ಅಪರಂಜಿ

ತಿಳಿನಗೆಯ ಕಾರಂಜಿ

ಫೆಬ್ರವರಿ–2024

ಬಿಡಿ ಪ್ರತಿ: ರೂ. 10/–

Ravi Graphics
OFFSET PRINTERS

Bringing colours alive

What we specialize into :

- Books
- Brochures
- Catelogues
- Boxes
- Mono Cartons

53/8, 2nd Main Road, Industrial Town, Rajajinagar, Bangalore - 560 010
Tel: 4088 9999/55, Fax : 4088 9944 website : www.ravigraphics.com

Bag is everything

bag factory
bagfactory.co.in

Our Promise

- 100% recyclable paper bags & pouches
- Pan-India delivery
- Premium customisation for high-street brands

Reach us for your paper bag requirements

+91 89719 95599 | sales@bagfactory.co.in | bagfactory.co.in

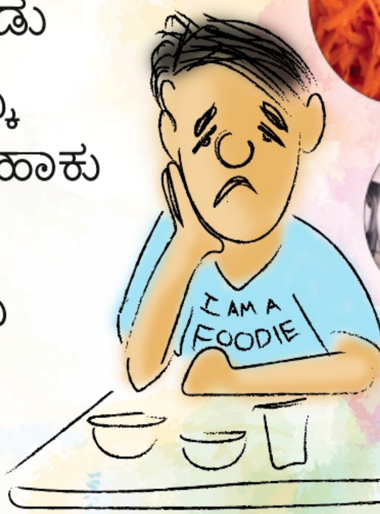
ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ವಿಶೇಷ
ರಾಂಕಿ ಬೆಳ್ಳೂರ್

ಒಂದು ಎರಡು

ರಾಂಕಿ ಬೆಳ್ಳೂರ್

ಒಂದು ಎರಡು
ಸೌತೆ ಸ್ಲೈಸ್ ಹರಡು

ಮೂರು ನಾಲ್ಕು
ಕ್ಯಾರಟ್ ತುರಿ ಹಾಕು



ಐದು ಆರು
ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಸಾರು

ಏಳು ಎಂಟು
ಪಲ್ಯಕೆ ದಂಟು

ಒಂಭತ್ತು ಹತ್ತು
ನವಣೆ ಅನ್ನದ ತುತ್ತು

ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತು ಹೀಗಿತ್ತು
ಪಥ್ಯದೂಟ ಸಪ್ಪಗಿತ್ತು

Published on 3rd of every month
Mailed on 5th of every month
Mailed at: Bangalore P.S.O. 560026

REGISTERED KA/BGW-544/2021-2023
RNI NO. KAR-KAN/2005/15457

www.mallige.com

NABH ACCREDITED – PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE

Certificate No.: MC-2068

Established in 1978 we are a multi-speciality, tertiary care hospital.

CARING AND HEALING

126	60+	25+
BEDS	LEADING SPECIALISTS	SPECIALTIES

An institution of heritage in the heart of Bengaluru.

MALLIGE HOSPITAL
PERSONALISED COMPLETE HEALTHCARE

MALLIGE LABS

Mallige Medical Centre Pvt. Ltd.
31 & 32 Crescent Road, Bangalore 560001, India.
+91.80.67165555 +91.80.45577099 +91.80.22203333
Email: info@mallige.com

Printed by: V.R. BHARATH for the Publihser KORAVANJI APARANJI TRUST, Published by KORAVANJI APARANJI TRUST, 36, 6th Main Road, Malleswaram, Bangalore - 560 003. Printed at: Ravi Graphics, 58/8, 2nd Main Road, Rajajinagar, Bangalore 560 010. Ph: 40889999/55
Editor : M. SHIVAKUMAR
No. of Pages : 40+4 APARANJI KANNADA MONTHLY.

ಅಪರಂಜಿ

ತಿಳಿನಗೆಯ ಕಾರಂಜಿ

ಸಂಪುಟ 41
ಸಂಚಿಕೆ – 05
ಫೆಬ್ರವರಿ – 2024

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ಕಿಡಿ	ಪ್ರಕಾಶ್	1
ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ	ಶಿವಕುಮಾರ್	3
ಡಯಟ್ ವ್ರತ ಪ್ರಸಂಗವು	ಜಯಶ್ರೀ ದೇಶಪಾಂಡೆ	4
ಏರಿಕೆಯೊಂದೇ ಸತ್ಯ...ಇಳಿಕೆಯೆಲ್ಲ ಮಿಥ್ಯ..	ನಳಿನಿ ಟಿ. ಭೀಮಪ್ಪ	7
ಅನ್ನ ದೇವರ ಮುಂದೆ	ಸುಮಾ ರಮೇಶ್	9
ಪಥ್ಯ–ಮಿಥ್ಯಾಮಿಥ್ಯ	ಡಾ. ಶ್ಯಾಮಲಾ ರವಿಶಂಕರ್	11
ರಸಾ– ಪ್ರೊಚರಿತ್ರೆ	ನಂದಿನಿ ಕಾಪಡಿ	13
ಡಯಟ್ ಎಂಬ ಅವಾಂತರ !	ಚಿತ್ರಾ ರಾಮಚಂದ್ರನ್	18
ತುಂತುರು	ದಂನಳ	22
ಪಥ್ಯ	ಶ್ಯಾಮಲಾ ಸತ್ಯ	23
ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದ ಜಟಾಪಟಿ	ಗಾಯತ್ರಿ ಮೂರ್ತಿ	25
ಬೊಂಬೋಂಬ	ಗೌತಮ	29
ರೋಹನನ ರೆಸೊಲ್ಯೂಶನ್	ಸುಮಾವೀಣಾ	32
ಪಥ್ಯವೇ ಪಾರು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ	ಶೃತಿ ಗದ್ದೆಗಲ್	35
ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಪಥ್ಯಾಮೃತ!	ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್	37

ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳು :
ಹೊರಪುಟ : ರಾಂಕಿ
ಒಳಪುಟಗಳು : ರಾಂಕಿ

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಸಂಪಾದಕರು
ಶ್ರೀ ಎಂ. ಶಿವಕುಮಾರ್

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು
ಶ್ರೀ ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀ ಎಚ್. ಎನ್. ಆನಂದ
ಶ್ರೀ ಎಚ್. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
ಶ್ರೀ ಎನ್. ರಾಮನಾಥ್

ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ

ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಟ್ರಸ್ಟಿ
ಶ್ರೀ ಉಲ್ಲಾಸ ರಾಯಸಂ

ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳು
ಶ್ರೀ ಎಂ ಶಿವಕುಮಾರ್
ಶ್ರೀ ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ
ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಎನ್. ಆನಂದ
ಶ್ರೀ ಕೆ. ರವೀಂದ್ರ ರಾವ್
ಶ್ರೀ ವಿ. ಆರ್. ಭರತ್

ಚಂದಾ ವಿವರ :
ಬಿಡಿ ಪ್ರತಿ : ರೂ. 10/–
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ : ರೂ. 100/–
ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ: ರೂ. 1000/–

ಸಂಪರ್ಕ ಸಮಯ:
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ

ಚಂದಾ ಹಣದ ಚೆಕ್/ಡ್ರಾಫ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊರವಂಜಿ ಅಪರಂಜಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಹೆಸರಿಗೆ ನಮೂದಿಸಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ:
ಮನಿಆರ್ಡರ್ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕೊರವಂಜಿ ಅಪರಂಜಿ ಟ್ರಸ್ಟ್, 36, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು–560003,
email: koravanjiaparanji@gmail.com ಮೊಬೈಲ್: 9845264304

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ : ಶ್ರೀ ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ, ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು, ಅಪರಂಜಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ನೋ. 96, 'ಸುಕೇಶವ', ಎರಡನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 20ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಮೊದಲನೇ ಫೇಸ್, ಬಿ.ಟಿ.ಎಂ. ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು–560 068. ದೂರವಾಣಿ: 080–26688488. email:belururamamurthy@gmail.com

For Online payment of Subscription: Name : KORAVANJI APARANJI TRUST
Current Account No.: 109804180000056, IFS Code : SVCB0000098
SVC Co-operative Bank Ltd., Branch: Malleshwaram
Please mail us your name and address if you are a new subscriber. Mail your subscriber ID if it is renewal. Our email ID: koravanjiaparanji@gmail.com

ಮುದ್ರಣ : ರವಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ – ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ : ಶ್ರೀ ಬಾಲಾಜಿ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, (ರವಿಕುಮಾರ್) ಸಹಕಾರನಗರ

ಅಪರಂಜಿ ಕಿಡಿ

● ಪ್ರಕಾಶ್

ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷಕರು ಅರ್ಹರಲ್ಲ

ಪತ್ರಿಕೆ

ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಏನು ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ?!

* * *

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ನ್ಯಾಯ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಚಾಲನೆ

ಪತ್ರಿಕೆ

ಹಿಂದಿನ ಜೋಡೋ ಯಾತ್ರೆಯಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಯಿತು ?

* * *

"ಧರೆಗಿಳಿದ ಯಮ "

ಪತ್ರಿಕೆ

ಹೆದರಬೇಡಿ, ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನ !!

* * *

ಅಯೋಧ್ಯಾ ತಲಪಿದ ಕನ್ನಡಗೀತೆ

ಸುದ್ದಿ

ನಿನ್ನಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯು ಎಲ್ಲಿಹುದೋ ರಾಮ !?

* * *

ಅಯೋಧ್ಯಾ ; "ಕೈ" ನಿಲುವಿಗೆ ಬಿ ಜೆ ಪಿ ಆಕ್ಷೇಪ

ಪತ್ರಿಕೆ

ಅಯ್ಯೋ ರಾಮ ರಾಮ!!

* * *

ಸಮರ್ಥ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಶೋಧ

ಸುದ್ದಿ

"ಸಂ ಅರ್ಥ" ಅಂತ ಅಪರಂಜಿ ನಕ್ಕಳಂತೆ !!

* * *

ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಖರ್ಗೆ ಕರೆ

ಪತ್ರಿಕೆ

ಇದು ಅರಣ್ಯರೋದನ ಆಗದಿರಲಿ !!

* * *

ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿಲಾಸ್, ಅರಮನೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಮೆರಿಕಾ ನೆರವು

ಪತ್ರಿಕೆ

ಬಿಗ್ ಬ್ರದರ್ ಈಸ್ ವಾಚಿಂಗ್ !!

* * *

■

"ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ"

ಶಿವಕುಮಾರ್

ಇಲ್ಲೊಂದು ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತಿ.
ಅನ್ನಂ ಬ್ರಹ್ಮ ರಸೋ ವಿಷ್ಣುಃ
ಭೋಕ್ತಾ ದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ
ಇತಿ ಸಂಚಿಂತ್ಯ ಭುಂಜಾನಾಃ
ಅನ್ನದೋಷರ್ನಲಿಪ್ಯತೇ

(ಅನ್ನವನ್ನು ಭಗವಂತನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಭುಂಜಿಸಿದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅದು ಅಪಥ್ಯವಾಗದು)

ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಮನವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದಂತೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೀಡಿರುವೆ. ನಾವು ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯ ಆಹಾರ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಹಲವು ಗೃಹಿಣಿಯರು ದೇವರನಾಮಗಳನ್ನು ಗುಣುಗುಣಿಸುತ್ತಾ ಅಡುಗೆಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ. ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹಸಿವು ಇಂಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿವು ಇದೆ ಅನ್ನಿಸುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸಾತ್ವಿಕ ನಡತೆ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ರೀತಿ. ಇದೊಂದು ವೈಶ್ವಾನರ ಪೂಜೆಯೆಂಬ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಭುಂಜಿಸಬೇಕು. ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಇಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲ.

ಈ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯಗಳ ವಿಶೇಷಾಂಕವಾಗಿ ಹೊರತಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಬರಹಗಾರ ಬಳಗದವರಿಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಗೀತಾವಾಕ್ಯಗಳು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಂಡಿತ ಹೇಳಲಾಗದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತರಬೇಕಾದಾಗ ನಮಗೆ ಇದಿರಾಗುವ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಅಡ್ಡಿ ಅಸಂಕಗಳು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀರ ಬೇಸರವಾದಾಗ, ಇಷ್ಟಬಂದಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ನಮ್ಮ ಗೌತಮ ಹೇಳುವಂತೆ, "ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಹಾಹಾ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಬೋಂಡ ಬಜ್ಜಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು" ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವ ಗೀತಾ ವಾಕ್ಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ? ಅಥವಾ ಪಥ್ಯಮಾಡುವುದರ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಜನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಹೆಣಗಿ ಪಾಡುಪಟ್ಟ ನಂದಿನಿಯವರ ಕಥಾನಕ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಬದುಕಿನ ದಾರುಣ ಸತ್ಯ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಲೇಖಕ ಲೇಖಕಿಯರೂ ಅಪಥ್ಯದ ಕಬಂಧಬಾಹುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅಸಹಾಯಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಹು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಪಕೋಡಾ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಓದಿದರೆ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. (ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ) ■

ಡಯಟ್ ವ್ರತ ಪ್ರಸಂಗವು

ಜಯಶ್ರೀ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ–ಅಥವಾ ಅನೇಕ ಸಮಯದಿಂದ ಒಳಗೇ ಇದ್ದು ಈಗ ಹೊರಬರುವ ಅದ್ಭುತ ಹೆಸರುಗಳ 'ಬೀಮಾರಿ'ಗಳಂತೆ ನಮ್ಮನೆಯ ಯುವ ಜನತೆ ಯಾನೆ ಮಗ, ಮಗಳು ಇವರಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಇಳಿಸೇಬಿಡುವ ಹುಕಿ ಎದ್ದುಬಿಟ್ಟಿತು.ಹಾಗೆ ಅದೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿರಲೇ ಇಲ್ಲ ಆದರೂ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಅಂತೆ! ಸರಿ ಎಲ್ಲೋ ಅಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ತೂಕದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾದರ ಸ್ವಾಗತದ ಸಮೇತ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮುಚ್ಚಳ ಬಿಚ್ಚಿ ಹಿಂಭಾಗದ ಕಿಂಡಿ ತೆರೆದು ಬ್ಯಾಟರಿ ಸೆಲ್ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ ನಗೆ ಬೀರಿದರು.

ತದನಂತರ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಂತೆ ವೇಟ್ ನೋಡಲು ಮೇಲೇರಿ ನಿಂತು ಕಿಟಾರನೆ ಚೀರುತ್ತ ಕೆಳಗಿಳಿದರು ! ಬೆಪ್ಪಾದೆ, ನಾನು ಬೆಚ್ಚಿದೆ !

"ಅಲ್ರೋ ಶಾಕ್ ಹೊಡೀತೇನು? ಯಾಕ್ ಹೀಗೆ ಕಿರುಚಿಕೋತಿದೀರಿ" ಅಂತ ಗಾಬರಿಯಾದರೆ "ಅಯ್ಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲ ಮಾತೇಶ್ವರೀ ನೋಡಿಲ್ಲಿ ಮೊನ್ನೆ...ಮೊನ್ನೆನೇ ಅಂದರೆ ಡೇ ಬಿಫೋರ್ ಯೆಸ್ಟರ್ ಡೇ ಇಷ್ಟಿತ್ತು ನಂತೂಕ ಈವತ್ತಾಗಲೇ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇರಿದೆ" ಎಂದು ಪ್ರಲಾಪಿಸುತ್ತ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಝುಳಪಿಸುತ್ತ ಅದೇನೋ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉದ್ಗರಿಸುತ್ತ ತಪ್ತವದನರಾಗಿ, ಬದ್ಧಭೃಕುಟಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ ಯಂತ್ರವನ್ನೇ ದುರುದುರು ನೋಡುತ್ತ "ಇದಕ್ಕೇನಾದ್ರೂ ಮಾಡ್ಬೇಕು...ಮಾಡ್ಲೇಬೇಕು ಯೆಸ್ ಇಟ್ ಮಸ್ಡ್ ಬೀ ಬ್ರಾಟ್ ಡೌನ್" ಅಂದು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕತೊಡಗಿದರು.

"ಅಲ್ಲ ಏನಾದರೂ ಮಾಡೋದು ವೇಯಿಂಗ್ ಮಶಿನಿಗಾ? ಅದೇನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯಾ ರಿಪೇರಿ ಆಗ್ಬೇಕಾ?" ಅಂತ ನಾನು ವಿಹ್ವಲಳಾದೆ....

