

వున్నట్టుండి వొక్కసారి వాతావరణం మారింది. అతని చేతిలో వున్న రిమోట్ ఆమె తీసుకుంది. మరింత శ్రద్ధగా దృష్టి తెరపై కేంద్రీకరించింది. వాళ్ళిద్దరూ రకరకాల భంగిమలలో కనిపిస్తున్నారు. ఆవిడకు పోల్చుకోవడానికి క్షణకాలం కూడా పట్టలేదు. అతను యితనే! పెళ్లైన కొత్తల్లో రామకృష్ణ యిలాగే వుండేవాడు. వుండడమేమిటి అతనే యితను! ఇంతకు ముందు విప్పేసిన గళ్లచొక్కా కూడా అనూరాధకు జ్ఞాపకమే. ఇప్పుడంటే బట్టతల అయింది గాని అప్పుడు హెయిర్ స్టయిల్ అచ్చుం యిట్లాగే వుండేది. అయినా, అతనిని తనకంటే దగ్గరగా ఎవరు చూసి వుంటారు. తను పోల్చుకోలేదా? తెరమీద వొక అశ్లీల దృశ్యం పూర్తయింది.

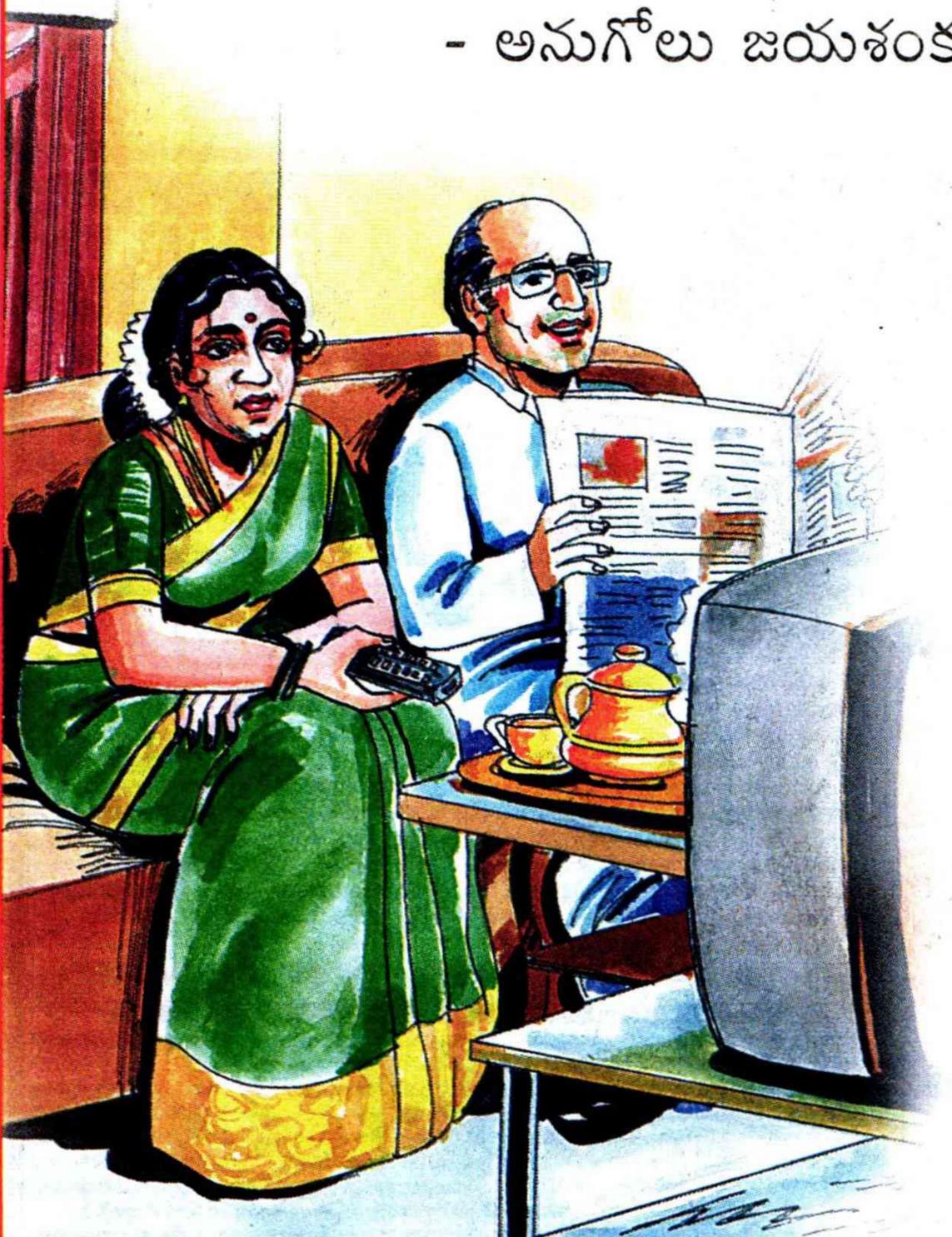
అనూరాధ భర్తవైపు తిరిగింది. రామకృష్ణ ఏమీ ఎరగనట్టు న్యూస్ పేపర్ లో తలపెట్టి ఆతి శ్రద్ధగా చదువు నటిస్తున్నాడు.

