



అప్పారావు అద్భుతానికి అరగంట ఆదిలక్ష్మి కొండవలస శ్రీనివాసరావు

అప్పారావు జీవితంలో అద్భుతానికి అరగంట లేటు. అసలు అప్పారావు తన తల్లిదండ్రులకు లేటుగా పుట్టాడు. బడిలో చేరడం లేటు. డిగ్రీ పూర్తి చేయడం లేటు. ఉద్యోగంలో చేరడం లేటు.

అలాగని ఆర్థికంగా అప్పారావుకు ఏ లోటు లేదు. లక్షణంగా రెవెన్యూ డిపార్టుమెంటులో గెజిటెడ్ ఉద్యోగం చేసి లక్షలు ఆర్జించిన తండ్రి ఆస్తి ఉంది. అయినా తన సొంత కాళ్ళ మీద నిలబడాలని తన వ్యక్తిత్వాన్ని నిలబెట్టుకొని జీవించాలనే అప్పారావు పాలసీకి కాస్త లేటు అవుతుంది. అప్పారావు జీవితంలో లేటు కారణంగా అతని పెండ్లి కూడా ఒక సమస్యగా మారి లేటు కాసాగింది. ఓ ఆడపిల్ల పెళ్ళి చేయడం కంటే అప్పారావు పెండ్లి చేయడమే కష్టమనిపించింది అతని తల్లిదండ్రులకు.

రంభలాంటి అందగత్తెను పెండ్లి చేసుకోవాలనే అప్పారావు కోరిక, కోరికగానే మిగిలింది. ఫలితంగా అప్పారావు ముప్పదిబదు

విండ్ల జీవితంలో అనూబ, విం చ ద గి న వ య న నం తా ఆల న్యం పాలు కావస్తోంది.

* * *
విండ్ల

లాంఛనాలకు వెసులుబాటుతో ఓ అయినింటి ఆడపిల్ల కోసం అప్పారావును పెండ్లి చేయవెదకసాగారు.

ఎలా అయితేనేం అప్పారావుకు సంబంధం కుదిరింది. అమ్మాయి పేరు ఆదిలక్ష్మి, లక్ష్మీ కళ లేకపోయినా పల్లెటూరి వాతావరణంలో పెరగడం వలన లక్ష్మీ ఆరోగ్యంగా, గవిడి గేదెలా ఉంటుంది.

అయినా అప్పారావు కండ్లకు నదరుగా కనిపించే ఆదిలక్ష్మి తన అద్భుతదేవతగా అనుకున్నాడు.

అప్పారావు ముదురు బెండకాయ జీవితం

నుంచి విముక్తి చేయ ఆదిలక్ష్మి అప్పారావు ఇంట్లో ప్రవేశించింది.

ఆదిలక్ష్మిని పెండ్లి చేసుకోకముందు తన ఒంటరి జీవితంలో ఎక్కువగా ఇంగ్లీషు మళయాళ సినిమాలు చూస్తూ గడిపేవాడు. ఫలితంగా సెక్స్ పరమైన జ్ఞానం సంపాదించాడు అప్పారావు. అలాగని అప్పారావు మానసికంగా చెడిపోయాడేమో కాని శారీరకంగా చెడిపోలేదు.

పెండ్లి చేసుకున్న తరువాత ఆ దినం శోభనం ఎప్పుడా అని ఎదురు చూసే అప్పారావుకు ఆ శుభఘడియ రావడంతో మనసు గతి

అధిక బరువుతో బాధపడుతున్నారా?

స్లిమ్, ట్రిమ్ ఫిగర్ ను పొందడం ఏమంత కష్టమైనవికాదు. సరైన ఆహారనియమాలు, అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులను చేసుకోవడం ద్వారా ఆకర్షణీయమైన ఫిగర్ ను మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు.

మీ బరువు సామాన్య బరువు కంటే ఇరవై శాతం ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే డయాబెటీస్, హైబ్లెడ్ ప్రెషర్, కొలెస్ట్రాల్ కు సంబంధించిన అనారోగ్యాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి బరువు పెరగకుండా కంట్రోల్లో ఉంచుకోవడం చాలా అవసరం.