"ನೋ ಮಾಮ್. ಅದಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟರೋದು. ನಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲು,ಫ್ಯಾಟು, ಕಾರ್ಬು... ಅವಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ್ದು" ಅನ್ನುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಫೋನಿನ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಇಳಿದರು.

ಅರೇ "ಈ ಪಾಟಿ ಫೋನ್ ನೋಡಿದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಕೂತು ಕೂತು ಹೆಚ್ಚಾಗಲ್ವಾ?" ಎಂದೇನೋ ವಟಗುಡುವ ಸ್ವಗತ ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತ ನಾನದನ್ನು, ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಹೋದೆ. ಹೋದೆನೇನೋ ಸರಿಯೇ, ನಾನು ಬಿಟ್ರೆ ಅವರು ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲ? ಬಿಟ್ಟೆನೆಂದರೆ ಬಿಡದೀ ತೂಕ ಇಳಿಸೋ ಮಾಯೆ?!'

ಸರಿ ಈಗ ಯಾವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸರ್ರನೆ ತೂಕ ಇಳಿದೀತು ಎಂಬ ಚರ್ಚಾ ಕೂಟಗಳು ಮುಂದಿನ ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ–ಸಂಗೀತ– ಕಥಾ ಕಮ್ಮಟಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ನಡೆದು ಕೊನೆಗೆ 'ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಊಟಾದಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತರೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದೇನು ಮಹಾ ಇಳೀಲೇಬೇಕಲ್ಲ!?' ಎಂಬ ರೆಸಲ್ಯೂಶನ್ನನೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿಗೆ ಮುಹೂರ್ತ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು.

ಇಷ್ಟೇ ಆಗಿ ಎಲ್ಲ ಸುಸೂತ್ರ ಮುಗೀತು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸುಖ ನನ್ನದು ಅಂದುಕೊಂಡ್ರಾ? ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕತೆ ಬೇರೆ ಉಂಟು ! ಈ 'ತೂಕಾಧಿಕ್ಯ

ನಿವಾರಣಾ ಕಾಲ' ಬರೋವರೆಗೂ ಯೂಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಇಷ್ಟದ ಹಳೆಯ ಹಿಂದಿ, ಕನ್ನಡ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡುಗಳು, ಭಾವಗೀತೆ, ಭಕ್ತಿಗೀತೆ ಎಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಾ, ನಿರ್ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತ ಅದೇ ಶಾಶ್ವತ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ನನಗೆ 'ಧಿಸ್ ಟೂ ಷರ್ ಪಾಸ್' ಎಂಬ ವಿವೇಕವಚನ ಹೇಳಿದ್ದು ಅದೇ ಯೂಟ್ಯೂಬೇ! ವೈದ್ಯರ ಹುಡುಕಾಟ ಗೂಗಲ್ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಮೂಲಕ ನಡೆದಂತೆ ಅಲ್ಲೇ ತೂಕದ ಕಾಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ಸಿಗತೊಡಗಿದರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದುಂಟೇ?

ಸರಿ, ನಿಶ್ಚಕ್ರ ನಿರಾಹಾರ, ನಿರ್ಜಲ ಉಪವಾಸ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಇಂಟರ್ಮಿಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್, ಲೋ ಕಾರ್ಬ್, ವೆಜ್ಜೀ ಬಾಸ್ಕೆಟ್, ಹೈ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮಲ್ಟಿ ಮಿನರಲ್ಸು, ಸಕ್ಕರೆ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಪಥ್ಯದ ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ದಾರಿಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವರ್ಚುವಲ್ ರೀತ್ಯಾ ನುಗ್ಗಿ ದುರ್ಬೀನಿಟ್ಟು ಜಾಲಾಡಿ ಹುಡುಕಿ ಕಡೆಗೂ ನಮ್ಮನೆಯ ಹಿಂದಿನ ಬಡಾವಣೆಯ ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ–(ಕಾರಣ ಅವರಿಗಿರುವ ಅನುಭವ ಅಂತೆ)–ಡಾ.ಹರೀತಕೀ ಅವರೇ ಈ ತೂಕಾಧಿಕ್ಯಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಅರೆದಾರು ಎಂದೆನಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಿದರು.

ನೀನೂ ಬಾ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಡಾ. ಹರೀತಕಿ ಹೇಳುವ ಊಟೋಪಚಾರ ನಮಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನಿನಗೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೇಕು" ಎಂಬ ಕಾರಣ ಕೊಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರು.

"ಏನು ತೊಂದರೆ?" ಇದು ಡಾ. ಹರೀತಕಿಯವರು ಕೇಳಿದ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ.

"ಅದು...ಏನಂದ್ರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾಕೋ ತೂಕ ಏರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸ್ಬೇಕು.."

"ಎಷ್ಟು ಏರಿದೆ?ನೀವು ವೆಜಿಟೇರಿಯನ್ ಅಥವಾ?" ವೈದ್ಯರು.

"ಹೌದೌದು ಶುದ್ಧ ಅದೇ" ಗಡಬಡಿಸಿ ಹೇಳಿದರು ಮಗ, ಮಗಳು.

ನೀವು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಬೇಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಳಿ ಇರಬೇಕು. ಅದೇ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು" ಅಂದರು ಎಪ್ಪತ್ತರ ಡಾ.ಹರೀತಕಿ.

"ಅಂದರೆ? ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗ್ಬೇಕಾ? ಪ್ರಕೃತಿ ಅಲ್ಲೇ ತಾನೇ ಇರೋದು?'

ಇವರು ಮುಖ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡರು.

"ಛೆ ಛೆ ಅಲ್ಲ. ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗೋದು ಅಂದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಪೆಸ್ಟಿಸೈಡ್ ಹೊಡೆಯದ ತರಕಾರಿ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳು, ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನೋದು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕಾರು ಮೈಲಿ ನಡೆಯೋದು ಮತ್ತು ಯೋಗ, ದಿನಾ ಹದಿನಾರು ಗಂಟೆ ಉಪವಾಸ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ....."

ಹರೀತಕಿಯವರ ಮಾತು ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲೇ "ವಾಟ್? ನಾಲ್ಕು ಮೈಲಿ ವಾಕಿಂಗೂ, ಗಂಟೆಗಟ್ಲೆ ಯೋಗ ಮಾಡೋದಾ? ಛೆ ಛೆ.. ಅದಾಗಲ್ಲ ...ಆಗಲ್ಲ ಅದೂ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ?" ಇಬ್ಬರೂ ಬಡಬಡಿಸಿದರು.

"ನಿಮಗೆ ಬರೀ ನಾಲ್ಕು ಮೈಲು ಹೇಳಿದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅದೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ. ಮುಂದೆ ಆರು ಮೈಲಿ. ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ರಿಸಲ್ಟ್ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡೋಣ" ಕೆಲವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಟು ಮೈಲಿ ವಾಕ್ ಮಾಡ್ಬನ್ನಿ ಅಂತಿದ್ದೆ"

ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕರಾ ವೈದ್ಯರು?

ಇಬ್ಬರೂ ಮುಖ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡ್ರು. ಎದೆಗಳಲ್ಲಿ ನಗಾರಿ ಕುಟ್ಟಿದಂತೆ ಆಯ್ತಂತೆ! (ನನಗೆ ಆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸುದ್ದಿ)

"ಜೊತೆಗೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೊಗೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿ" ಅಂದರು ಡಾ. ಹರೀತಕಿ.

ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೇ ಮಿಸುಕಾಡಿದರು.

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಶನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಸರಸರನೆ ತುಂಬತೊಡಗಿತು.

"ಹಾಂ. ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಷಾಯ ಬರೆದಿದ್ದೀನಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ, ಮತ್ತೆ ಸಂಜೆ ಆರಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಈ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಎಂಟು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಕುಡೀರಿ.

ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಎರಡೆರಡು ತೊಗೊಳ್ಳಿ.ಈ ಸಿರಪ್ ಪಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮೂರು ಚಮಚ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡೀರಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎನಿಮಾ, ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ ಬೇಡ, ಅನ್ನ ಬೇಡ. ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಸ್ವೀಟು ತಿನ್ನೋ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ತರಕಾರಿ, ಮತ್ತೆ ನೆನೆಸಿದ ಕಾಳು... ಅವರ ಮಾತಿನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ ಇಬ್ಬರೂ ಕುರ್ಚಿ ಬಿಟ್ಟೆದ್ದರು!

ಇವರಿಬ್ಬರೂ "ಆಯ್ತಾಯ್ತು ಡಾಕ್ಟರೇ ಮತ್ತೆ ಬರ್ತೀವಿ" ಇಬ್ಬರೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟರು. ನಾನು ಏನೂ ತೋಚದೆ ಬೆಪ್ಪಾಗಿ ನಕ್ಕು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾ ಕ್ಲಾಸ್ ತೊಗೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲ!

ಅಂತೂ ತೂಕ ರಿಡಕ್ಷನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಬೆಕ್ಕು ಅಡ್ಡ ಹಾಯ್ದ ಕತೆ...

ಮನೆ ಮುಟ್ಟುವಾಗ ಇಬ್ಬರದೂ ಏನೋ ಗುಸುಗುಸು, ಗುಟ್ಟುಮಾತು ನಡೆದಿತ್ತು.

"ಏನದು ಅಂದೆ.."

"ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸೀತಿದೆ"

ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಹದಿನಾರಿಂಚಿನ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಲಾರ್ಜ್ ಪೀಜ್ಜಾ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು!!

"ಮತ್ತೆ ಡಾ. ಹರೀತಕಿ? ನಿಮ್ಮ ತೂಕ?" ಅಂದೆ.

"ಅಂಥಾ ಏನೂ ಏರಿಲ್ಲ ತೂಕ. ನಾವೇ ಸರಿಮಾಡ್ಕೋತಿವಿ ಬಿಡು"

ಇಬ್ಬರೂ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಒಂದೊಂದು ಪೀಜ್ಜಾ ಪೀಸ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡರು.

■

ಇವತ್ತು ಪಥ್ಯ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಶಪಥ ಮಾಡಿದ್ದ ತುಂಗಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಮಾಡಿದ್ದ ಅವರೇಕಾಳು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅನ್ನ, ಸೀಮೆಬದನೇಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬಾರದೇ ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ತೀನಿ ಅಂತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಂತೂ ನಿಜ....

ಏರಿಕೆಯೊಂದೇ ಸತ್ಯ... ಇಳಿಕೆಯೆಲ್ಲ ಮಿಥ್ಯ..

ನಳಿನಿ ಟಿ. ಭೀಮಪ್ಪ

ಕಾಡಾಗಲಿ, ಊರಾಗಲಿ, ನಾಡಾಗಲಿ, ಹಣವಾಗಲಿ ಕಟ್ಟೋಕೆ, ಕೂಡಿಡೋಕೆ ನಾನಾದಿನ, ಕೆಡವೋಕೆ, ಖರ್ಚು ಮಾಡೋಕೆ ಮೂರೇ ದಿನ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ಹಾಡು ಜನಜನಿತ. ಆದರೆ ತೂಕದ ವಿಷಯ ಹಾಗಲ್ಲ ನೋಡಿ. ಏರೋಕೆ ಮೂರೇ ದಿನ, ಇಳಿಯೋಕೆ ನಾನಾ ದಿನ ಅಂತಾ ಗೊಣಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಂತೂ ನಾನು ಉಪವಾಸ ಮಾಡ್ತೀನಿ, ವಾಕ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ, ತೂಕ ಇಳಿಸ್ತೀನಿ ಅಂತ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗೊಳ್ ಎಂದು ನಗುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. 'ನಿನ್ಕೈಲಾಗಲ್ಲ ಬಿಡು' ಎನ್ನುವ ಡೈಲಾಗ್ ಗ್ಯಾರಂಟೀ. ನನ್ನ ಮಗಳು ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತೂಕದ ಮಷೀನಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಲೆಕ್ಕ ಬರೆದಿಡುತ್ತಾಳೆ. ಯಾರ ತೂಕ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ತೂಕ ಮಾತ್ರ ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಂಭತ್ತಕ್ಕೆ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದೊಂದು ಟಯರ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟೀ. ಅದೂ ಸೈಕಲ್ ಟಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಬಹುದಿತ್ತು, ಸೀದಾ ಲಾರಿ ಟಯರೇ ಆಗಿರುವುದು ಕರ್ಮ.

ಇಳಿಯೋಕೆ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡೋಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ ಗೊತ್ತಾ? ನಾಳೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ ಶುರು, ಎಂದು ಢಾಣಾಢಂಗೂರ ಹೊಡೆದು ಮಲಗಿದರೆ, ಬೆಳ್ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಊರಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದ ಬಕಾಸುರನ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ಶುರುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ಮಾಡುವ ತರಾವರಿ ಅಡುಗೆಗಳ ಪರಿಮಳ ನಾಸಿಕದೊಳಗೆ ತೂರಿ ಇದ್ದ ಬದ್ಧ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚೋದಗೊಳಿಸುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಾನೇ ತಿನ್ನುತ್ತ ಕೂತಿರುತ್ತೇನೆ. ಒಮ್ಮೆಯಂತೂ ಒಂದು ವಾರ ಸಿಹಿ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶಪಥ ಮಾಡಿ, ಪಾಲಿಸಿಯೂ ಇದ್ದೆ. ತುಂಬ ವೀಕ್‌ನೆಸ್ ಆಗಿ, ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬವಳಿ ಬಂದು ಬಿದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಐದು ಸಾವಿರ ಬಡಿಯಬೇಕಾಯಿತು. 'ಇಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದು ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡೋಕೆ ಹೋಗ್ಬೇಡಾ, ಸುಮ್ನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಇರು' ಅಂತ ಎಲ್ರೂ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿ ಕೂರಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ವಾಕ್ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿ, ಶೂ, ಸಾಕ್ಸು, ವಾರ್ಮರ್ ಎಲ್ಲ ಖರೀದಿಸಿ, ಹದಿನೈದು ದಿನ ಸತತವಾಗಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಬಂದು, ನಂತರ ಗ್ಯಾಪ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ, ಅದು ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನವಾಗಿ, ನಂತರ ಮೂರುದಿನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಕೂತಿದೆ. ನಮ್ಮಂತಹ ಸೋಂಬೇರಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಈ ವಾಕಿಂಗ್ ಸರಿಹೋಗಲ್ಲ ಎಂದು ಅದನ್ನೂ ಈಗ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಕೂತಿದ್ದೇನೆ.

ಗೂಗಲಪ್ಪನ ತಡಕಾಡಿದರೆ ನೂರಾರು ರೀತಿಯ ಡಯಟ್ ತೋರಿಸ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಇಂಟರ್‌ಮಿಡೆಂಟ್ ಉಪವಾಸ ಮಾಡೋಣಾ ಅಂತ ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಸಂಜೆ ಆರಕ್ಕೆ ಉಂಡು ಮರುದಿನ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಉಪವಾಸ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಗೆಳತಿ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಳು. ಇದೊಂದು ರೀತಿ ಕಷ್ಟನಪ್ಪ. ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಿಂತಾ ಇದ್ರೆ ನಾನು ಊಟ ಮಾಡೋದು, ಜೊತೆಗೆ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಸಂಜೆಗೇ ಶುರು ಹಚ್ಕೋಬೇಕಲ್ಲ, ಯಾರಾದ್ರೂ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರೆ ಅವರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡಿ ಕೂತರೆ ಏನು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆಯೂ ಬಂತು.

ಜೊತೆಗೆ ಸಂಜೆಯಿಂದ ಶುರುವಾದ ಊಟದ ಆಟ, ರಾತ್ರಿ ಎಲ್ಲರದ್ದೂ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ನಮಗೆ ಪರದಾಟ. ಇದು ಬಿಡಿ, ಹೇಗೋ ಹೊಂದಿಕೊಂಡರಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಾ ಆರಕ್ಕೆ ಉಂಡ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್‍ರು, ಪಫ್ಸ್ ಎಲ್ಲ ತರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೀ ನೋಡೀ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಲ್ಲ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸಿ ಸುರಿಸಿ ಸ್ಟಾಕ್ ಕೂಡ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ. ಇನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಹನ್ನೊಂದರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಊಟವೆಲ್ಲ ಖಾಲಿಯಾಗಿ, ಒಳಗೆ ಗುರ್‍ರ್ ಎಂದು ಬುಲ್ಡೋಜರ್ ಓಡಿಸಿದಂತೆ ಶಬ್ದ ಹೊರಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಶುರುಮಾಡತೊಡಗಿತು. ಬೆಳ್ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇವರಿಗೆ ಕಾಫೀ ಮಾಡಿ, ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ಇಟ್ಟು ಕೊಡುವಾಗ, ಅದರ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ, ಸ್ವಾದಕ್ಕೆ, ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತಾಳಕ್ಕೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅವರೆಲ್ಲರ ಸುರ್ ಸುರ್ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಮನ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ನಾ ತೂಕ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ 'ಬಿಡೆನು ನಿನ್ನ ಕಾಫೀ...' ಎಂದು ಬಿಗಿದಪ್ಪಿದ್ದಾಯಿತು.

ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ನನ್ನ ವಿಫಲ 'ದಂಡ'ಯಾತ್ರೆ ನೋಡೀ ನೋಡೀ ಯಜಮಾನರು 'ನೀನು ದಪ್ಪಕಿದ್ದರೇನೇ ಚಂದ ಕಣೇ' ಎಂದು ಹೊಸರಾಗ ಹಾಡತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ 'ಹೂಂ ಮಮ್ಮೀ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಇದ್ದವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀಯೋ ಇಲ್ವೋ, ತೂಕ ಇಳಿಸೋಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಪಾಪ ಅಲ್ವಾ, ನೀನು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯ ಹೆರಿಡಿಟರಿ ಹೊತ್ತು ಬಂದಿರಬಹುದು ಅದಕ್ಕೇ, ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಏನೇನೋ ಕಾಗಕ್ಕ, ಗುಬ್ಬಕ್ಕನ ಕಥೆ ಹೇಳಿ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮರೆಯಲ್ಲಿ 'ಈಕೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದಿರಲಿ, ನಮಗೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದೆ ಸೊಣಕಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ' ಎಂದು ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಾಗ ಗಂಭೀರ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಇದೆಲ್ಲ ಆಗುವ ಹೋಗುವ ಮಾತಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನೀಗ ಸಣ್ಣಗಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಬೇಸರವೂ ಇಲ್ಲ ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಧಡೂತಿ ದೇಹದ ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಸಿಗದೆ ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಹೆಚ್ಚು. ಈಗ ಅದಷ್ಟು ದಪ್ಪಕಿದ್ದರೂ ಎಕ್ಸೆಲ್, ಡಬಲ್ ಎಕ್ಸೆಲ್ ಅಂತಾ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಐದು ಎಕ್ಸೆಲ್ ತನಕ ಅಳತೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಆಭರಣಗಳ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಂತವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, 'ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಮೇಡಂ' ಎಂದು ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತಾರಾದ್ದರಿಂದ, ದಪ್ಪಗಿದ್ದುದು ಒಂದು ರೀತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯ್ತು ಎಂದು ಖುಷಿಪಡುತ್ತ, ಯಜಮಾನರ ಮುಖ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದರೂ ಗಮನಿಸದೆ ಖರೀದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗೀಗ ಆಂಟೀ ಅಥವಾ ಎಕ್ಸೆಲ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಶೋಗಳೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಬಸ್ಸು, ರೈಲುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ದಪ್ಪಗಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಸೀಟು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಲಗೇಜು ಹೊರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಪ್ಪ ಎನ್ನುವ ಬದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆ(ವಿ)ಲ್ದೀ ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇನೋ ಬಾಡೀ ಶೇಮಿಂಗ್ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ದೊಡ್ಡ ಅಭಿಯಾನವನ್ನೇ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ. ಸೋ... ಇನ್ಮೇಲೆ ನಾ ಇರೋದೇ ಹೀಗೆ ಅಂತಾ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದೇನೆ. ■

ಅನ್ನ ದೇವರ ಮುಂದೆ

ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

ಅನ್ನ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಅನ್ಯ ದೇವರಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತನ್ನು ಶಿರಸಾವಹಿಸುವ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದು ಗುಡ್ಡೆ ಅನ್ನವನ್ನು ತಾಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಅಂಚಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಮುಖೇನ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾರು, ತೊಕ್ಕು, ಗೊಜ್ಜು, ಬಜ್ಜಿಗಳೆಂಬ ಬಗೆಬಗೆಯ ವ್ಯಂಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸುತ್ತಾ ಭುಂಜಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವೆವು. ಅಂತೆಯೇ ಹಿಂದೆ ಹೊಲಗದ್ದೆ, ಬಯಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಮುರಿದು ದುಡಿಯುವಾಗ ಉದರದೊಳಗೆ ಸೇರಿಹೋದ ಈ ಗುಡ್ಡೆಯ ಮಿಶ್ರಣ ಇಂಟಸ್ಟೈನಿನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಿ ಬಲ ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಗುಡ್ಡೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಭೌತಿಕ ಶ್ರಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶ್ರಮವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಲದ ಅಗತ್ಯ, ವಿನಿಯೋಗ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಹಬ್ಬಿ ಟೈರಿನ ಆಕಾರ ಪಡೆದು ದೇಹ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಟೈರುಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ನಾಳಗಳೆಂಬ ತೂಬುಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಕಲೆತು ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಗೆ ಕುಳಿತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಮಲಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಪಥ್ಯ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಜಿಮ್ಮು, ಟ್ರಿಮ್ಮುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆವರಿಳಿಸುವ ಕಸರತ್ತು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಯಿಗೊಂದು ಬಿರಟೆ ಬಡಿದು ದಿನಕ್ಕೆರಡೋ ಮೂರೋ ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಸುರಿದು ಪುನಃ ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಮನೆ ಕಟ್ಟು, ಫೀಸ್ ಕಟ್ಟು, ಟೋಲ್ ಕಟ್ಟು, ಬಿಲ್ ಕಟ್ಟು, ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕಟ್ಟು, ತಾಳಿ ಕಟ್ಟು ಹೀಗೆ... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟು ಇದೆ ನೋಡಿ ಇದು ಯಾರಿಗೂ ಪಥ್ಯವಾಗದ ಸಂಗತಿ. ಕೊರೋನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಉದರದ ಆಮದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅದು ಅಂತಹ ತೊಡಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಅದು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸದೃಢವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ ದೇಹದ ಭೌತಿಕ ಆಕಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡಾ ಇನ್ ಕಮಿಂಗ್ ಹಾಗು ಔಟ್ ಗೋಯಿಂಗ್ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಂತಿರುವುದು.

ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಆಹಾರಕ್ಕೊಂದು ನೀತಿ ನಿಯಮವಿತ್ತು, ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಇತ್ತು. ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಜಾತ್ರೆ, ಸಿನಿಮಾ, ನಾಟಕ ಎಂದು ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರೂ ಜನರು ಊಟಕ್ಕೆಂದು ಮನೆಗೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರಿಂದು ಆ ಎಲ್ಲಾ ಸಿನಿಮಾ, ಜಾತ್ರೆ, ನಾಟಕಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸವೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆದು ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವು ಆಪ್ ಮುಖೇನ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ಮಾಮೂಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಯಾರಾಗಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯುನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದರಿಂದ ಟೇಸ್ಟ್ ಪೌಡರ್, ಚೀಸ್ ನಂತಹ ರುಚಿವರ್ಧಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಟೈರುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆತು ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಿಗ್ಗಿದ ಟೈರುಗಳು ಹಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ವೈದ್ಯರು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸಲು ನೀಡುವ ಪಥ್ಯದ ಪಟ್ಟಿ ಹಲವರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಡೆಸ್ಕ್ ಟಾಪ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಮಾನಿಟರ್ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಕೀಲಿಸುವುದರಿಂದ, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತೆಡೆಯೇ ತಟಸ್ಥವಾಗುವುದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಫ್ರೀಜ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳು ಪಾರ್ಕು, ಬಯಲು, ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆಗಳ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸಸಿಯಿಂದಲೂ ಬಗ್ಗದೆ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಕಂಬದಂತಾದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಈ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕಸಿವಿಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುವಂತೆ ಪತ್ನಿಯರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯಂದಿರ ಪಾದಗಳು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಬಾರಿ ಭೂಸ್ಪರ್ಶವಾದುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಕೈಗೆ ಕಟ್ಟಿಯೇ ಮನೆಯ ಗಡಿಯನ್ನು ದಾಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿಣುಕುತ್ತಲೇ ಆ ಟಾರ್ಗೆಟ್ ರೀಚ್ ಮಾಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರು ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿ ಉದರದ ಕೂಗು ಧ್ವನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಮಡದಿ ನೀಡಿದ್ದ ಕಾಕಾ ಹೋಟೆಲಿನಂತಹ ಕಂದು ನೀರಿನ ಚಹಾ, ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಯಾವಾಗಲೋ ಕರಗಿ ಮಾರಿಯೂ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದರೆ ಪುನಃ ದೊರೆಯುವ ಅದೇ ತೈಲರಹಿತ, ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಬೂಸಾದಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಗುವಾಗ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲೇ ಮಿಂದೆದ್ದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಘಮಲು ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಕೈಬೀಸಿ ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಸೋತ ಪಾದಗಳು ಆ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ದರ್ಶಿನಿಗಳೆಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಪಥ್ಯವಾದ ಪಥ್ಯ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಬಾಣಂತಿಯರ ಪಥ್ಯದೂಟದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಂಪರೆಯಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯಗಳು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಹಿಂದೆ ಇವರಿಗೆ ಹಲವು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಷಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅನಿಮಿಯಾದಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೋಕಿಸದೆ ಬರೀ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು ಅರೆದ ಅನ್ನವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದೂ ಕೂಡಾ ಹಲವು ಯುವತಿಯರು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಹಂಬಲದಿಂದ, ಜೀರೋ ಫಿಗರ್ ಬಯಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿ ಕೇವಲ ಗಾಳಿ ನೀರು ಕುಡಿದುಕೊಂಡು ಬಾಣಂತಿಯರಂತೆಯೇ ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾಟ್‌ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ನಿತ್ರಾಣರಾಗಿ ನೆಲ ಕಚ್ಚುವುದಿದೆ. ಪಥ್ಯವೂ ಕೂಡಾ ಒಂದು ಪದ್ಯದಂತೆಯೇ. ಅದಕ್ಕೂ ರೀತಿ ನೀತಿ ಇದೆ. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಂಬುದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಕಲಿತು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರಿತು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರುಗಳೇ ಇರುವರು. ಕಟ್ಟಡದ ಸೊಬಗು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳಿರುವಂತೆ ದೇಹದ ಸುಂದರ ತೆಗೆಂದು ಡಯಟಿಶಿಯನ್‌ಗಳಿರುವರು. ಅವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಶಿರಸಾವಹಿಸುವ ಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವೂ ಕೂಡಾ ಮನಮೆಚ್ಚಿದ ತಾರೆಯರಂತೆಯೇ ಮಾರ್ಜಾಲ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೈತುಂಬಾ ತಗೊಂಡು ಬಾಯ್ತುಂಬಾ ಉಣ್ಣುವ ನಮ್ಮ ಹಂಬಲಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾರಿಕೇಡ್ ಹಾಕಲೆಂದೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಡಯಟ್ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ■

ಪಥ್ಯ-ಮಿಥ್ಯಾಮಿಥ್ಯ

ಡಾ. ಶ್ಯಾಮಲಾ ರವಿಶಂಕರ್

'ಪಥ್ಯ' ಅನ್ನೋ ಪದ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮಗನ್ನಿಸುವುದು, 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ, ಏನು ಹುಷಾರು ತಪ್ಪಿದ್ದಾರೋ ಏನೋ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ ಅನ್ನೋದು ಅದಕ್ಕೇನೆ. ಹಾಯಾಗಿ ತಿಂದುಕೊಂಡು ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿರೋದೇ ಭಾಗ್ಯ' ಇತ್ಯಾದಿ. ಪಥ ಹಿತಂ ಪಥ್ಯಮ್ ಅನ್ನೋ ಮಾತು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿಸಿತೀವಿ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟೀ ಉಪದೇಶ ಕೊಡೋಕೆ ಎವರ್ ರೆಡಿ. ಅದೇನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂವೇದನೆ ಅಷ್ಟೇ. ಉದ್ದೇಶ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪಾ ಮಾಡದಿದ್ರೆ ತಪ್ಪಾ ಅನ್ನೋ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಸೀನು ಹಾಕಿದರೆ, ಅಯ್ಯೋ, ಇದೇನು ಮಹಾ, ಪುದೀನಾ ವಾಸನೆ ನೋಡು ಅಂತಲೋ ಎರಡು-ಮೂರು ಹಾಕಿದ್ರೆ ಕಷಾಯದ ಇಂಗ್ರೇಡಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಪಟ್ಟಿನೇ ಹೊರ ಬೀಳತ್ತೆ. ಅಲ್ವೇ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆ ಸೀನುಗಳು ಘಾಟಿಗೋ ಧೂಳಿಗೋ ಅನ್ನೋಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತೆ !

ಈ ಮಹಾಪದದ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ ನನಗೆ ಐದಾರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿರಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಸೀನುಗಳ ಸರಪಳಿ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಗೆ ಬಡಾವಣೇನೇ ಭೂಕಂಪನವಾಯಿತೇನೋ ಅಂತ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳ್ತಿದ್ರು. ಇನ್ನು ಮನೆಯವರಂತೂ ಒಂದೊಂದು ಸೀನಿಗೂ ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು ಮೈಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿನೋ ಹಾಲೋ ಚೆಲ್ಲಿಕೊಳ್ಳೋದು, ಇಸ್ತ್ರಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದ ಮುಖವನ್ನ ನೇವರಿಸೋದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. (ದೇವರ ಯತ್ನದಿಂದ) ಅವರಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಅಪರೂಪ. ಪ್ರಪಂಚನೇ ಅಲ್ಲಾಡಿ ಹೋದ್ರೂ ಇವರಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಅಂತೂ ನಡೀಲೇ ಬೇಕು ಜೊತೆಗೆ ಫೀಡ್ ದಿ ಕೋಲ್ಡ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾರ್ವ್ ದಿ ಫೀವರ್ ಅಂತ ಹೇಳ್ಕೊಂಡು ಸಖ್ತಿತ್ತಾಗಿ ತಿನ್ನೋವ್ರು ಪಥ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂನೂ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಗಂಜಿ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು, ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಆಮೇಲೆ ಕಷಾಯ, ಮಲಗೋವಾಗ ವೀಳೆಯದೆಲೆಲಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟ ಎರಡು ಮೆಣಸು ಕಾಳು, ಎರಡು ಕಲ್ಲುಪ್ಪಿನ ಹರಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತಾ ಮಲಗಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ, ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್ ಮೆಷರ್ ಅನ್ನೋಹಾಗೆ. ಇಂಥ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ನಾನು ಪಥ್ಯದ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಜ್ವರವಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಡಯಟೀಷಿಯನ್ನಗಳೇ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯಲೊಜಿಸ್ಟ್ಗಳೇ. ಇದೇನು, ಹೊಸ ಪದನಾ ಅಥವಾ ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್ನಲ್ಲಿ ಎಡವಟ್ಟ ಅನ್ನಬೇಡಿ. ಇದು ನಾನೇ ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿರುವ ಪದ, ನಮ್ಮ ನಿಘಂಟಿಗೆ ಹೊಸ ಎಂಟ್ರಿ. ನನಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂದಿರುವಂಥ ಪುಕ್ಕಟೆ ಪಥ್ಯಾಲೋಜಿಕಲ್ ಭಾಗ್ಯ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ್ಯ ಅಂತ ಕೇಳಬಾರದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಹೀಗೆ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟವರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಲಹೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟೀನೇ. ಒಬ್ಬರು ಬೆಳಗಾಗೆದ್ದು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸು ಕುಡಿ ಅಂದರು, ಮಾಡಿಕೊಡೋವ್ರು ಅವರೇ ಅನ್ನೋ ಹಾಗೆ. ಮಗದೊಬ್ಬರು ರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಮೆಂತ್ಯೆ ಬೆಳಗಾಗೆದ್ದು ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಂದ್ರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಉಪದೇಶ ಅವರನ್ನು ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡ್ತು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮೆಟ್ಫಾರ್ಮಿನ್ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ತೊಗೊಳ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಅದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ವಿಷ ಸ್ವರೂಪ ಎಂದು ತಲೆ ತಿಂದಿದ್ದೆ ಅಲ್ಲದೆ

ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆಸ್ಕೊಂಡು ಪಥ್ಯ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಾಗಿ ಫಾಲ್ಲೋ ಮಾಡಿ ಅಂತ ಹುಚ್ಚು ಕೆರಳಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಸದ್ಯ ಬೇವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮೆಟ್ಫಾರ್ಮಿನ್ ಇನ್ ನಾ ಔಟ್ ಆ ? ಪಟ್ಟಿ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನ ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ದೂರವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಂದು ಬಿಡತ್ತೇನೋ ಅಂತ. ಜೆನೆಟಿಕ್ ಆಗಿ ಬಂದೇಬರತ್ತೆ ಆಗೇನು ಮಾಡತೀರಾ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಆ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ಸಿಂದನೇ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದು ಬಿಡತ್ತೇನೋ.

ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ಗೆ ಹರಶಿನ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂತ ಶುರು ಆಯಿತು. ತದನಂತರ ಅಂತಹ ಗುಣವೇನು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪುರಾವೆ ಹುಟ್ಕೊಂಡಿತು ಇದನ್ನ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದೊಬ್ಬರ ಮನೆ ನಿಂಬೆ ಹುಳಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಕಲರ್ ಲೆಸ್ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಹುಳಿ ಲೆಸ್ ಆಯಿತು. ಲುಕ್ಸ್ ಆರ್ ಇಂಪಾರ್ಟನ್ಟ್.. ವಿಥ್ ಆರ್ ವಿಥೌಟ್ ಹರಶಿನ? ಅನ್ನೋ ಗೊಂದಲ ಅವರಿಗೆ ಆಯಿತು

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳು ಗುಂಡುಗುಂಡಕ್ಕೆ ಇದ್ದಳು. ಅದು ಅವಳ ನೇಚರ್. ಎಲ್ಲ ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ವೀಟ್ಸ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಸಖ್ಖತ್ತಾಗಿ ಹೊಡೀತಿದ್ಲು. ಅವಳ ಹಿತೈಷಿಗಳೊಬ್ಬರು ಇವೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಸೌತೆ ಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸು ಕುಡಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಆಗ್ತೀಯ ಅಂದ್ರು. ಅವಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದ್ದು ಇದು : ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಣ್ಣ ಆಗತೀನಿ? ಈ ಪಥ್ಯ ಗಿಥ್ಯಾ ಅಂತ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೂಡ ನನ್ನ ಮನಸೊಪ್ಪಲ್ಲ. ಏನಂತೆ, ದಪ್ಪ ಆದ್ರೆ ಆಗತೀನಿ, ಅಷ್ಟೇ ಅಂದ್ಲು ! ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ ಅಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದದ್ದು.

ಅದೇ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಒಬ್ಬರು ಬೇಸಿಗೆ ರಜ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಂದಾಗ ತುಂಬ ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಟ್ರಿಮ್ಮಾಗಿ ಕಾಣ್ತಾ ಇದ್ರು. ಕೆಲವರು ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು "ತೂ ತೋ ಮರಿಸ್ ದಿಕ್ತೇಹೋ ಅಂದರು,ಮತ್ತಷ್ಟು ಅವರ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾದರು. ಈ ಕಡೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಜ್ಯೂಸುಗಳು ಅಂತ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು! ಇದಾದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಏನೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣದೆ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರು ಇವರನ್ನ ಬೈದಿದ್ದೇ ಬೈದಿದ್ದು. ಆದರೆ ಇವರ ಗುಟ್ಟು, ಹೊಸದಾಗಿ ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ದೊಡ್ಡ ತಾರಸಿ, ವಾಕಿಂಗ್ಗೆ ಇನ್ಸ್ಪಿರೇಷನ್ !

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್ಗೆ ಬ್ರಾಸಿಕೇಸೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ ಔಟ್. ಎಂದರೋರ್ವರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮೂಲಂಗಿ, ನ. ಕೋಸು, ಹೂ. ಕೋಸು, ಎ. ಕೋಸು ಎಲ್ಲಾ. ಈ ಉಪದೇಶ ನೀಡಿದವರು ಅಮೆರಿಕಾದಿಂದ ವಾಪಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಈ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನ ಐವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿನ ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎಂದರು. ಅದೇ ಟೈಮಿಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಬಂದರೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾ? ಬೇಡವಾ? ಗೊಂದಲ ವೇ ಗೊಂದಲವೇ.

ಇನ್ನು ಹಳೆಕಾಲದ ಬಾಣಂತಿ ಪಥ್ಯ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಹೇಳಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗೆಲ್ಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪ ಆದ್ರೆ ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಸರ್ಯಾಗಿ ನಡೀಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅರ್ಥ. ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ತಿನ್ನು ಅಂದು ದಪ್ಪ ಆದ್ರೆ ಜಿಮ್ಗೆ ಹೋಗು ಅನ್ನೋ ಆಚರಣೆ. ಯಾವುದು ಸತ್ಯ–ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯ? ಮತ್ತದೇ ಗೊಂದಲ. ಈ ಗೊಂದಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲ ನೆಮ್ಮದಿ ಅಷ್ಟೇ ಅನ್ಸತ್ತೆ.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮಾತು, ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿ/ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಇರತ್ತೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಜ್ಞರನ್ನು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ? ■

ರಸಾ– ಪ್ರೊಚರಿತ್ರೆ

ನಂದಿನಿ ಕಾಪಡಿ

ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಹಾಗೂ ನನ್ನ ನಾಗರಿಕ ಸೇವೆಯ ಸಹ ಅಧಿಕಾರಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ! ಅವಳ ಮಾತು ಅವಳ ಹಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಳ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ವಿಚಾರಗಳು ನಂಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಿಯವಾಗಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬಲುಬೇಗನೆ ಗೆಳತಿಯರಾದೆವು. ಮುಂಬೈ ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳು ಒಂದೇ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ಮಧ್ಯಾನ್ಹ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಊಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು! ರುಚಿಯಾದ ಮನೆಯೂಟ ಒಮ್ಮೆ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್ ಊಟ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ! ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೈಸ್ಥೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ನನಗೋ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ!

ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಡಯಟ್ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಫೀಸಿಗೆ ತಂದು, ಮಧ್ಯಾನ್ಹ ಟೊಮೇಟೊ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಪ್ಲೇಟಿನ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನಮ್ಮ ಕೋಣೆಯ ಹೊರಗಿರುವ ಗ್ರೂಪ್ ಡಿ ಕಾಸರೇ, ಪರ್ಸನಲ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಹೊರಗೆ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವ ಕರ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಉಪ್ಪು ತರಲು ನಾನು ಮರೆತಿದ್ದೆ. ಹೊರಗೆ ಕಾಸರೆಯನ್ನು ಕರೆದು ಪರ್ಸನಲ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಹತ್ತಿರ ಉಪ್ಪಿದೆಯಾ ಕೇಳು ಎಂದು ಕಳಿಸಿದೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಜಿ.ಟಿ. ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಸೆಕ್ಷನ್ ಆಫೀಸರ್ ಅತಿ ವಿನಯದಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ್ನೇ ತಂದುಕೊಟ್ಟು 'ಕ್ಯಾ ಯೇ ಠೀಕ್ ಹೈ' ಎಂದಾಗ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ತರಹ ಮುಜುಗರವಾಗಿ ನಾನು ದುಡ್ಡು ಕೊಡಲು ಪರ್ಸ್ ತೆಗೆದಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಉಪ್ಪಿಗೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡುತ್ತೀರಾ ಛೆಛೆ ಎಂದು ಹೊರಗೆ ಹೋದರು. ಸಲಾಡ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಸಾವಿತ್ರಿ ನನಗೆ "ಈಗ ನೀನು ಜಿ.ಟಿ. ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ! ಕಾನ್ಫಿಡೆನ್ಷಿಯಲ್ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ರಿಮಾರ್ಕ್ ಹಾಕಬೇಡ ಪಾಪ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೆದರಿಸಿದಳು.

ನಮ್ಮ ಸಲಾಡ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಮಧ್ಯಾನ್ಹ ತುಂಬಾ ಹಸಿವೆಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಗ ತಾನೇ ಮಾಡಿದ್ದ ಕಾಂದಾಭಜಿ ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಚಹಾದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ತೂಕವೂ ಕೇವಲ ಮೂರು ಮೂರು ಕಿಲೋ ಹೆಚ್ಚಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ವಾಪಸು ಮನೆಯಿಂದ ಚಪಾತಿ ಪಲ್ಯ ತರಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ಜಿ.ಟಿ. ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ನಾನು ಉಪ್ಪಿನ ಋಣ ಮರೆಯದೆ ಒಳಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಖದೀಮ ಎಂದು ಬೈದುಕೊಂಡೇ **"ವೆರಿಗುಡ್ ಆಫೀಸರ್"** ಎಂಬ ಬಿರುದುಕೊಟ್ಟು ಆತನ ಪ್ರಮೋಷನ್‌ಗೆ ಸುಗಮ ಮಾಡಿದೆ !

ಕಾಲ ಕಳೆದು ನಾವಿಬ್ಬರೂ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಒಂದೇ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸವಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರಿತು. ಮಕ್ಕಳು ಗೂಡು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ತಮ್ಮದೇ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದರು! ಒಂದು ದಿನ ಸಾವಿತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಆ ಸುಂದರ ಸಲಾಡ್ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನೆಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ರಮಾಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಎಂದಳು. ಆಗತಾನೇ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಅದೂ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ನಾನು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಕೋರ್ಸ್

ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈಗ ಜನಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಡಯಟ್ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದೆವು.

ನಾವಿಬ್ಬರೂ ರಿಟೈರ್ಡ್ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅನುಭವಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಯಾಕೆ ಒಂದು ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಸಾವಿತ್ರಿ ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕಿದಳು. ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ! ಪ್ರೋಟೀನ್ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ತರಹವರಿಷ್ಠ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಸೂಚನೆ !

ಎರಡು ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕು ಮೆದುಳುಗಳು (!) ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಗಬಹುದು ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ! ಯುಟ್ಯೂಬ್, ಗೂಗಲ್, ವಿವಿಧ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದಿ, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು, ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಾಗರಿಕರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು, ಯಾವ ರೀತಿಪ್ರೊಟೀನ್ ಡೆಫಿಸೈನ್ಸಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಒಂದು ಪ್ರೊಪೋಸಲ್ತಯಾರಿಸಿದೆವು. ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದು, ನನ್ನ ಯಜಮಾನರಿಗೆ! ಇದು ತೀರಾ ಸಾಧಾರಣ ಬರವಣಿಗೆ ! ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳೇನು? ಇದರ ತಯಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ, ಮಾರಾಟ ಹೇಗೆ, ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇದೆಯೇ, ಹಣಕಾಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಇದೆಂತಹ ಪ್ರಪೋಸಲ್ ಎಂದು ನಕ್ಕು ಬಿಟ್ಟರು ನನ್ನ ನಿವೃತ್ತ ಬ್ಯಾಂಕರ್ಪತಿದೇವರು !!

ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞಳಾದ ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಉಮಾ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ನಾನು ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ಮಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ನಾನಾ ತರಹದ ಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಹುರಿಗಡಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಗಂಜಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ ! ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಳು ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರವಾಗಿಯೇ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಳು! ಅಲ್ಲಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ತನ್ನ ಮೈದುನ ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ನನ್ನ ಕೇಳಿ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನೆ ಆಗುವಂತಹ ಪ್ರೊಟೀನ್ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಪರಿಯೋಜಿಸಿದಳು. ನಮ್ಮ ಯೋಜನೆ ಬದಲಾಗಿಬರೀ ಹಿರಿಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ಪೌಡರ್ತಯಾರಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಬರೀ 50 ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದರಾಗಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್, ಗೋಡಂಬಿ ಇಷ್ಟನ್ನು ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಸೇರಿಸಿ, ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಇನ್ನು ಲೇಬಲ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಪಾಡಿಕೆ ಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, ಅಮ್ಮ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸವಿದೆ, ಮುಂದಿನ ವಾರ ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮಗಳು ನಂಗೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಮಗ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿಲ್ಲ, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಇನ್‌ಫರ್ಮೇಷನ್ ಇಲ್ಲ, ಎಂತಹ ಲೇಬಲ್ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ

ಉತ್ಸಾಹ ನೋಡಿದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದಿಗ್ವಿಜಯ ಪಡೆಯಲು ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಬಯ್ದನಂತೆ !

ನಾವೂ ಗಟ್ಟಿಗರು! ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪೆನ್‌ಕ್ಷನ್ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಗಂಜಿ ಪೌಡರ್ ಬಾಟ್‌ಲ್‌ಗಳ ಲೇಬಲ್ ತಯಾರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ತಜ್ಞರತ್ತ ಹೋಗಿ, ಹಣತೆತ್ತು, ಒಳ್ಳೆಯ ಲೆಬಲ್ ತಯಾರಿಸಿದೆವು. ನನ್ನ ಹೆಸರು ರಮಾ ಮತ್ತು ಅವಳ ಹೆಸರು ಸಾವಿತ್ರಿ ಈ ಎರಡು ಹೆಸರುಗಳ ಮೊದಲನೇ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಸಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪೌಡರ್ ತಯಾರು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆವು! ಇಬ್ಬರೂ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಊರಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ವಸತಿಗೆ ಹೋಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನೋಡಿ ಎಂದು, ಗಂಜಿಯನ್ನು, ಬರೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದೆಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟೆವು. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಷ್ಟೂ ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿಯೇ ಹಂಚಿಬಿಟ್ಟೆವು.

ಒಂದು ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಬಂದು ಇನ್ನೂರು ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ ಎಂದರು. ದುಡ್ಡಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೂ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಕೆಲಸದವಳು ತನ್ನ ತಾಯಿ, ತಮ್ಮ, ತಮ್ಮನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕರೆ ತಂದಳು. ಸಾವಿತ್ರಿ ಬಾಟಲುಗಳು, ಲೇಬಲ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿಸಲು ತಯಾರಾದಳು. ನಾನು ಯಜಮಾನರನ್ನು ಪೀಡಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಗಡಿಯಿಂದಲೇ, ಮೂಟೆ ಮೂಟೆ ಸಾಮಾನು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ತಂದೆ. ಇಡಲು ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾರನ್ನು ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಗ್ಯಾರೇಜು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಯಾರಿಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು, ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟರು. ಸರಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೇ! ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಕೆಲಸ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಡಿಗೆಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಿಗ್ಗಿ ಉಪಚಾರ ! ಕೆಲಸದವಳು ಕೂಡ ನಮಗೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಊಟ ತರಿಸಿಕೊಡಿ ಎಂದಳು. ಸರಿ ಅನ್ನದಾನವೂ ಪ್ರಾರಂಭ!

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ನ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್‌ನವರಿಗೆ ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಇಂಟರ್‌ವ್ಯೂ ಕೂಡ ಆಯೋಜಿಸಿದಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೈಮಗ್ಗದ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟುಕೊಂಡು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಾತು ಹೇಳಿ ನಾನೂ ಮೆರೆದೆ ! ಆಮೇಲೆ ಗೊತ್ತಾದದ್ದು ದುಡ್ಡು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು! ಎಷ್ಟೋ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಕೈ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡವು!

ಸಾವಿತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ಅಂದಾಜು ತಪ್ಪಾಗಿ ಇನ್ನೂರು ಬಾಟಲುಗಳ ಬದಲು ನಾನ್ನೂರು ಬಾಟಲುಗಳಷ್ಟು ಸಾಮಾನು ತಯಾರಾಯಿತು! ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಲು ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಆರಿಹಾಕಲು ಕೈಮಗ್ಗದ ಟವಲುಗಳು, ಹುರಿಯಲು ಬಾಣಲೆಗಳು, ನಾಲ್ಕೈದು ದೊಡ್ಡ ಜರಡಿಗಳು, ಪರಾತಗಳು, ಹೊಸ ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದವು. ಓಡಾಡಲು ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಮೊಳಕೆ ಹಾಕುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ರೂಂಗೆ ಬಂದವು.

ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಷಿಯನ್ ಬಂದು ಹೊಸ ಪ್ಲಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟನು. ಕೆಲಸದವಳ ಮೊಮ್ಮಗು ನಮ್ಮ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಯಜಮಾನರು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡರು! ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಗು ನನ್ನ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಮುಟ್ಟಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಿಸಿತು! ನಮ್ಮ ತಯಾರಿಕೆ ಭರಭರನೆ ಸಾಗಿತು. ನನ್ನ ಗೆಳತಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಂದು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಳೆದು ಸ್ವಿಗ್ಗಿಯಲ್ಲಿ ತರಿಸಿದ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು

ಹೊರಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು..

ನನಗಂತೂ ಪುರುಸೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಹುರಿಯುವುದು, ಸೇರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಆರಿಸಿ ಅದರ ತೂಕ ಮಾಡಿ ಬಾಟಲೊಳಗೆ ತುಂಬುವ ತನಕ ನನ್ನ ಕೆಲಸ. ಬಾಟಲಿಗೆ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡುವುದು ನನ್ನ ಕೆಲಸದವಳ ಮಗ ರಾಹುಲ್‌ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ! ನೋಡನೋಡುತ್ತಾ 400 ಬಾಟಲುಗಳು ತಯಾರಾದವು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಾವಿತ್ರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಏನೋ ನೆಪ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಸರಿ ಯಜಮಾನರೇ ಆ ಕೆಲಸ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಟೆಲಿನ ಅಳತೆ ನೋಡಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬಾಟೆಲುಗಳ ಹೋಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಒಡೆಯಬಾರದೆಂದು ಮಧ್ಯಮಧ್ಯ ಥರ್ಮೋಕೋಲ್ ಹಾಕಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿಸಿದರು.

ಕೆಲಸದವಳ ಸೊಸೆ ಡಬ್ಬಡಬ್ಬ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮನೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದಳು! ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಕಥೆ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಮಾರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸಾವಿತ್ರಿ ಕಾಲು ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇತ್ತಲಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದವರು 100 ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದುಡ್ಡೇ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಬನ್ನಿ. ಮತ್ತೆ ಬನ್ನಿ ನಾಳೆ ಬನ್ನಿ ನಾಡಿದ್ದು ಬನ್ನಿ ಸಮಾಚಾರ! ನಾನು ವಾಟ್ಸಪ್ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಬೇತುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು 25 ಬಾಟಲುಗಳು ಹೋದವು ! ಎಲ್ಲವೂ 50% ಡಿಸ್ಕೌಂಟ್ ಮೇಲೆ! 400ಬಾಟಲುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, 125 ಬಾಟಲುಗಳ ವಿತರಣೆ 275 ಬಾಟಲುಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಠಿಕಾಣಿ ಹೂಡಿದವು.

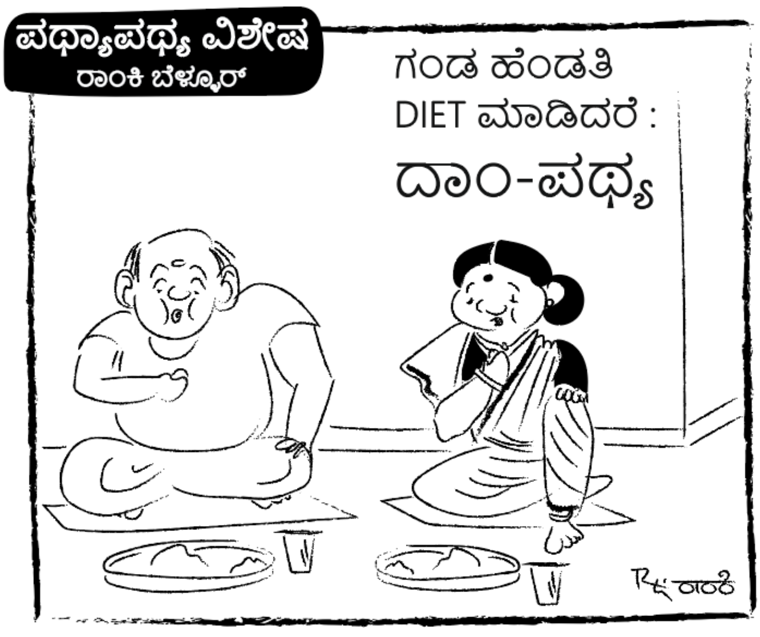
ನನ್ನ ದೊಡ್ಡಮಗಳು ವಿಡಿಯೋಕಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತ "ಲೇಬಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ ಡೇಟ್ ಹಾಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಿರಳೆ ಕಾಟವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಪಾನ ಮಾಡು ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೆದರಿಸಿದಳು! ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಖರ್ಚು ನೋಡಿದೆ. ಸತ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿ. ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಇಂಡಕ್ಷನ್ ಸ್ಟೌವ್‌ಗಳು, ಕಾಳು ಬೇಳೆ –ಬಾದಾಮಿ– ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗಳು, ಬಾಟಲುಗಳು, ಲೇಬಲ್‌ಗಳು ಊಟದ ಖರ್ಚು. ಕೆಲಸದವಳ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಸಂಬಳ, ಇನ್ನೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಖರ್ಚುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಸರಿಯಾಗಿ 1,85,000 ರೂಪಾಯಿಗಳು ಕೈಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದವು! ಸಾವಿತ್ರಿ 10 ಸಾವಿರ ಮೊದಲೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಮಿಕ್ಕದ್ದೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೇ !

ಹತ್ತಿರದ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲದೆ ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರು. ಪರಿಚಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಜನಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಕಾಂಪ್ಲನ್ ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ಗಂಜಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂದಲಿಕೆ ಬಂತು.. ಸಾವಿತ್ರಿ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ತಾನು ಸೊಸೆಯ ಬಾಣಂತನಕ್ಕಾಗಿ ಅಮೇರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಿರುವ ವಿಷಯ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಕೆಲಸದವಳು ನಗುತ್ತ ಅಮ್ಮಾ ಒಳ್ಳೆ ಪೇಚಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ನಕ್ಕಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿದು ಹೋಯಿತು!

ಪತಿ ದೇವರು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ವ್ಯಾನ್ ತರಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಟಲಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆ ಪಡಗಗಳನ್ನು, ಸ್ಟೌವ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಇಡಿಸಿ, ಬಾ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೋ ಎಂದರು. ನಂಗೆ ಒಂದು ತರಹ ಕುತೂಹಲ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹ ಆತಂಕ. ಪತಿ ದೇವರು ಸೀದಾ ಊರಿನ ಹೊರಗಿರುವ ಅನಾಥಾಶ್ರಮದ ಮುಂದೆ ಕಾರು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು ಸಂಚಾಲಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ "ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಇವೆಲ್ಲ ಗಂಜಿ ಪೌಡರ್ ಸ್ವತಃ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಿ. ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಮುಗಿಸಿ. ಮತ್ತು ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಚೆಕ್ ಬುಕ್ ತೆಗೆದು ಒಂದಷ್ಟು ದುಡ್ಡನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರು. ಅನಾಥಾಶ್ರಮದ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ನಾನು ಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮೆದುರಿಗೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಮೂಡಿದಾಗ, ನಂಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಅಳು ಬಂದು ಬಾತ್ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗಿ ತುಂಬಾ ಅತ್ತೆ. ಮನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ದುಗುಡವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿತು ! ಅಯ್ಯೋ ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಾರಲು ಹೊರಟಿದ್ದೆನಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೇಸಿಗೆ ಭಾವನೆಯೂ ಬಂತು. ಪತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅಭಿಮಾನವೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತು!

ಮುಕ್ತಾಯದ ಸಾಲುಗಳು! ಈ ಗಂಜಿ ಮಾಡುವ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತೂಕ 3 ಕೆಜಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಯ್ತು! ಆಹಾ... ಎಂತಹ ಸಂಭ್ರಮ.

■



ಡಯಟ್ ಎಂಬ ಅವಾಂತರ !

ಚಿತ್ರಾ ರಾಮಚಂದ್ರನ್

ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ತುಂಬಲಿ ಎಂದೇ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತೋ ಏನೋ ! ನನ್ನ ಐವತ್ತನೆ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿತು ಮಂಡಿ ನೋವು ! ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಬೋನ್ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಯಾಯಿತು.

ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳು ಟಿ ಎಮ್ ಟಿ ಸ್ಟೀಲ್ ನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿವೆ . ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡಿ ಎಂದರು ನಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಖಶಿಖಾಂತ ಇದ್ದಬದ್ದ ಎಲ್ಲ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆವು.

ಫ್ಯಾಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ! ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ! ಒಂದು ಎಂಟು ಕೆ ಜಿ ಯಷ್ಟು ನೀವು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಬಿಡಿ ! ದೇಹ ಹಗುರವಾದರೆ ಮಂಡಿ ನೋವು ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ . ನಮ್ಮ ಡಯಟೀಶಿಯನ್ ಅವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ. ನನಗೆ ಎದೆ ಝಲ್ ಎಂದಿತು ! ಎಂಟು ಕೆ ಜಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ? ಇದೆಲ್ಲ ಆಗದ ಕೆಲಸ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಕೂಡಲೇ ಮನಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಅನ್ನಿಸಿತು.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಬಳುವಳಿ! ತಾತ, ಅಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಸೋದರ ಅತ್ತೆಯರು ಎಲ್ಲರೂ ಆಜಾನುಬಾಹುಗಳು! ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಯಾವ ರೋಗ ರುಜಿನವಿಲ್ಲದೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ನಾನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಡಪ್ಪುಪುಷ್ಟು ! ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಏನೇ ಬೋಂಡಾ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು! ಕೂಡು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಬಾಳೆಲೆ ಊಟವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾತ ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ಪಲ್ಯ, ಕೂಟು, ಸೊಪ್ಪು, ಚಟ್ನಿ, ಪಚಡಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಹಬೆಯಾಡುವ ಅನ್ನ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪ, ಬೇಳೆ ಹುಳಿ, ಸಾರು, ಮೊಸರು ಯಾವುದನ್ನೂ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ! ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಲಾಗಿದ್ದ ಕರಿಬೇವು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುದೆ ತಿಂದು ಬಿಡಬೇಕಿತ್ತು ! ಸದ್ಯ, ತಾತ ಬಾಳೆಲೆಯನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನ ಬೇಕು ಎಂಬ ಕಟ್ಟಳೆ ಹೊರಡಿಸದೆ ಇದ್ದದ್ದು ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ ! ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಸುಗಳ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಹೊಳೆಯೇ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಾತನ ಕಟ್ಟಳೆ ! ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ವಿವಾಹ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾನಾ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ತಾತನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಇಂದಿಗೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವೆವು. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವೆವು. ನನ್ನ ಮೂಳೆಗಳು ಟಿ ಎಂ ಟಿ ಸ್ಟೀಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಈ

ನನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಕಾರಣ ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವೆ. ಅಳುಕುತ್ತಲೇ ಡಯಟೀಶಿಯನ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲೆಕ್ಚರ್ ಕೊಟ್ಟರು. ನಾನು ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ನಾನು ಅನುದಿನವೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆಯ–ನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಎಂಬ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುವಾಗಲೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉತ್ಸಾಹ ! ಡಯಟ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಲ್ಲ ! ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಏನು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ! ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವೇಳೆಗೆ, ಕಾಫಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ! ಕಾಫಿ ಹೀರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಡಿನ್ನರ್‌ಗೆ ಏನು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ! ದಿನವಿಡೀ ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯ ಯೋಚನೆಯೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಸಿವಾದರೆ, ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಕಿತ್ತು. ಒಂದೇ ವಾರಕ್ಕೆ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವ ಉತ್ಸಾಹ ಕುಂದಿತು. ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿಂದು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸ ತೊಡಗಿತು. ಯಾವ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ , ಸದಾ ಮಲಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಅನ್ನಿಸಿತು. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆಯಾಸವೇ ಇಲ್ಲ ದೈಹಿಕ ನಿಶಕ್ತಿಯೇ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗದೆಯೇ ಎರಡು ವಾರಗಳು ಕಳೆದು ಹೋದವು. ನನ್ನ ಬಾಡಿದ್ದ ಮುಖ ನೋಡಿ, ನಮ್ಮನೆಯವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವೆ ತಾನೇ ಎಂದು ಇವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಂಡಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ತೂಕ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೆಷೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೂಕ ಸೂಚಿಸುವ ಮುಳ್ಳು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಕದಲದೆ ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಂತಿತ್ತು. ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬು ನಿನ್ನ ನಾ ಬಿಡುವೆನೇ ಎಂದು ಹಂಗಿಸಿದಂತೆ ಇತ್ತು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನನ್ನ ಜೊತೆ ನೀನೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡು ! ತಾನಾಗಿಯೇ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ! ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಡುವ ಹಾಡನ್ನೇ ಹಾಡಿದರು ಇವರು. ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯ ಹಾಗೆ ಫಿಟ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಲು ಜುಂಬಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಸೇರಿಕೋ ಅಮ್ಮ ! ಇಟ್ ಇಸ್ ಫನ್ ಇದು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಮಗಳ ಉಪದೇಶ !

ಕೀನ್ವಾ, ಓಟ್ಸ್, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಕೇಲ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆರ್ರೀಸ್, ರಾಜ್ಮ, ಕಾಬುಲ್ ಕಡ್ಲೆ, ಟೋಫು, ಓಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಇವೆಲ್ಲ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಸೂಪರ್ ಆಹಾರಗಳು! ಟ್ರೈ ಮಾಡು ! ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಡಯಟ್ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದೆ. ಸೂಪರ್ ಆಹಾರ ಒಗ್ಗದ ಕಾರಣ ನೊಂದು ಬಳಲಿ ನರಳಿ, ನನಗಿಷ್ಟು ಅನ್ನ ಸಾರು ಕೊಡಮ್ಮಾ ಸಾಕು ಎಂದು ಗುರುಗುಟ್ಟತೊಡಗಿತು ನನ್ನ ಪಾಪದ ಹೊಟ್ಟೆ ! ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಕು ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಜೊತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡು ಬಾ ! ಎಂದು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರು ಇವರು.

ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ಸೋಮಾರಿ ಎಂದರೂ ಸರಿ ! ವಾಕಿಂಗ್, ಡಾನ್ಸ್, ಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದು ನನ್ನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು ! ಅಂತಹ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರಸಿ ನಾನು ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಜಾಲಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಗೂಗಲ್ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೊರಕಿದ

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡಿದೆ. ನೇತಿ, ನೇತಿ, ನೇತಿ ಎಂದು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಸಲಹೆಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಲಗಳೆದಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಯೇಬಿಟ್ಟಿತು ಲೋ ಕಾರ್ಬ್ ಹೈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಡಯಟ್ ಎಂಬ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ ! ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿ ನನ್ನದ್ದೇ ಒಂದು ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಅಯ್ಯೋ ಮಾರಾಯಿತಿ ! ನೀನು ಹೀಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ನಿನ್ನ ಅಜ್ಜಿಯ ಆತ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬಿಡುವುದೇ ? ಎಂದು ಇವರು ಹೌಹಾರಿದರು. ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ನವದಂಪತಿಗಳಾದ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಹಾಲು ಮೊಸರು ತಿಂದು ಬೆಳೆದ ಮಗು ! ನಮ್ಮ ಪಾಪೂನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಳಿಯಂದಿರೇ ! ಎನ್ನುತ್ತ ಅಕ್ಷತೆ ಕಾಳು ಹಾಕಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ್ದರು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ. ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಛೇಡಿಸುವುದು ಇವರ ವಾಡಿಕೆ !