“ఎందుకు మళ్ళీ ఆ నటన. చూసి ఆనందించండి. ఆనాటి లీలా వినోదాలు...”

“... ..”
“ఈ విద్యలు కూడా వున్నాయన్న మాట...”

ఎంతటి రక్తి కుడవో తెలిసింది!

- అనుగోలు జయశంకర్





తెలుగు తెరపై పూచిన కొత్త 'మల్లి'య ఈ కన్నీయ

అనూరాధ స్వరం మారింది. అతనికి ఏమి మాట్లాడాలో, యీ సందర్భాన్ని ఎలా సమర్థించాలో తోచక, నానా యిబ్బందులు పడుతున్నాడు. "నాకు మొదటి నుంచి కొంత కొంత అరం అవుతూనే వుంది. ఇన్నేళ్ళు వచ్చినా మీ బుద్ధిలో ఆ లక్షణాలు పోలేదు. పొద్దున వరకు పొద్దున షాపింగ్ కు తీసుకెళ్ళి యీ వయస్సులో నాకు పాలనురుగులాంటి నైటీ కొనాలని మీరు ఆశ

పడారు. ఈ వయసులో నాయనమ్మని కాబోతున్న తరుణంలో నాకు జీన్స్ ప్యాంటు, బుష్ కోటు వేసి చూడాలనుకున్నారు. బ్యాంకులో ముప్పై ఏళ్ల సర్వీసు పూర్తిచేసి, విఆర్ఎస్ తీసుకున్నామనే యింగితం వుందా మీకు..." అనూరాధ మొహంలో మొహం పెట్టి మాట్లాడుతుంటే, రామకృష్ణ బొమ్మలా వుండిపోయాడు.

కాసేపటికి తేరుకుని "అసలేం జరిగిందో విను..." అన్నాడు. "అక్కర్లేదు. ఇంతకీ ఆ పిల్లకి ఏమైనా అన్యాయం చేశారా..." రోషంగా అడిగింది.

"లేదు. అప్పట్లో మద్రాసులో పనీపాటా వెతుక్కుంటూ తిరుగుతున్న రోజుల్లో..."

"ఈ పని దొరికిందా..." ఆవిడ అందుకుని పూర్తిచేసింది.

