

# డైటింగ్ జబ్బు

-మొండెపు ప్రసాద్

సమయం రాత్రి పది గంటలు. అది మానస వర్కింగ్ ఉమెన్స్ హాస్టల్లోని రూమ్ నెంబర్ తొమ్మిది. ఆ రూములో మల్లిక, కీర్తి, శ్వేత ఉంటున్నారు.

బి.టెక్ కంప్యూటర్స్ చదివిన మల్లిక గ్లోబల్ సాఫ్ట్వేర్ సాల్యూషన్స్ కంపెనీలో సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీర్గా ఉద్యోగం చేస్తోంది. మల్లిక స్లీప్ లెస్ నైట్లో డ్రెస్సింగ్ టేబుల్ ముందు నిలబడి తన శరీరాకృతిని పరిశీలనగా చూసుకుంటోంది.

అంతలో ఆమె రూమ్మెట్స్ శ్వేత, కీర్తి రూములోకి వచ్చారు.

“నువ్వు మిల్క్ తీసుకోడానికి రాలేదని నీకు కూడా తీసు కొచ్చాం, తీసుకో” అని కీర్తి తన చేతిలోని పాలగ్లాసుని మల్లికకి ఇచ్చింది.

కాని మల్లిక ఆ గ్లాసుని తీసుకోకుండా “ఈరోజు నుండి రాత్రి పూట పాలు త్రాగటం మానెయ్యాలని నిర్ణయించుకున్నాను” అని చెప్పింది.

“పాలు సహించడం లేదా?” కీర్తి అడిగింది.

“పాలు సహించకపోతే హార్మిక్స్ గాని, బోర్న్ వి టాగాని కలుపుకుని త్రాగు” శ్వేత సలహా ఇచ్చింది.

“నేను ఇక నుంచి డైటింగ్ చెయ్యాలనుకుంటున్నాను”

“నీకు డైటింగ్ ఎందుకే. చూడడానికి చాలా నాజుగ్గా ఉంటావు. అదీకాకుండా నువ్వు లావుగా కూడా లేవుగా?” శ్వేత ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

“నేను లావుగా లేననుకో. కాని, ఈ పొట్ట ఇంకా కొంచెం లోపలికి వెళ్ళాలి. భుజాలు ఇంకా కొంచెం సన్నబడాలి. డైట్ కూడా ఇంకా

కొంచెం సన్నబడాలి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే నాకు జీరో సైజ్ బాడీ రావాలి” మల్లిక జవాబిచ్చింది.

“జీరో సైజ్ బాడీ గురించి వినడమే కాని అదే మిటో నాకు తెలియదు. నువ్వు చక్కటి బాడీతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉన్నావు. అనవసరంగా ఆరోగ్యం పాడు చేసుకోకు. నీకు డైటింగ్ చెయ్యాలన్న అవసరం ఎంతమాత్రం లేదని నా అభిప్రాయం” అంది కీర్తి.

“మీరెన్ని చెప్పినా నేనిక వినదలచుకోలేదు. నేను ఈ క్షణంనుంచే డైటింగ్ మొదలు పెట్టేశాను. ఇలియానాలాంటి బాడీ వచ్చేంతవరకు ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా లెక్కచెయ్యకుండా

డైటింగ్ కంటిన్యూ చేస్తాను” మల్లిక తన నిర్ణయం నిక్కచ్చిగా చెప్పింది.

ఆ రాత్రి నుండి మల్లిక డైటింగ్ మొదలుపెట్టింది. స్వీట్లు తినడం పూర్తిగా మానేసింది. నూనె లతో తయారుచేసే దోసెలు, వేపుడులు తినడం మానేసింది.

ఫ్రూట్స్ లో కూడా ఎక్కువ కేలరీలనిచ్చే ఆరటిఫిషియల్ తినడం మానేసింది.

ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఒక ఇడ్లీ, మధ్యాహ్నం లంచ్ ఒక కప్పు అన్నం, రాత్రి ఒక ఆపిల్ గాని డజను డ్రాక్షపళ్ళుగాని మాత్రమే తినడం మొదలుపెట్టింది.

\*\*\*

నెల రోజుల తర్వాత....