ఎల్లప్పుడూ యాక్టివ్ గా ఉండాలి:

మీరు తీసుకునే క్యాలరీలు ఎక్కువై, చేసే పనికి తక్కువ క్యాలరీలు వినియోగించినప్పుడు బరువు పెరగడం అనే సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు వీలైనంతవరకూ అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉండాలి. టీవీని రిమోట్ తో ఆపరేట్ చెయ్యకుండా కూర్చున్న చోటనుంచి లేచి ఆ పని చెయ్యాలి. కాఫీ, మంచి నీళ్ళు, లాంటి వాటికోసం ఇతరులను పిలవకుండా స్వయంగా మీరే చేసుకోవాలి. చుట్టుపక్కల షాపులకు వెళ్ళాలంటే వెహికిల్లో కాకుండా నడుచుకుంటూ వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించాలి. మెట్లు దిగడం ఎక్కడం మంచి వ్యాయామం. కాబట్టి వీలైనన్ని సార్లు మెట్లు ఎక్కుతూ, దిగుతూ ఉండాలి. ఇలాంటి చిన్న చిన్న పనుల ద్వారా శరీరంలో పేరుకుని ఉన్న కొవ్వును కరిగించవచ్చు.

క్యాలరీలను తగ్గించుకోవడానికి వ్యాయామాన్ని మించిన మార్గం మరొకటి లేదు. వ్యాయామాన్ని అన్నింటిలో ఏరోబిక్స్ చెయ్యడం మంచిది. పరిగెత్తడం, అటూ ఇటూ తిరగడం లేదా సైక్లింగ్ లాంటి వ్యాయామాలైనా ఎంచుకొనవచ్చు. మీ షెడ్యూల్ చాలా బిజీగా

ఉండి వ్యాయామం చెయ్యడానికి టైమ్ లేకపోతే ఉదయం పది-పదిహేను నిమిషాలసేపు శరీరానికి ఉపయోగపడే వ్యాయామం ఏదైనా తప్పకుండా చెయ్యాలి. సాయంత్రం పదిహేను-ఇరవై నిమిషాలసేపు బ్యాడ్ మింటన్ లేదా ఇతర గేమ్స్ ను ఆడాలి. సైక్లింగ్ లేదా వాకింగ్ చేయవచ్చు.



ఆహారం తీసుకోవడంలో మార్పులు:

వ్యాయామం చెయ్యడంతోపాటు క్యాలరీలను కూడా తక్కువగా తీసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ కనీసం ఆరువందల క్యాలరీలను తగ్గించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నా కూడా, వాటిల్లో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. ఫుల్ క్రీమ్ మిల్క్ కు బదులుగా స్కిమ్డ్ మిల్క్ తీసుకోవచ్చు. అదేవిధంగా నూనెలో వేయించిన వాటికంటే సలాడ్స్, ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు తినడం

మంచిది.

క్యాలరీస్ ను తక్కువగా తీసుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోవడం మానెయ్యకూడదు. బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకోకపోయినట్లయితే ఆకలి ఎక్కువై రోజంతా ఏదో ఒకటి తింటూ క్యాలరీస్ పెంచుకుంటారు.

లంచ్ లో సలాడ్, ఆకుపచ్చని కూరగాయలు; పెరుగు తప్పకుండా తీసుకోవాలి. సాయంత్రం సమయంలో ఆకలి వేసినట్లయితే సమోసా, పిజ్జా, వేరుశనగపప్పు, స్వీట్స్ లాంటివి తీసుకోవద్దు. ఒక చిన్న సమోసాలో 150 క్యాలరీలు, ఆరు పొటాటో చిప్స్ లేదా పదివేరుశనగపప్పులలో 70 క్యాలరీలు ఉంటాయి.

