

2

ఈ రోజు ఏం తినాలి? రేపు ఏం తినాలి? ఎల్లుండి? ఆవల ఎల్లుండి?

బ్రహ్మచారులకు నిద్రపట్టనివ్వని ప్రశ్నలు. మునుపట్లా.. దగ్గర్లోని టిఫిన్ సెంటర్ కు వెళ్లి వరుసబెట్టి ఇడ్లీ, వడ, పూరి, దోసె.. లాగించే పరిస్థితులు లేవు. ఏ క్యాంటీన్ నుంచో భోజనం తెప్పించుకుని సుష్టుగా ఆరగించేంత అదృష్టమూ లేదు. పక్కా డైటింగ్ మరి. కొలెస్ట్రాల్ తో యుద్ధం చేయాల్సిందే. ఎలా? మరెలా?

1

ఈ రోజు ఏం వండాలి? రేపు ఏం వండాలి? ఎల్లుండి? ఆవల ఎల్లుండి?

ఇలాంటి నిద్రపట్టనివ్వని ప్రశ్నలు. రాత్రంతా అవే ఆలోచనలు. దిగ్గున లేచి ఫ్రీజ్ తెరుస్తారు. ఫ్రీజ్ లోని కాయగూరల్ని తడిమి చూసుకుంటారు. ఆకుకూరలు ఏ మాత్రం తాజాగా ఉన్నాయన్నది తెలుసుకుంటారు. అంతలోనే భర్త ఇష్టాలు, పిల్లల అయిష్టాలు గుర్తుకొస్తాయి. ఆయనకు వంకాయ పడదు. పెద్దోడికి బెండకాయ సహించదు. చిన్నదానికి ఆలూ ఉండాల్సిందే. అత్తామామలకు ఆర్గానిక్. ఐదుగురిలో ఇద్దరికి మిల్లెట్ రైస్. ఎవరి డైట్ చార్జ్ వారిది. ఎవరి పోషక అవసరాలు వారివి. ఆమె కనుక ఉద్యోగిని అయితే.. ఇంట్లో యుద్ధమే. ఆ తల్లికి సాయం చేసేవారే లేరా?