“నేను సన్నబడ్డానా? స్లిమ్ గా, ఎట్రాక్టివ్ గా కనబడుతున్నానా?” అని మల్లిక తన రూమ్ మేట్స్ ని అడిగింది.

“సన్నగా కాదు బక్కగా కనబడుతున్నావు” కీర్తి చెప్పింది.

“స్లిమ్ గా కాదు పేషెంట్ లా కనబడుతున్నావు” శ్వేత చెప్పింది.

“నేను సన్నబడుతున్నానని మీకు జెలసీ” మల్లిక కోపంగా అని స్నానానికి బాత్ రూమ్ లోకి వెళ్ళిపోయింది.

డైటింగ్ వలన సన్నబడ్డానని నమ్మకం కలగడంతో మల్లిక మరింత ఉత్సాహంగా డైటింగ్ కంటిన్యూ చేసింది.

\*\*\*

మరో నెల రోజుల తర్వాత....

ఊడిన జుట్టుని తన రూమ్ మేట్స్ కి చూపిస్తూ మల్లిక “తల స్నానం చేసినా, నూనె రాసినా నా జుట్టు చాలా ఎక్కువగా ఊడిపోతోంది. ఇది వరకు ఒత్తుగా ఉండే నా జుట్టు చాలా పలచబడిపోయింది” బాధగా చెప్పి, ఒక నిముషం ఆగి తన చేతులు చూపిస్తూ “నా స్కిన్ ఇదివరకటిలా మెరవట్లేదు. స్కిన్ మీద క్రాక్స్ కూడా వస్తున్నాయి. నాకెందుకో భయంగా ఉంది. డాక్టరుకి చూపించాలంటారా?” అని సలహా అడిగింది.

“నువ్వు తినే తిండి శరీరపోషణకి బొత్తిగా సరిపోవడం లేదు. అందుకే ఈ హెయిర్ సమస్యలు, స్కిన్ సమస్యలు వస్తున్నాయి. నువ్వు డైటింగ్ మానేసి కడుపునిండా తిండి తింటే చాలు” కీర్తి తన అభిప్రాయం చెప్పింది.

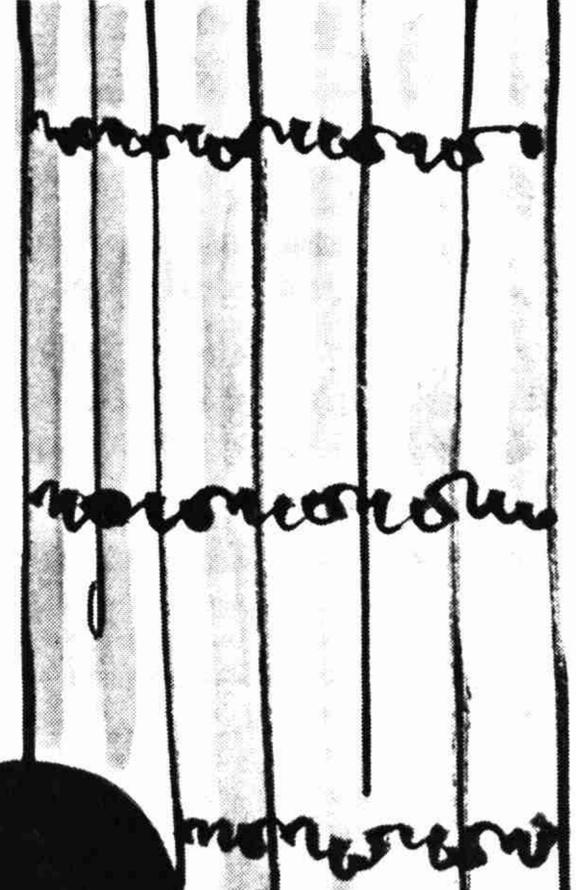
“నాకు బుద్ధిలేక నిన్ను సలహా అడిగాను. రెండు నెలలు కష్టపడి డైటింగ్ చేసి చాలా సన్న