డిన్నర్ లో సూప్, ఉడకబెట్టిన కూరగాయలు, సలాడ్స్ లాంటి తక్కువ క్యాలరీలు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు. చేతితో ఆహారం తీసుకోవడం వలన మనకు తెలియకుండానే ఎక్కువగా తీసుకుంటాము. కాబట్టి భోజనం చేసేటప్పుడు స్పూన్ తో తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆల్కాహాల్, కూల్ డ్రింక్స్:

బరువు పెరగడానికి ఆల్కాహాల్ ముఖ్య కారణం. ఆల్కాహాల్ లో ఎక్కువ క్యాలరీస్ ఉంటాయి. అంతేకాకుండా డ్రింక్స్ తాగేవారు స్నాక్స్ కూడా అధికంగా తింటారు. 200 మిల్లీ లీటర్ల కూల్ డ్రింక్ లో 100 క్యాలరీలు ఉంటాయి. కూల్ డ్రింక్స్ తరచూ తీసుకునేవారు బాగా బరువు పెరుగుతారు.

పైన సూచించిన జాగ్రత్తలు పాటించి చూస్తే మీరు తప్పక ప్రయోజనం పొందగలుగుతారనడంలో సందేహం లేదు.

- కానుకొల్లు రాజ్యలక్ష్మి

తప్పినట్లయింది.

స్నేహితుడు వినోద్ శోభనం రోజున చూడవలసిన సినిమా అంటూ నైట్ బై నైట్ అనే పచ్చి సెక్స్ సినిమా చూపించాడు అప్పారావుకు. ఆ సినిమాలోని సెక్స్ సీన్స్ తో బేరీజు వేస్తూ శోభనంలో అప్పారావు భార్యతో సెక్స్ పరంగా ప్రవర్తించవలసిన తీరు బోధించాడు వినోద్.

శోభనం గదిలో దూరిన అప్పారావు పూలతో అలంకరించిన పందిరిమంచం ఎదురుగా పళ్ళెలతో పదార్థాలు, అగరుబత్తుల వాసన, సెంటు ఘుమఘుమలు అప్పారావు మనసు ఆదిలక్ష్మి రాక కోసం తహతహలాడింది.

అంతలో మార్నింగ్ షో మళయాళ సినిమా

దృశ్యాలు జ్ఞాపకం వచ్చాయి అప్పారావుకు. ఇంతలో ద్వారం దగ్గర అప్పారావుకు వదిన వరుస ముత్తయిదువ “సారీ మరిది గారూ...ఈ దినం మా చెల్లెలు మడి కట్టుకుంధ...!” అని చెప్పింది. ఆవిడ మాటలతో ఈ లోకంలోకి వచ్చిన అప్పారావు తన బాహువుల్లో నలిగిపోతున్న తలగడను పరుపుపై గిరవాటు వేసి అయోమయంగా చూడసాగాడు.

అప్పారావు చూసే వెర్రి చూపులకు ద్వారం వద్ద గుమిగూడి ఉన్న అమ్మలక్కల్లో ఒకామె “పాపం శోభనం పెళ్ళి కొడుక్కి అర్థం కాలేదు...” పకపకా నవ్వారు అమ్మాయిలు.

“అమ్మాయి ముట్టు అయింది...వారం

రోజుల వరకూ మర్చిపో బాబూ...” అంది ఓ పేరంటాలు. ఆ మాటతో ఘొల్లన నవ్వారు స్త్రీలంతా. విషయం అర్థమయిన అప్పారావు హతాశుడయ్యాడు.

ఎలాగో తమాయించుకొని పందిరి మంచం నుంచి దిగ్గున లేచి ద్వారం రెండు తలుపులు భళ్ళున మూశాడు. మంచానికి కట్టిన పూల దండలు పీకి పారేశాడు. తల్లో చేతులు దూర్చి వికారంగా గోక్కోసాగాడు అప్పారావు.

ఆలస్యమనేది తన జీవితంలో ఈ విషయంలో కూడా తప్పనందుకు విపరీతమైన ఆవేశంతో పాటు దుఃఖం కూడా వచ్చింది అప్పారావుకు.