"ఔను. నాలుగు గంటలకు అయిదు వందలు యిచ్చారు. అప్పుడు నాకు డబ్బు అవసరం అలాంటిది. ఆవిడవరో నాకు తెలియదు నీ మీద ఒట్టు" తల దించుకునే మాట్లాడుతున్నాడు రామకృష్ణ. అనూరాధ సోఫాలోంచి లేచింది. ముఖానికి కొంగు అడ్డు పెట్టుకుని బాత్రూం వైపు నడిచింది. రామకృష్ణ ముఖం వివర్ణమైంది. బాత్రూంలోని షవర్ చప్పుడు వినిపిస్తోంది.

రకరకాల పాత జ్ఞాపకాలు అతనిని చుట్టుముట్టాయి. అయినా యిన్నేళ్లకి ఆనాటి గుట్టు యిలా రట్టు అవడం... కథలాగా అనిపించింది అతనికి.

అనూరాధ చాలా సెన్సిటివ్. దీనిని మర్చిపోదు అనుకున్నాడు. బాత్రూంలో షవర్ ఆగింది. నిశ్శబ్దం. ఒక్కసారి రామకృష్ణని భయం ఆవరించింది.

తలుపు దగ్గరకు వెళ్ళాడు. కాసేపు నిలబడ్డాడు. చడిచప్పుడు లేదు. తలుపు తట్టాడు. మాట పలుకు లేదు. ఊ, ఆ లేదు. భయం... భయం... అతని నిలువెల్లా భయం. "అనూ నా మాట విను. అదే మొదటి తప్పు, చివరి తప్పు కూడా. అసలు ఏం జరిగిందో సొంతం విను..." బయట నుంచి ఎంత అరిచినా రెస్పాన్స్ లేదు. రామకృష్ణ రకరకాల వూహలతో భయకంపితుడై పోతున్నాడు. బాత్రూం తలుపుకి చేరపడి నిలబడ్డాడు. లక్ మని రివాల్యూర్ పేలినట్టు చప్పుడు! డోర్ బోల్డు తీసిన చప్పుడు అది. తలుపు తెరుచుకుంది. భయం భయంగా రామకృష్ణ కళ్ళు విప్పాడు.

తెల్లటి పాలనురుగులాంటి నైటీలో అనూరాధ... స్టయిల్ గా నడిచి వస్తోంది తడి జుత్తును టవల్ తో తుడుచుకుంటూ. రామకృష్ణ అర్థం కానట్టు, అయోమయంగా చూశాడు.

"అనూరాధ కిలకిలా నవ్వింది. మీరు నాకు నచ్చారండీ. ఇన్నిన్ని రసికతలు తెలుసనీ నాకు తెలియనే తెలియదు యిప్పటిదాకా" అని భర్త గుండెలమీద వాలిపోయింది. అతని గుండె దడ చూసి మరోసారి కిలకిలా నవ్వింది అనూ.

రోజూ ఉదయమే బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయండి, అత్యుత్సాహంతో పనిచేయండి. అయితే బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయాలి కదా అని ఏదో ఒకటి తినడం కాకుండా తీసుకునే ఫలహారంలోనే న్యూట్రిన్స్, ప్రోటీన్స్ పోషక విలువలుగల వాటిని తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది ఆఫీసులకు, కాలేజీలకు వెళ్లే తొందరలో, బ్రేక్ ఫాస్ట్ ను తయారుచేసుకోవాలంటే బద్దకం, అలక్ష్యం తదితర కారణాల వల్ల ఏకంగా లంచ్ చేస్తే సరిపోతుందిలే అనుకుంటారు. ఇటీవల బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసిన వారిని, చేయని వారిని సైంటిఫిక్ నిపు ణులు టెస్ట్ చేసి ఎవరెవరిలో ఏమేరకు పనిచేసే సామర్థ్యం ఉంది, చురుకు దనంపాళ్లు ఎంత, ఆరోగ్యంలో గల తేడాలు పరిశీలన చేయగా రోజూ క్రమం తప్పక బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసిన వారిలో చురుకుద నం, ఆరోగ్యం, పనిచేసే సామర్థ్యం ఎక్కువగా వున్నట్టుగా గుర్తించారు.

మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది: బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయడం వలన శక్తితో పాటుగా మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది. చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలనుంచి దూరం కావచ్చు. పిల్లలు బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం ద్వారా ఎక్కువ శక్తి, ఏకాగ్రత, సృజనాత్మకత, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచెందుతాయి. భవిష్యత్తు ఆరోగ్యాన్ని బ్రేక్ ఫాస్ట్ మూలంగా కాపాడుకోవచ్చు. రోజూ ను మూడు భాగాలుగా విడదీస్తే మనం తీసుకునే ఆహారానికి మధ్యలో ఎనిమిది గంటల తేడా వుంటుంది. అయితే రాత్రి తీసుకున్న ఆహారానికి ఉదయం తీసుకునే బ్రేక్ ఫాస్ట్ కి సుమారు పన్నెండు గంటలు గ్యాప్ వుంటుంది. దీనిని భర్తీ చేయడానికి దేహానికి సరైన న్యూట్రిషియన్ ఫుడ్ ను అందిస్తే శక్తిని వృద్ధిచేసుకొని చురుగ్గా పనిచేసుకోవడానికి రడీ అవుతుంది.

బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోకపోతే తిప్పలు తప్పవు!!



టుంది. అయితే రాత్రి తీసుకున్న ఆహారానికి ఉదయం తీసుకునే బ్రేక్ ఫాస్ట్ కి సుమారు పన్నెండు గంటలు గ్యాప్ వుంటుంది. దీనిని భర్తీ చేయడానికి దేహానికి సరైన న్యూట్రిషియన్ ఫుడ్ ను అందిస్తే శక్తిని వృద్ధిచేసుకొని చురుగ్గా పనిచేసుకోవడానికి రడీ అవుతుంది.

పోషకవిలువల సమృద్ధి: బ్రేక్ ఫాస్ట్ అంటే ఏదో

ఒకదానితో కడుపునింపే యకుండా అన్ని పోషక విలువలు సమంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. దేహమనే

బిల్లింగ్ ఎముకలపై నిలబడాలి గనుక ఎముకల గట్టి తనానికి ప్రోటీన్లు, కాల్షియం, శక్తికి కార్బోహైడ్రేట్స్, సులభంగా జీర్ణ మవడానికి పీచుపదార్థాలు, హిమోగ్లోబిన్ వృద్ధికి బ్లడ్, ఆక్సిజన్ సర్క్యులేషన్ కోసం ఐరన్, ఇంకా అదనపు విటమిన్స్, మినరల్స్ తీసుకునే ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అధికబరువు నియంత్రణ: చాలా మందిలో బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయకుండా వుంటే సన్నబడతామనే అపోహ వుంది. కానీ ఇది నిజం కాదు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ ను తీసుకోవడం ఆపేస్తే జీర్ణవ్యవస్థలో మార్పులు వచ్చి అధిక బరువు పెరిగే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అలాగని బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోమన్నారు కదా అని రుచికే ప్రాధాన్య మిచ్చి ఎక్కువగా తీసుకున్నా ప్రమాదమే.

వెరైటీ బ్రేక్ ఫాస్ట్: రోజూ ఒకే విధమైన ఫలహారం తీసుకోవాలన్నా బోర్ గా ఫీలవడమే కాకుండా ఆయా పదార్థాలపై అయిష్టత పెరుగుతుంది. ఏ రోజుకారోజు వెరైటీగా బ్రేక్ ఫాస్ట్ ను తయారు చేసుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపాలి. ఇందుకు మ్యాగ జైన్లు, దిన, వారపత్రికలు, టీవిలు కూడా సహాయ పడతాయి. స్నేహితులతో డిస్కస్ చేయడం ద్వారా ఒకరికి వచ్చిన వంటలు మరొకరి ద్వారా తెల్చుకొని వాటిని రుచిగా తయారు చేసుకోవచ్చు.