బడ్డాను. ఇంకో నెలలో నా గోల్ అయిన జీరోసై ట్ కి దగ్గరవబోతుండగా డైటింగ్ మానేసి ఇదివ రకటిలా అన్నీ తినేయడం నేను చెయ్యలేను. మళ్ళీ ఇప్పుడు ఇదివరకులా తింటే బాగా లావయిపోతాను. అందుకని కొన్నాళ్లు ఈ డైటింగ్ ఫాలో అవుతాను. అయినా అంత కంగారు పడవలసిన అవసరంలేదని అనుకుం టున్నాను. స్కిన్ కి మంచి బాడీవాష్, బాడీ లోషన్లు కొని వాడితే సరిపోతుంది. అలాగే జుట్టుకి మంచి షాంపూ, హెయిర్ ఆయిల్ కొని వాడితే సరిపోతుంది. అంతకుమించి మరేంలేదు ” అని మల్లిక అవి కొనడానికి సూపర్ మార్కెట్ కి బయల్దేరింది.

\*\*\*

మరో నెల తర్వాత....

ఒకరోజు రాత్రి మల్లిక బాత్ రూమ్ కి వెళ్ళి, కళ్లు తిరిగి బాత్ రూమ్ లోనే పడిపోయింది.



కీర్తి, శ్వేత కలిసి ఆమెని హాస్పిటల్ కి తీసుకెళ్ళారు.

అక్కడి డాక్టర్లు మల్లికకి అవసరమైన చికిత్సలు చేసి చివరకు ఆమెని డాక్టర్ శ్రీలక్ష్మి వద్దకి పంపారు.

డాక్టర్ శ్రీలక్ష్మి ఆమెకి వాడవలసిన టాబ్లెట్స్ రాసిచ్చి “ఈ డైటింగ్ జబ్బు నీకెలా వచ్చింది. చావుకి దగ్గరయ్యేటంతగా డైటింగ్ ఎందుకు చేసావు?” అని అడిగింది.

“ఆఫీసులో చాలామంది నన్ను చూసి- నువ్వు చాలా అందంగా ఉంటావు. ఇంకొంచెం సన్నబడితే సినిమా హీరోయిన్లకంటే అందంగా ఉంటావు అనేవారు. అందుకని...” జవాబిచ్చింది మల్లిక.

“కొంతమంది సహజంగా సన్నగా ఉంటారు. కొంతమంది సహజంగా బొద్దుగా ఉంటారు. నేను చిన్నప్పటినుండి బొద్దుగా ఉండేదాన్ని. నేను ఇంటర్ చదువుతున్నప్పుడు నా ఫ్రెండ్స్ నా పొట్ట చూసి- ఎన్నో నెల? మూడో నెలా? నాలుగో నెలా? అని ఏడిపించేవారు. బరువు తగ్గడానికి,



### విసుగేస్తుంది

అనుష్క ఆమధ్య ‘బిల్లా’లో బికినీ ధరించి సంచలనం సృష్టించింది. ‘అరుంధతి’ లాంటి సంచలనాత్మక విజయాన్ని సాధించిన చిత్రంలో నటించింది. సో, భవిష్యత్తులో అరుంధతి, బిల్లా చిత్రాల్లోని పాత్రలు తను పోషించే వీలు లేదని అంటోంది అనుష్క. మాటి మాటికీ బికినీల్లాంటి డ్రెస్సులతో తెరపై కనిపిస్తే జనాలకీ బోర్ కొడుతుంది అంటుంది అనుష్క.

సన్నబడడానికి నేను స్లిమ్మింగ్ సెంటర్ల చుట్టూ, బ్యూటీ పార్లర్ల చుట్టూ తిరిగి చాలా అమూల్యమైన సమయాన్ని వృధా చేసాను. నేను సన్నబడ లేదు గాని ఫస్ట్ ఇయర్లో కాలేజీ ఫస్ట్ వచ్చిన నేను సెకండ్ ఇయర్లో ఫెయిలయ్యాను. అప్పటి నా ఫిజిక్స్ లెక్చరర్ సుమలత చెప్పిన మాటలు నా ఏటిట్యూడ్ని మార్చేశాయి.

నన్ను తన రూమ్ కి పిలిచి ఆవిడ- ఎవరి అందమైనా, ఎంతటి అంద మైనా తాత్కాలికమే. మిస్ ఇండియా కూడా మూడేళ్ళ తర్వాత అందగత్తెల జాబితాలో కనబడదు.