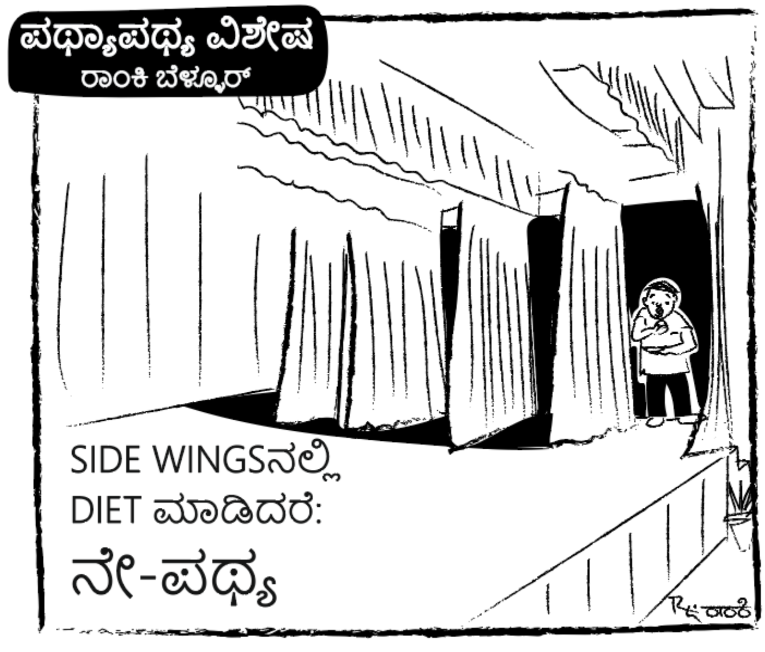
ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಚೀಟ್ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾನು ಮಾತ್ರ ಒಂದು ದಿನವೂ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ನನ್ನ ಡಯಟ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮೂರು ವಾರಗಳು ಕಳೆದಿದ್ದವು. ಹತ್ತತ್ತಿರ ಎರಡು ಕೆ ಜಿ ಯಷ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು! ಫೇಸ್ ಟೈಮಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಫೇಸ್ ನೋಡಿ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಳಲಾರದಷ್ಟು ಸಂಭ್ರಮ ! ಅಮ್ಮಾ ! ಯೂ ಲುಕ್ ಗಾರ್ಜಿಯಸ್ ! ಎನ್ನುತ್ತ ಒಂದು ಹಾರು ಮುತ್ತನ್ನು ನೀಡಿದಳು ! ಮೂರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿರುವುದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಬೊಜ್ಜು ಸಹ ಕರಗುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿತು ! ಎರಡು ಕೆ ಜಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿದ್ದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಆಗಮನ ! ಚೀಪಿ ಬಿಸಾಡಿದ ಮಾವಿನ ಓಟೆಯ ಹಾಗೆ ಮುಖವೆಲ್ಲ ಸೊರಗಿ ಹೋಗಿದೆಯಲ್ಲೇ ! ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಕುರಿತು ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಇದು ! ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗಾಗಿ ನಾನು ಡಯಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಅಮ್ಮನ ಎದುರು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರು ಇವರು. ತನ್ನ ಜೀರೋ ಸೈಜ್ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆ ಸಿನೆಮಾ ತಾರೆ ಯಾವ ರಾಹುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟಳೋ ! ಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ನನ್ನಂತಹ ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್‌ವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಡಯಟ್, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಎಂಬುದೇ ಮಾತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ ! ಮೈಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೆಯಲ್ಲೇ ! ನಿಂಗ್ಯಾಕೆ ಬೇಕಿತ್ತು ಇದೆಲ್ಲ ? ಕಡ್ಡಿ ಪೈಲ್ವಾನ್ ಆಗಿ ನೀನೇನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಿದೆ ಈಗ ? ವಟಗುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಅಮ್ಮ ನನಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಂದಿದ್ದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಗಿನಿಂದ ತೆಗದಿಡುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡಿದೆ ! ಸರಿ ! ಇದೆಲ್ಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನಾನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಚೀಟ್ ಡೇ ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ನಾನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶೇಕ್ ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಎಂದಾಗ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಅನ್ನ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ! ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಹುದೇ? ನೀನು ಒಂದು ತುತ್ತು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ನನಗೂ ಊಟ ಬೇಡ. ಎಂದು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿದರು ಅಮ್ಮ ! ನಾನು ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, ನನಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಅಮ್ಮನ ಹಠದ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಡಯಟ್ ಬೇಳೆ ಬೇಯಲೇ ಇಲ್ಲ ! ನಿನ್ನ ಡಯಟನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಮೂಲೆಗಿಡು ! ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ

ಅತ್ತೆಯವರು ಬಂದಿರುವರು. ಅವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ ! ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಈ ಜುಗಲ್ಬಂದಿ ಏತಕ್ಕೆ ! ಎಂದು ನನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಪರ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು ಇವರು. ನನಗೂ ಅದು ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವನ್ನೂ ನಾನು ಚೀಟ್ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸ ತೊಡಗಿದೆ ! ಅಬ್ಬಾ! ಇದೀಗ ನಿನ್ನ ಮುಖ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡುವ ಹಾಗಿದೆ ! ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಡಯಟ್ಟು, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಶುರು ಮಾಡಬೇಡ ! ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಊರಿಗೆ ಹೊರಟು ನಿಂತ ಅಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನನಗೆ ಮಾಡಿದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಲೇ ಬಸವನಂತೆ ತಲೆದೂಗಿದೆ.

ಮರು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವೇಯಿಂಗ್ ಮಿಷಿನ್ ಏರಿದೆ ! ಹರ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿದ್ದ ಎರಡು ಕೆ ಜಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೆರಡು ಕೆ ಜಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು! ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗೋಣ ಬಾರಮ್ಮ ! ಎಂದು ಇವರು ಎಂದಿನಂತೆ ಶುರುಮಾಡಿದರು. ನನ್ನ ಕೊಬ್ಬಿದ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನೂ, ವರುಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಬೊಜ್ಜನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ನಾನು ಮರುಮಾತನಾಡದೆ ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟೆ. ಲೋ ಕಾರ್ಬ್ ಹೈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಡಯಟ್ ಎಂಬ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಲೇ ನೀನೋ ನಾನೋ ನೋಡಿಯೇ ಬಿಡುವ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅಖಾಡಕ್ಕೆ ಇಳಿದೇ ಬಿಟ್ಟೆ !

■



ದಂನಳ

- ✓ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು ಎಂದರೆ ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಹಿಡಿದಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬಹುದು.
- ✓ ಕೆಲವರಿಗೆ ಲೋಟ ಅರ್ಧ ತುಂಬಿದ ಹಾಗೆ ಕಂಡರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಅರ್ಧ ಖಾಲಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಲೋಟ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ✓ ಕಾನ್‌ಷನ್ಸ್ ಟೇಕ್ಸ್ ಅಪ್ ಮೋರ್ ರೂಂ ದ್ಯಾನ್ ಆಲ್ ದಿ ರೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಎ ಪರ್ಸನ್ಸ್ ಇನ್‌ಸೈಡ್ಸ್.
- ✓ ನಾವು ಯಾರೂ ಉದಾರಿಗಳಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ,
- ✓ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ, ಸಿಲಬಸ್ ಅಲ್ಲ.
- ✓ ನಾನು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹಾಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.
- ✓ ದಿ ಅಡ್ವಾಂಟೇಜ್ ಆಫ್ ಎ ಬ್ಯಾಡ್ ಮೆಮರಿ ಈಸ್ ದಟ್ ಒನ್ ಎಂಜಾಯ್ಸ್ ಸೆವೆರಲ್ ಟೈಂಸ್ ದಿ ಸೆಮ್ ಗುಡ್ ಥಿಂಗ್ಸ್ ಫಾರ್ ದಿ ಫಸ್ಟ್ ಟೈಂ.
- ✓ ಸಾಗರ ನಿಗರ್ವಿ. ಅದು ನದಿಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ನದಿಗಳೂ ಅದಕ್ಕೇ ಹರಿಯುತ್ತವೆ.
- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಮೊದಲೇ ದುಡಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಫೇಮಸ್ ಆಗಬಹುದು.
- ✓ ನಾವಷ್ಟೇ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಓದುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಲು ಅವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ✓ ಎ ಫಾದರ್ ಈಸ್ ಎ ಮ್ಯಾನ್ ಹು ಎಕ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟ್ಸ್ ಹಿಸ್ ಕಿಡ್ಸ್ ಟು ಬಿ ಅಸ್ ಗುಡ್ ಅಸ್ ಹಿ ಮೆಂಟ್ ಟು ಬಿ.
- ✓ ಅವಕಾಶಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಯಾರಾಗಿರುವ ಮಂದಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ✓ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಸಭ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರೂ ಎಂದಲ್ಲ, ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರುವದರಿಂದ.
- ✓ ಎ ಕ್ರಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಹು ಡೈಡ್ ವಾಸ್ ಬರೀಡ್ 2 ಮೀಟರ್ಸ್ ಡೌನ್ ಅಂಡ್ 1 ಮೀಟರ್ ಅಕ್ರಾಸ್.
- ✓ ನೆನಪೆನ್ನುವುದು ಭೂತಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾರದ ವರ್ತಮಾನ.

■

ಪಥ್ಯ

ಶ್ಯಾಮಲಾ ಸತ್ಯ

ಪಥ್ಯ ಎಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಈ ಆರೋಗ್ಯದ ಸನ್ನಿಧಿ ಇರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆತನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ; ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಮಾತಿನಂತೆ, ಹಿತ– ಮಿತ, ಶುಚಿ– ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಧಾರ. ಹೊಸ ವರ್ಷ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ವಯಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಮನವರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಕ್ಲುಪ್ತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅರ್ಥಾತ್ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದೆ. ಕೆಲಸವೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಡಯಟ್ ಕಡಲೆಪುರಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಾಯಿಗೆ ಎಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. (ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹಿಡಿ ಹಿಡಿ ಕಡಲೆಪುರಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು) ಅದೇ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಷಡ್ರಸಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೆ ರೆಸಿಪಿಯ ಮೂಲಕ ಬರಬೇಕೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರಿನ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಲಿತು, ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಎಕ್ಸಟ್ರಾ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನನ್ನ ಊಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆ "ಹೊಸ ರುಚಿ" ರೆಸಿಪಿಯನ್ನು "ಅಡುಗೆ ಅರಮನೆ" ಗ್ರೂಪ್ ಗೆ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಜಾಣೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡವೆ? ರುಚಿ ನೋಡದೆ ಹೊಸ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ರೆಸಿಪಿ ಬರೆದ ಮೇಲೆ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಶುರುಮಾಡೋಣವೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಇನ್ನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಸುಮತಿ ನನಗಿಂತ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವಳು. ಅವಳೇ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಏಕಾದಶಿ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕ ಆದ ನಾನೂ ಮಾಡಬೇಡವೆ? ಏಕಾದಶಿ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ , ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಯೂ ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬರುವ 24 ಏಕಾದಶಿ ಮಾಡಿದರೆ, ತೃಪ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈ ಭಾರವೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಬಹುದೆಂಬುದು ನನ್ನ ಊಹೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮರ್ಕಟದ ತರಹ!!! ಅಂಥಹ ದಿನವೇ ಹಸಿವೆಂದರೆ ಹಸಿವು. ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಚೆ ಮನೆಯ ಸುಬ್ಬಮ್ಮನ ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳಿ;, ನಿಟ್ಟುಪವಾಸ ಬೇಡ. ಅದರ ಬದಲು ಒಪ್ಪತ್ತು ಚಪಾತಿಯೋ/ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟೋ ತಿಂದು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟದ ತುಂಬಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊ ಇಲ್ಲಾ ಕೇಸರಿ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅಂತಾ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು.ಪಥ್ಯಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಬಂತು.

"ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ" ಎನ್ನುವಂತೆ ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಹುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಾಕುವ ದುಡ್ಡಿನಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಪ್ರಸಾದ ವಿನಿಯೋಗ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಂಚಾಮೃತ ತೀರ್ಥ ಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ವ್ರತದ ಸಪಾತ ಭಕ್ಷ್ಯ, ತಿರುಪತಿ ಲಾಡು, ಗುರುವಾಯೂರು ಪಾಲ್ ಪಾಯಸಂ, ಅಯ್ಯಪ್ಪ ಸ್ವಾಮಿಯ ಅರವಣಂ, ಗಣೇಶನ ಕಡುಬು, ಹನುಮಂತನ ವಡೆ ಪ್ರಸಾದ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ, ಭಕ್ತಿ ವೇದಾಂತ ಪ್ರಭುಪಾದರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಇಸ್ಕಾನ್ ಮಾತ್ರ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಕೂಡ ಪ್ರಸಾದವೇ ಅಂತ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಯಿತು.ಎಲ್ಲರೂ ಪಥ್ಯದ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಇನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮ ನವಮಿಗೆ ನಾವು ಹುಳಿಯವಲಕ್ಕಿ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಪಾನಕ ಕೋಸಂಬರಿ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವುದಷ್ಟೇ!! ಈಗ ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಶ್ರೀರಾಮರ ಪ್ರಾಣಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಸಾದ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!!!!! ಆಸೆಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ!!!! ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಪಥ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. !!!! ■

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಕೊರವಂಜಿ

ನಲವತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಯುವ ಕನ್ನಡಿಗ ಆರ್.ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಕೊರವಂಜಿಗಾಗಿ ರಚಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳು ಹಲವು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು – ನಿಮಗಾಗಿ.

"ಇನ್ನೂ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸುಕ್ಕೇ ಇಲ್ಲ, ಆಗಲೇ ಮಿಲಿಟರಿಯವರು " ನಮಗೆ ಬೇಕು " ಎಂದು ಹುಕುಂ ಹೊರಡಿಸಿ ತಲೆಮೇಲೆ ಕಲ್ಲು ಹಾಕುತ್ತಾರಲ್ಲೀ !"

ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದ ಜಟಾಪಟಿ

ಗಾಯತ್ರಿ ಮೂರ್ತಿ

ನಾನು ಅಪರಂಜಿ ಓದ್ತಾ ಕೂತಿದ್ದೆ. ಹಾಗೇ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ಸಂದೇಶ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಅಂದರೆ ಸವರ್ಣ ದೀರ್ಘ ಸಂಧಿಯಾಗತ್ತೆ ಅಲ್ವೇಂತಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಮನಸಿಗೆ ಬಂದ ಮೊದಲ ಯೋಚನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೇಳ್ತೀನಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯಾಕರಣ ಓದುತ್ತಾ ಸವರ್ಣ ದೀರ್ಘ ಸಂಧಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಪಥ್ಯ+ಅಪಥ್ಯ=ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಅಂತ ಕೂಡಲೇ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಪದದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಲ್ಲಾ, ಈ ಎರಡು ಪದಗಳೂ ಅದೆಷ್ಟು ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ಒಂದುಗೂಡಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವೆರಡರದೂ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳೇ. ಊಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಥ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿದರೆ, ಅಪಥ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದದ್ದೇ. ಆದರೂ ಅದೇನೋ ಜನರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯದ ಮೇಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಮೋಹ. ಬಹುಶಃ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ ಎಂದಿರಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಪಥ್ಯ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಯ್ಯೋ ಹಾಗೆಂದು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರುಚಿ ಕಂಡವರು ಸುಮ್ಮನಿರಲಾದೀತೇ? ನನ್ನ ಪತಿಯ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ಡಾಕ್ಟರ್, 'ಅಜ್ಜಿ, ನೀವು ಬಿಲ್ಕುಲ್ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಆಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗತ್ತೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ, 'ಇಲ್ಲಪ್ಪ, ನಾನು ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮುಟ್ಟೋದೇ ಇಲ್ಲ,' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ, ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ 'ಹುಂ, ಅವನಿನ್ನೂ ಏನೋ ಹೇಳ್ತಾನೆ. ಹಾಗಂತ ಎಲ್ಲಾ ಕೇಳಕ್ಕೆ ಆಗತ್ತಾ. ಅಷ್ಟು ವರ್ಷದಿಂದ ತಿಂತಿದೀನಿ. ನಂಗೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ಬೇಡ ಅಂದ್ರೆ ಹೇಗೆ ಬಿಡೋದು?' ಎಂದು ಅವರು ಮಾತ್ರ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ, 'ಇಲ್ಲಪ್ಪ, ನೀವು ಹೇಳಿದಾಗಿಂದ ನಾನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮುಟ್ಟೋದೇ ಇಲ್ಲ,' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅಪಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜಾರೋಷಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಪಥ್ಯವೇ. ಆದರೇನು? ಹಾಗಂತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಪ್ರಿಯರು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕದು ಅಪಥ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ ಬಾಯಿ ಚಪಲ ಕೇಳಬೇಕಲ್ಲ!