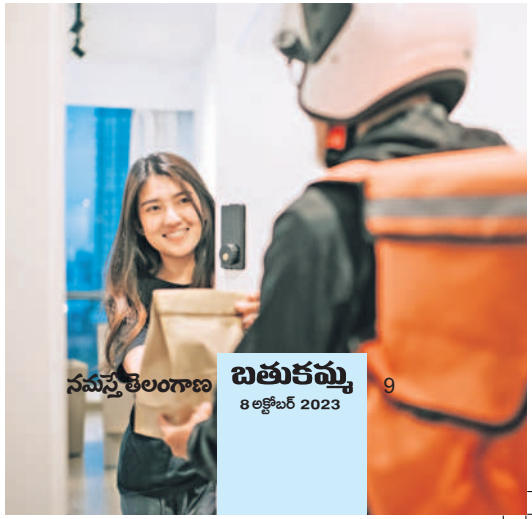
మీ

ల్ సబ్స్క్రిప్షన్ సర్వీసెస్' ఈ కష్టాలన్నీ తీరుస్తున్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని ఇంటికో, ఆఫీసుకో అందించడమే వ్యాపారంగా చాలా స్టార్టప్స్ పుట్టుకొస్తున్నాయి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఇదో వేలకొట్ల వ్యాపారం. ఏటా పద్నాలుగు శాతం పెరుగుతుందని గణాంకాలు సుష్టం చేస్తున్నాయి. ఇంటికి భోజనం మనకేం కొత్త కాదు. స్కిగీలూ, జొమాటోలు ధారాళంగా అందిస్తున్నాయి. ఒక్క క్లిక్కు చాలు. కాకపోతే.. అక్కడ ఎవరికైనా ఒకే మెనూ. అదే అన్నం, అదే మునక్కాయ సాంబారు, అదే టమాట పప్పు. అవే వడియాలూ. దాంతోపాటే నీళ్ల పెరుగు, నిల్వ పచ్చడి. ఇందులోనే వెజ్, నాన్ వెజ్ రకాలు. ఊబకాయం ఉన్న రామాూపు అయినా, కొలెస్ట్రాల్ సమస్య ఉన్న కృష్ణమూర్తి అయినా చచ్చినట్టు అదే తినాలి. 'నాకు బీట్ రూట్ కర్రీ వద్దు', 'నేను ఆలూ సిక్స్టీ ఫైవ్ ముట్టుకోను' అని మొహం మాడ్చుకుంటే ఎవరూ పట్టించుకోరు. కా మధ్యే బిడ్డకు జన్మనిచ్చిన శ్రీలత కూడా ఆ పదార్థాలతోనే సర్దుకోవాలి. 'నాకు మరిన్ని పోషకాలు కావాలి' అంటే కుదర్చు. ఎవరి రుచి వారిది, ఎవరి అభిరుచి వారిది. ఎవరి శరీరతత్వం వారిది. ఎవరి పోషక అవసరాలు వారివి. ఇప్పుడు కావాల్సింది.. పిడుగుకూ బియ్యానికీ ఒకే మంత్రం కాదు. అచ్చమైన డిజైనర్ ఆహారం.. 'మీల్ సబ్స్క్రిప్షన్ సర్వీసెస్' ఆ బాధ్యత తీసుకుంటున్నాయి. మన నుంచి ఫోన్ వెళ్లగానే.. ప్రాథమిక వివరాలు సమోదు చేసుకుంటారు. రోజుకు మూడుపూటల,

3

కార్పొరేట్ కంపెనీల కష్టాలు కార్పొరేట్ కంపెనీలవి. క్యాంటీన్ లో సకల రుచులూ వడ్డిస్తున్నా.. సిబ్బందిలో ఏదో అసంతృప్తి. ఒకరికి బీఫీ, ఒకరికి షుగర్, ఒకరికి ఊబకాయం. పిజ్జాబర్గర్ల వైపు చూసేవారే లేదు. స్వీట్స్ ముట్టుకుంటే ఒట్టు. నచ్చినా నచ్చకపోయినా సలాడ్స్ మాత్రం తినేస్తున్నారు. లక్షల ఖర్చు వృధా. ఎవరికి ఏం అవసరమో.. అదే ఇస్తే సరిపోతుంది కదా?

రెండుపూటల, ఒక పూట లెక్కన.. వారానికి, పక్షానికి, నెలకు, ఏడాదికి.. సబ్స్క్రిప్షన్ తీసుకోవచ్చు. వ్యవధి పెరిగేకొద్దీ చందా మొత్తం సహజంగానే తగ్గుతుంది. సగటున నెలకు పదిహేను వేల నుంచి ఇరవై వేల వరకూ వసూలు చేస్తారు. చెల్లింపు జరిగిపోగానే.. న్యూట్రీషనిస్ట్ నుంచి కాలే వస్తుంది. మన ఎత్తు, బరువు, దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలు, ఆరోగ్య లక్ష్యాలు, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు, అలెర్జీలు, గతంలో జరిగిన సర్జరీలు.. తదితర వివరాలన్నీ తీసుకుంటారు. మన భాగస్వామ్యంతోనే డైట్ ప్లాన్ సిద్ధం చేస్తారు. ఒకరోజు అందించిన ఆహారం.. మరో రోజు అందకుండా ముప్పై రోజుల కాలానికి డైట్ ప్లాన్ సిద్ధం అవుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ప్యాకేజీని బట్టి ప్యాకెట్లు అందుతాయి. మైక్రోవేవ్ ఒవెన్ లో వేడి చేసుకుని తినేయడమే. పక్కా పోషకాల లెక్కలతో అందిస్తారు కాబట్టి, భయప



నమస్తే తెలంగాణ బతుకమ్మ 8 అక్టోబర్ 2023