కేవలం తమ అందం వలన హీరోయిన్లయిన స్త్రీలు రెండు మూడేళ్ళకే తెరమరుగవడం మన అందరికీ తెలుసు. రెండేళ్ళక్రితం వరకు ఒక హీరో యిన్ ని ఆరాధించిన కుర్రాళ్ళు ఆ హీరోయిన్ ని మర్చిపోయి కొత్తగా వచ్చిన మరో హీరోయిన్ ని ఆరాధించడం నువ్వు గమనించలేదా? జీవితం చాలా చాలా విలువైనది.

దానిని అందం, సన్నబడడంవంటి అనవసర విషయాల గురించి ఉప యోగించవద్దు. నువ్వు కేవలం శరీరం మాత్రమే కాదు, శరీరంతోపాటు మనసు, కోరికలు, తెలివి తేటలు, శక్తి సామర్థ్యాలు, ఆత్మస్థైర్యం, ప్రేమ, దయ, గోల్డ్, ఎమోషన్స్ అన్నీ కలిపిన ఒక టోటల్ పేకేజి. దేవుడు నీకు మంచి తెలివితేటలు ఇచ్చాడు.

వాటిని సక్రమంగా ఉపయోగించి బాగా చదువు. మెడిసిన్ సీటు సంపా దించి పెద్ద డాక్టరువి అవ్వు. ఈనాడు నిన్ను లావుగా ఉన్నావని వెక్కిరిం చిన వాళ్ళందరూ మూడు పదుల వయసు దాటేసరికి తమ అందాలు తరిగి ఎటువంటి ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు లేక తమ అందాలని ఎవ్వరు పొగడడం లేదనే బాధతో, జీవితంలో ఏమీ సాధించలేదనే బాధతో కుమిలిపోతుం టారు. అప్పటికీ నువ్వు ఒక మంచి డాక్టరుగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంటావు అని చెప్పారు.

ఆవిడ మాటలు నాలో పాజిటివ్ మార్పుని తీసుకొచ్చాయి. ఇదివరలో అసహ్యించుకున్న నా శరీరాకృతిని ఒప్పుకోవడం అలవాటు చేసుకున్నాను. నా లావుపాటి శరీరాన్ని మేకప్ లచాటున, డ్రెస్ ల చాటున దాచడానికి ఇదివ రకు చేసిన ప్రయత్నాలు మానేసాను. బాగా చదివాను. మెడిసిన్ సీటు సంపాదించాను. ఈనాడు మన స్టేట్ లోనే మంచి పేరున్న డాక్టరున య్యాను”

“నేను మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకుంటాను డాక్టర్”

“ఆరోగ్యకోసం డైటింగ్ చెయ్యడం మంచిదే. కానీ కేవలం అందం కోసం డైటింగ్ చెయ్యడం అనవసరం. మనుష్యులు రకరకాల రంగులలో, రకరకాల శరీరాకృతిలో ఉంటారు. కొంతమంది తెల్లగా ఉంటారు, కొంత మంది నల్లగా ఉంటారు. మరికొంతమంది ఎర్రగా ఉంటారు. అలాగే కొంత మంది లావుగా ఉంటారు, కొంతమంది సన్నగా ఉంటారు. అది ప్రకృతి సహజం. సన్నబడటంకంటే బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటం ముఖ్యం. అయినా ప్రపంచంలోని స్త్రీలందరూ జీరోసైజ్ బాడీలతో, తెల్లగా ఉంటే, వైవిధ్యంలోక సృష్టి చాలా డల్ గా, బోర్ గా ఉంటుంది. గులాబీలు ఎంత అందంగా ఉన్నా, ప్రపంచమంతా గులాబీలు మాత్రమే ఉండి, మరేవిధ మైన పువ్వులూ లేకపోతే ఎంత బోర్ గా ఉంటుంది? సన్నగా మెరుపుతీగలా ఉండాలనుకోవడం తప్పుకాదు. కాని దేవుడు అందరికీ అన్నీ ఇవ్వడు. దేవుడు నీకు మంచి తెలివితేటలు, మంచి ఉద్యోగము కూడా ఇచ్చాడు. వాటినుపయోగించి జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకో”

“థేంక్యూ డాక్టర్”