ನನ್ನ ತಾತನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ಅವರಿಗೋ ಬಗೆ ಬಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಚಪಲ. ಅವರು ಪುರೋಹಿತರು ಬೇರೆ. ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಮನೆಗಳವರು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಉಂಡೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಲಾಡು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ನಮಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಅವರು ಪೂರ್ತಿ ನಮಗೇ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಾನು

ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಸತ್ಯ. ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಮಗನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಪಾರ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಾತಾ ಒಂದು ಕಲ್ಲುಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಏನೋ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಿಂದ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಒಂದೆರಡು ಲಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಗುಳುಂ ಮಾಡಿದ್ದು ಕಂಡಿತು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಹಡಿ ಮೇಲೆ ಕಟುಂ, ಕುಟಂ ಎಂದು ಚಕ್ಕುಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಬಿಟ್ಟೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿ ರಂಪ ಮಾಡ್ಬೇಡ, ತೊಗೋ ನೀನೂ ತಿನ್ನು ಎಂದು ನನ್ನ ಕೈಗಿಷ್ಟು ಲಾಡು ಚೂರು, ಚಕ್ಕುಲಿ ಕೊಟ್ಟರೂನ್ನಿ. ನಾನು ಅದೇ ಮಹಾ ಪ್ರಸಾದ ಅಂತ ತಿಂದು ಕೃತಾರ್ಥಳಾಗಿದ್ದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ತಾತನಿಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆ ತಿಂಡಿ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯೋ, ಅವರಿಗೆ ಪಥ್ಯ ಎಂದು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲೆಸಿ, ಅದಕ್ಕೇ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಾಕಿ ದೋಸೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ, ನಾನು ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ಅಮ್ಮ, ಕಾಫಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕ್ಬೇಡ' ಎಂದು ನಾನು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದರೆ, 'ಇಂದುಮತಿ, ನಿನ್ನತ್ತೆ ಕಷಾಯದಂಗೆ ಕಾಫಿ ಕೊಡ್ತಾಳೆ. ಕುಡೀಲಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕು' ಎಂದರೆ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಮೀರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ತಾತನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿಂದಾಸಾಗಿ ಬೇರೂರಿತು. ಎಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಏನು ಅಪಥ್ಯ ಮಾಡ್ಕೊಂಡೆಯಪ್ಪ? ನೋಡು, ನಿನ್ನ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗ್ತಾನೇ ಇದೆ,' ಎಂದು ನನ್ನ ತಂದೆ ಕೇಳಿದರೆ, ಅವರು ಮಾತ್ರ ಏನೂ ತಿಳಿಯದವರಂತೆ, 'ನಾನೇನಪ್ಪ ಹೇಳಲಿ? ನಾನಿರೋ ಹುಷಾರಲ್ಲಿ ಇರ್ತೀನಿ. ಆದರೂ ಹೀಗಾದ್ರೆ ಏನು ಮಾಡ್ಲಿ ನೀನೇ ಹೇಳು?' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ತಾತ ಇರೋವರ್ಗೂ ಅವರ ಈ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.

ನಾನು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ಬೇಕಾದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದವಳು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಅವರೆಕಾಳು, ಹೀಗೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರಾಕರಿಸತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನನಗೆ ಬಲವಂತದ ಪಥ್ಯ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿ ಬಾಯಾಡಿಸುವ ಚಪಲ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಪಥ್ಯ ಓಕೆ. ಅಪಥ್ಯ ಮಾಡಲು ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ(!) ಹೀಗಿದೆ– ನೋಡಿದರೆ ರುಚಿ ಬಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಹೊಟ್ಟೆಗಲ್ಲವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಬೇಕಾದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸವಿದು, ಉಗಿದು ಬಿಡುವುದು. ಇದು ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು, ಹೌದಾ, ಹೀಗೂ ಮಾಡಬಹುದಲ್ವಾ? ಬಾಯಿ ಚಪಲವೂ ತೀರಿದ ಹಾಗಾಯ್ತು, ಅತ್ತ ಕಡೆ, ಅಪಥ್ಯವೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟರು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳ್ತೀರಿ?

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಸನತ್ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದ ಹೊಸತು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೊಡುವುದಿತ್ತು. ಸನತ್‌ಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಅವನಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ! ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ ಅಮ್ಮ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಆ ದಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತು ಸನತ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಾಗಿ ಕೈ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆಯಾ ಅವನಿಗೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಲೋಟ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಮರುದಿನ ಏಳುವ ವೇಳೆಗೇ ಅವನಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಜ್ಯೂಸ್ ತನಗೆ

ಅಪಥ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಆ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನಿಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿದ್ದೀತು? ದೊಡ್ಡವರಿಗಿರುವುದೇ ಕಷ್ಟ, ಇನ್ನುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದ ಅರಿವಿರುವುದೇ? ಸನತ್ ಹಾಗೂ ಅವನ ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ನಡೆದ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸಂಭಾಷಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ:

'ಸನತ್, ಯಾಕೋ ಮತ್ತೆ ನೆಗಡಿ ಬಂತು? ಸ್ಕೂಲಲ್ಲಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದ್ಯಾ?'

'ಇಲ್ಲಮ್ಮ, ನಾನು ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡೀಲಿಲ್ಲ.'

'ಹೌದಾ? ಹೋಗಲಿ ಬಿಡು. ಜ್ಯೂಸ್ ಯಾವ ಕಲರ್ ಇತ್ತು?

'ಆರೆಂಜ್ ಕಲರ್'

'ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತಾ?'

'ಹುಂ, ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು'

'ಏಯ್ ಕಳ್ಳಾ, ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡೀಲಿಲ್ಲಾಂತ ಹೇಳಿದ್ಯಲ್ಲೋ?'

'ನೀನು ಬೈತೀಯಾ, ಅದಕ್ಕೇ.'

ಈ ಮುಗ್ಧತೆಗೆ ಅಮ್ಮ ಏನು ಹೇಳಿಯಾಳು? ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ನಕ್ಕು ಮುದ್ದಾಡಿದಳು, ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಚರ್ ಹಾಗೂ ಆಯಾಗಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಇದು ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನ ಅಪಥ್ಯದ ಕಥೆಯಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಮುದುಕಿಯ ಕಥೆ ಇದು, ಆದರೆ ಇದು, ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನದು ಅನ್ನಿ.

'ಅಯ್ಯೋ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಣ್ರೇ, ಏನಾರು ಮಾಡಿ,' ಇದು ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಾಕೆಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ಗೋಳುಕರೆ.

'ಲೇ, ಸಾವಿತ್ರಿ, ಇವತ್ತೂ ಹಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದ್ಯಾ'

'ಹುಂ, ಅಯ್ಯೋ, ತಾಳಕ್ಕಾಗಲ್ಲವೇ, ಏನು ಮಾಡಲಿ?'

ಆಕೆ ವಿಧವೆ. ಒಪ್ಪತ್ತು ಮಾತ್ರ ಊಟ. ಆಕೆಗೆ ಆಗಾಗ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಸಿ ಹಾಕಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಚಟ. ಆದರೆ, ಅದು ಆಕೆಗೆ ಇಷ್ಟವಾದರೆ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಪಥ್ಯ. ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಎಂದು ಗೋಳಾಡುವುದು. 'ತಿನ್ನಬೇಡವೇ' ಎಂದು ನನ್ನಜ್ಜಿ ಹೇಳಿ, ಏನೋ ಒಂದು ಮನೆ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ, 'ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತಾ ತಿನ್ನಲ್ಲಪ್ಪ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಹಿಸಲಾರೆ,' ಎಂದು ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಅದೇ ಪರಿಪಾಠ.ಇದು ಆಕೆ ಜೀವಂತವಿರುವವರೆಗೆ ಆಕೆಯ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯದೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ.

ಪಥ್ಯದೂಟ ಎಂದರೆ ಹಿಂಧಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಊಟ ಎಂದರೆ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ. ಬಾಣಂತಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾರೂ ನೋಡಬಾರದು. ಮೊದಲು ಅವಳು ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಸಿ ಪಿಡಿಚೆ ಅನ್ನ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ನಂತರ ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ತಿಳಿ ಸಾರು ಅನ್ನ, ಕೊನೆಗೆ ಹಾಲು ಅನ್ನದ ಊಟ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವಳು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಗೆಲ್ಲಾ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತೂ ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಯುವ ವೇಳೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಹಾಲು ಅನ್ನ, ಸಾರು ಎಂದರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುವಂತಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವವರಂತೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ, ಸಾರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿಯೇ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದು. ಅಂತೂ ಬಾಣಂತನವೆಂದರೆ ಪಥ್ಯದ ಶಿಕ್ಷೆ ಬಲವಂತವಾಗಿಯಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಿಬೇಕು. ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಬಾಣಂತಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಅಪಥ್ಯದ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೇಧಿ ಉಂಟಾಗಿ ಅವಳ ಅಪಥ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಉಂಟು.

ಮೇಲಿನದೆಲ್ಲಾ ಊಟದ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಬಗ್ಗೆಯಾಯ್ತು. ಮಾತಿನಲ್ಲೂ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡ್ತಾ ಕೂತ್ಕೋಬೇಡ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಓದುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಂತರ ನೀನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡು' ಎನ್ನುವ ಅಪ್ಪಅಮ್ಮನ ಪಥ್ಯದ ಮಾತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ. ಈ ಸಂಗತಿ ವಿಪರೀತಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲಿಚ್ಛಿಸದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೀಡಾಗಿರುವ ಅದೆಷ್ಟೋ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಯುವಕ/ತಿಯರಿಗೆ ತಂದೆತಾಯಿಯ, ಹಿತಚಿಂತಕರ ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಅಪಥ್ಯವೇ ಸರಿ. ತಾವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ದಾರಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದರೂ, ಆ ಅಪಥ್ಯದ ಹಾದಿ ಅವರನ್ನು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಂತೂ ಪಥ್ಯವೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಅಪಥ್ಯವೇ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಆಯಾಮಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಇದು ಲೋಕವ್ಯಾಪ್ತಿ ಎಂದರೂ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪದವೆನಿಸಿದರೂ, ಆ ಬಿಡಿ ಪದಗಳ ನಡುವಿನ ಜಟಾಪಟಿ ಮಾತ್ರ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ, ಅಲ್ಲವೇ? ■

ಅತ್ತೆಯ ಪಥ್ಯ

ಯಾರೋ ಬೆಲ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಗಾಯ್ತಲ್ಲ ಅಂತ ಸುಮ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನೋಡಿದರೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಅತ್ತೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬಂದಿದ್ರಾ ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ ಅತ್ತೆ ಕೋಣೆಯ ಒಳಗಿಂದಲೇ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಅಂದಿದ್ದು ಕೇಳಿಸಿತು. ಅವತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ. ಬರೀ ಅನ್ನ ಸಾರು ಅಷ್ಟೆ. ಸುಮಗೆ ಏನೋ ಗಂ ಅಂತ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಎಲ್ಲಿಂದ ಅಂತ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ ಒಳಗೆ ಹೋದೊಡನೇ ಮತ್ತೆ ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಸದ್ದಾಯಿತು. ಸ್ವಿಗ್ಗಿಯವನು ಬಂದಿದ್ದ. ಮೇಡಂ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ರಾಂಗ್ ಡಿಲಿವರಿ ಆಗಿದೆ.ವಾಪಸ್ ಕೊಡಿ ಅಂದ. ಯಾವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್, ಯಾರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟೆ, ನೀನು ಯಾವಾಗ ಬಂದಿದ್ದೆ ಅಂತ ಸುಮ ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೇಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ಹೆಂಗಸು ಇದ್ದಾರಲ್ಲ ಅವರು ತಗೊಂಡ್ರು ಅಂದ. ಸುಮ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿ ಅತ್ತೆ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಪಾರ್ಸಲ್ ತಗೊಂಡ್ರಾ ಅಂತ ಕೇಳಿದಾಗ ಅತ್ತೆ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಾಂಗ್ ಡೆಲಿವರಿನೋ ರೈಟ್ ಡೆಲಿವರಿನೋ ಒಟ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಬುದಾನ ಪಕೋಡ ಬಹಳ ಬೊಂಬಾಟಾಗಿತ್ತು. ಪಥ್ಯದ ಮನೆ ಹಾಳಾಗ ಅಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಕೋಡ ತಿಂದೇಬಿಟ್ಟೆ ಅಂದು ಅತ್ತೆ ಸ್ವಿಗ್ಗಿಯವನ ಬಳಿ ಆ ಬಿಲ್ ಕೊಡಪ್ಪಾ ಪೇ ಮಾಡಿಬಿಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದದ್ದು ಕೇಳಿ ಸುಮ ತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಹೋದಳು.

ಬೊಂಬೋಂಬ

ಗೌತಮ

ಹೊಸವರ್ಷದ 'ಸಂಕಲ್ಪ'ಗಳು ಅಲ್ಪಾಯುಗಳು ಅನ್ನೋದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಗೊತ್ತಿರೋ ವಿಷಯ. ಆದರೂ, ಆದರೂ, ಜನ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ತಪ್ಪದೇ ಸೊಲ್ಯೂಷನ್ಗಳನ್ನ ಮಾಡೋದನ್ನ ನೋಡಿದರೆ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋ ಹಾಗಾಗತ್ತೆ. ನಾನೇನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದವನಲ್ಲ ಬಿಡಿ.

ನಾನೂ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ಹದಿಮೂರನೇ ವರ್ಷ. ಈ ವರ್ಷ ಶತಾಯಗತಾಯ, ಏನೇ ಅಡ್ಡ ಬರಲಿ, ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿಬೀಳಲಿ, ಸಮುದ್ರವೇ ಉಕ್ಕಿಹರಿಯಲಿ, ನನ್ನ 120 ಕೇಜಿ ತೂಕವನ್ನು ನೂರಕ್ಕಾದರೂ ಇಳಿಸಲೇಬೇಕು ಅಂತ ಭೀಷ್ಮ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡೆ. ಆದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಲ್ಲದ, ಅಂದರೆ ಸರಳವಾದ, ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಕೈಂಕರ್ಯಗಳನ್ನು, ಬೇಡ, ಈ ಪದತುಂಬ ಭಯಂಕರವಾಗಿದೆ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಥೂ, ಈ ಪದಾನೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲ. ಡೈಯೆಟ್ಟು? ಒಹ್! ಒಳ್ಳೆಪದ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ. ಸೂಪರ್. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಮೂರೇ ಮೂರಾದ್ದರಿಂದ ಬರಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯೋದು. ಎರಡು, ತ್ಯಾಗರಾಜನ ಅವತಾರ ತಾಳಿ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಬಜ್ಜಿ, ಬೋಂಡ, ಪಕೋಡಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಈ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇನೇ ದುಃಖ ಉಕ್ಕಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಐದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು. ನನ್ನ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪಥ್ಯವೇ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಥಂಡಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿತು. ಈ ಛಳೀಲಿ ಹೇಗಪ್ಪ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗೋದು ಅನ್ನೋ ಪ್ರಶ್ನೆ ಧುತ್ತನೆ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ನಿಂತಾಗ ನಡುಗಿ ಹೋದೆ. ಛಳಿಗಲ್ಲ, ಭಯಕ್ಕೆ. ಆ ಕೊರೆಯುವ ಛಳಿಯಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಮೈ ಬೆವೆತಿತು. ಹಾಗಂತ, ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡೋಕಾಗುತ್ಯೇ? ಒಳ್ಳೆಕಥೆ!

ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಲೀಟರಿನ ಎರಡು ನೀರಿನ ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ತಂದೆ. ಫ್ರಿಜ್ಜಲ್ಲಿಡೋದು ಬೇಡ ಅಂತ ಹೊರಗೇ ಇಟ್ಟೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೋಗಿ, ಒಂದು ಉಣ್ಣೆಯ ಕಪಿಟೋಪಿ, ಒಂದು ಜೊತೆ ಕಾಲು ಚೀಲ, ಕೈಗವುಸಗಳನ್ನೂ ಕೊಂಡು ತಂದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೊತೆ ಆಡಿದಾಸ್ ಬೂಟುಗಳನ್ನೂ, ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಪ್ಯಾಂಟ್, ಟಿ–ಷರಟುಗಳನ್ನೂ ('ಬೈ ಒನ್ ಟೇಕ್ ಒನ್ ಫ್ರೀ'ನಾಮದಡಿಯಲ್ಲಿ) ಕೊಂಡು ತಂದೆ. ಜೇಬಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಭಾರ ಕಮ್ಮಿಯಾಯಿತು.

ಮುವ್ವತ್ತೊಂದರ ರಾತ್ರಿ, ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ದಿನ, ಹೊಸವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನದಂದು ಐದು ಗಂಟೆಗೇ ಏಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮೊಬೈಲಲ್ಲಿ ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೆ. ಹೊಸವರ್ಷದ ಹೊಸ ಮುಂಜಾನೆ ಮಧುರವಾದ ಕಿರು ಸಂಗೀತದ ಇಂಚರ ನನ್ನನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿತು. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕೊಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೊಟ್ಟು, ಸರ್ವಾಲಂಕಾರ ಭೂಷಿತನಾಗಿ ಹೊಸಿಲು ದಾಟಿದೆ. ಮಂಜಿನ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಯಾರೋ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಚುಮುಚುಮು. ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಏನಾಗತ್ತೆ? ನನ್ನನ್ನ ನಾನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಜನಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ 120 ಕೆಜಿ ತೂಕದ ಕಾಯವು, ಹೊಸವೇಷದಿಂದಾಗಿ 200 ಕೆಜಿ ದೇಹದಂತೆ

ಕಂಡು, ಬೆಕ್ಕಸಬೆರಗಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡೋದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟರೆ? ನಾನು ಮಂದ ಗಜಮನೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಮೊಬೈಲಲ್ಲಿ ಸೆರೆ ಹಿಡಿದು ಸಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಿಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನ ಬಯಲು ಮಾಡಿದರೆ? ಇಲ್ಲಇಲ್ಲ. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೆದರಬಾರದು ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ತನುವನ್ನು ವಜ್ರಕಾಯವನ್ನಾಗಿಸಿ–ಕೊಂಡು ನಡೆದೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ನೂರು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾರ್ಕಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತೆ. ನಿಂತೆ. ಮುಂದೆ ಹೋಗೋದೋ ಬೇಡವೋ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಪಾರ್ಕಿಗಿದ್ದದ್ದು ರೊಟೇಟಿಂಗ್ ಗೇಟು. ಮೆಟ್ರೋದಲ್ಲಿರುತ್ತಲ್ಲ ಅಂಥಾದ್ದು. ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು ಗೇಟನ್ನು ತಳ್ಳಿದಾಗ ಅದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲಾಗದೆ ನಾನು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ? ಆ ಸರ್ಕಸ್ ಭಂಗಿ ವೈರಲ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರೆ? ಪಾರ್ಕಿನ ಒಳಗೆ ಹೋಗೋ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಪಾರ್ಕಿಗೇ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕೋಣ ಅಂತ ಗೇಟಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದೆ. ಬಹಳ ದಿನದಿಂದ–ಬಹಳ ದಿನ ಏನು ಹೋದ ವರ್ಷದ ಜನವರಿ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದದ್ದು–ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಕಾಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಛಳಿಗೆ ನಡುಗೀ ನಡುಗೀ ದವಡೆಯಲ್ಲೂ ನೋವು. ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದರೆ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಲ್ಲಿ ಸೋರಿಕೆ ಶುರುವಾಗಿ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ಬ್ರಾಂಕಾಯ್ಟಿಸ್ ಹೆಸರಿನ ರೋಗಗಳ ದ್ವಾರಾ ವೈದ್ಯನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದ ಫಾರ್ಮಸಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದು ಖಚಿತವಾಗಿ, ಆ ತಂಟೆ ತಕರಾರುಗಳೇ ಬೇಡ ಅಂತ ಅಂದಿನ ವಾಕಿಂಗಿಗೆ ಬೈ ಹೇಳಿದೆ.

ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಬಿಸ್ಲೇರಿ ಬಾಟಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಗಟಗಟಾಂತ ಎರಡು ಗುಟುಕು ಕುಡಿದೆ. ಯಾಕೋ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸಿ ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾಯಿತು, ಇನ್ನೊಂದೇ ಒಂದು ಗುಟುಕು ಕುಡಿದರೂ ವಯಕ್ ಅನ್ನೋದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಅನ್ನಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾದರೆ ಎರಡು ಲೀಟರನ್ನ ಖಾಲಿ ಮಾಡೋದು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಹೇಗೆ ಅಂದರೆ? ಅಂದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟವೋ ಸುಖವೋ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಪ್ಪ. ಇಡೀ ದಿವಸ ಬಾಕಿ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಗತ್ತೆ ಅನ್ನಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಪೇಪರ್ ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪದ್ದು ಎರಡು ಪ್ಲೇಟುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು ನನ್ನ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಒಳಗೆ ಹೋದಳು. ಮುಕ್ಕಾಲು+ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಉಳಿದಿದ್ದ ಬಾಂಡ್ಲೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಳು. ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡೋದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಪ್ರವೀಣೆ. ಅಂಗೈ ಅಗಲದ ಪುಟಾಣಿ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಹಾಕಿದ್ದ ಹಬೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಗುಲುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದು 'ಅಲ್ಟಿಮೇಟ್' ಅಂತು. ಅವಳೂ ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಎರಡನೇ ಸಲ ಮೂರನೇ ಸಲ ತಟ್ಟೆಯನ್ನ ತುಂಬಿಕೊಟ್ಟಳು. ಅಷ್ಟಾದರೂ ಬಾಂಡ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟುಳಿದಿತ್ತು. 'ನಿಮಗೆ ಸೀಕು ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟಅಲ್ವಾ? ಅಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀಸಿದ್ದೀನಿ. ಹಾಕ್ಕೊಳಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಮೊಸರು ಹಾಕ್ತೀನಿ 'ಅಂತ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿ ಓಲೈಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನೂ ಕೇಳದೆ ಮೊಗಚೋಕೈಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸೀಕನ್ನೂ ಕೆರೆದು ಕೆರೆದು ನನ್ನ ತಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಳು. ಅಷ್ಟನ್ನ ಖಾಲಿ ಮಾಡೋಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಹಿಂದೆಯೇ ಕಾಫಿಯೆಂಬ ಅಮೃತ ಬಂತು. ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿವಸ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು ಅನ್ನೋ ಭಾವ ಮೈಮನಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿ ನನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು.

'ಹ್ಯಾಪಿ ನ್ಯೂ ಇಯರ್' ಅನ್ನುತ್ತಾ ಚೇಲ ಎಂಟ್ರಿಕೊಟ್ಟ. 'ಅಯ್ಯೋ, ಏನೋ

ಚೇಲ, ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಬರಬಾರದಿತ್ತೇನೋ. ವಂಡರ್ಫುಲ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನ ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆಯಲ್ಲೋ' ಅಂತ ಪೇಚಾಡಿಕೊಂಡೆ. 'ಅಯ್ಯೋ, ಅದಕ್ಯಾಕೋ ಬೇಜಾರು ಮಾಡಿಕೋತೀಯೋ, ಬಾ ಹೋಗೋಣ' ಅಂತ ಕರೆದ. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ತನ್ನ ಬೈಕ್ ಹತ್ತಿ' ನೀನು ಕೂತುಕೋ, ನಾನು ಹೇಳ್ತೀನೀ' ಅಂದ. ಕೂತೆ. ಒಂದೆರಡು ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್ ಓಡಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಸುತ್ತ ನೊಣಗಳಂತೆ ಜನಗಳು ನಿಂತಿದ್ದ ಅಂಗಡಿಯೊಂದರ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ 'ಇಳಿ' ಅಂದ.' ಏನೋ ಇದೂ?' ಕೇಳಿದೆ. 'ಇದು' ಬೊಂಬೋಂಬ' ಅಂತ. ಇವತ್ತೇ ಇದರ ಗ್ರಹಪ್ರವೇಶ, ಅಲ್ಲಅಲ್ಲ ಇನಾಗುರೇಷನ್ನು. 'ಬೊಂಬೋಂಬ' ಅಂದರೆ ಬೊಂಬಾಟ್ ಬೋಂಡ ಬಜ್ಜಿ ಅಂತ. ಸೂಪ್ಪರ್ ಬೋಂಡ, ಸೂಪರ್ ಬಜ್ಜಿ 'ಅಂದ 'ಸೂ' ನ್ನ ನೂರು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದಕ್ಕೆಳೆಯುತ್ತಾ. ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ವೀರರಂತೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವರು, ಸುಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಹಹಹಹಾ ಅಂತ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಬೋಂಬಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿದ್ದವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೇ ನನ್ನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿದೇ ಹೋಯಿತು. 'ನೀನಿಲ್ಲೇ ಇರು'ಅಂತ ಜಂಗುಳಿಯ ಮಧ್ಯೆ ನುಗ್ಗಿದ. ಹತ್ತೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಚೆಗೆ ಬಂದ. ತಲೆಕೆದರಿತ್ತು, ಮುಖ ಬೆವರಿತ್ತು. ತಂದಿದ್ದ ಕಾಗದದ ಪೊಟ್ಟಣವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದ. ಗೇಣುದ್ದದ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ. ಅವನು ಕೊಡೋಕೆ ಮುಂಚೆ ನಾನೇಗ ಬಕ್ ಅಂತ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದೆ. ಆಹಾ! ದಿವ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಕಣ್ಣುಗಳ ತಂತಾನೇ ಅರ್ಧ ನಿಮೀಲಿತವಾದವು. ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಮರೆತು ಆಸ್ವಾದಿಸಿದೆ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಉದ್ದದ ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಬಜ್ಜಿ. ಉಳಿದದ್ದು ಮೂಸಂಬಿ ಗಾತ್ರದ ಬೋಂಡ. ಅಯ್ಯೋ, 'ನೂರು ಕಣ್ಣು ಸಾಲದು ನಿನ್ನ ನೋಡಲು' ಅನ್ನೋ ಹಾಗೆ' ನಾಲ್ಕು ಬಾಯಿ ಸಾಲದು ನಿನ್ನ ರುಚಿಯ ಹೊಗಳಲು' ಅನ್ನೋಥರ ಇತ್ತು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತು. ಬೋಂಡದ ಖಾರಕ್ಕೋ, ಮನಸ್ಸಿಗಾದ ಆನಂದಕ್ಕೋ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಚೇಲನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಕೈಹಾಕಿ' ಮಿತ್ರ ಅಂದರೆ ನೀನೇಕಣಯ್ಯ. ಇವತ್ತು ನಾನು ಧನ್ಯನಾದೆ ಚೇಲ. ನಾನು ಸಾಯೋವರೆಗೂ ಅಥವಾ ನಾನು ಬದುಕಿರೋವರೆಗೂ ನಿನಗೆ ಚಿರಋಣಿ' ಅಂತ ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಭೀಷ್ಮನ ಶಪಥದ ಅಪ್ಪನಂಥ ಶಪಥ ಮಾಡಿದೆ: 'ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಬಜ್ಜಿ ಯಾ ಬೋಂಡ ಯಾ ಪಕೋಡ ತಿನ್ನುವೆ.

'ಪದ್ದೀ, ನಿದ್ದೆ ಎಳಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದೆ ಕಣೇ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಲಗ್ತೀನೇ' ಅಂತ ಮಲಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಎದ್ದೆನೋ, ಟೈಮೆಷ್ಟಾಗಿತ್ತೋ ನೋಡೋ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಟೇಬಲ್ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಹೋಯಿತು. ಬಿಸ್ಲೇರಿ ಬಾಟಲುಗಳು.' ನನ್ನನ್ನೇ ಅಣಕಿಸ್ತೀರಾ ಮುಂಡೇವಾ' ಅಂತ ಎರಡನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಫ್ರಿಜ್ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದೆ.

ಎರಡನೇ ತಾರೀಕಿನಿಂದ 'ಬೊಂಬೋಂಬ'ಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದೆರಡೋ ಮೂರೋ ಐಟಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಒಳಗಿಳಿಸಿ, ವಾಂತಿಯಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರು ಕುಡಿದು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಸವೆಸೋಣ ಅಂತ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದೆ. 'ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ನಡೆದಿದ್ದೇನೆ' (ಅದು ನಿಜಾನೇ ಆಗಿರಬೇಕೂಂತೇನಿಲ್ಲ) ಅಂತ ನನಗೆ ನಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಂತೃಪ್ತನಾದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ನೆಮ್ಮದಿ ಎನ್ನಿಸಿತು. ವಯಸ್ಸಾಗ್ತಾ ಆಗ್ತಾನೆಮ್ಮದಿ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲವೇ ಮತ್ತೇ? ■

ರೋಹನನ ರೆಸೊಲ್ಯೂಶನ್

✍ ಸುಮಾವೀಣಾ

"ಅಮ್ಮಾ ... ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ.... ಕಿವಿಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿಸ್ಕೊಳಿ... ನಾಳೆ ಕಳೆದ್ರೆ ನಾಡಿದ್ದೆ ಹೊಸವರ್ಷ. ಹೊಸ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೆಸೊಲ್ಯೂಶನ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ ನಾನಂತೂ ನನ್ ಶೆಡ್ಯೂಲ್ ಪ್ರಕಾರನೆ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡೋದು..." ಎನ್ನುತ್ತಾ ರೋಹನ್ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ "ಸಂಕಲ್ಪವೋ... ವಿಕಲ್ಪವೋ ನೋಡಣ ಬಿಡು..." ಎಂದು ತಮ್ಮ ಸಂಶಯವನ್ನಾಗಲೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ರೋಹನ್ "ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಲ ಕಳೆದಿದ್ದೀನಿ...." ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆ

"ಅದ್ಯಾವಾಗ್ ತಾನೆ ನೀನ್ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಮ್ ವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಿದ್ದೆ ನಾವೆ ಅಲ್ವೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದದ್ದು" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅಮ್ಮಾ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು.

"ಅಯ್ಯೋ ಅದಲ್ಲ ಅಮ್ಮಾ ನಾನು ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳ್ತಿರದು.... ನಾನು ಜಿಮ್ ಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡ್ ಅಪ್ ಮಾಡ್ಕೊಬೇಕು.. ಏನಿಲ್ಲ ಅಮ್ಮ... ನೀನ್ ಮಾಡೋ ಮಸಾಲ್ದೋಸೆ, ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಹೋಳಿಗೆ ತುಪ್ಪಾ ಇನ್ಮೇಲಿಂದ ಬಂದ್ .... ಅನ್ನವನ್ನೂ ಅಷ್ಟೇ ಬರೆ ರುಚಿ ನೋಡೋದು...." ಎಂದು ರೋಹನ್ ತನ್ನ ಪಥ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ. ಹಳೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತೂಗಿಸಿದ ಇನ್ ಮೇಲೆ ನನ್ ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲೂ... ನೋಡು ಹೊಸ ಡೈರಿ ಇದೆ ಏನೇನ್ ಮಾಡ್ದೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಜೆನೆ ಎಂಟ್ರಿ ಹಾಕ್ತೀನಿ..." ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಪೌರುಷ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಗವ ಗಲ್ಲ ಹಿಡಿದು "ನಾನೂ ನೋಡ್ತೀನಿ ಲೈಫ್ ಸ್ಟೈಲೋ? ಇಲ್ಲ ಇದೆಲ್ಲ ಲೈ ಸ್ಟೈಲೋ? ಅಂತ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ರೋಹನ್ ಅಮ್ಮಾ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ... ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕಾಯಿ ಹೋಳಿಗೆಗೆ ಹೂರಣ ರೆಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಯಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಕವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೂರಣದ ಹದವಾದ ಹಿತವಾದ ಮಧುರ ಪರಿಮಳ ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಪಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇದೀಗಲೇ ಭುಂಜಿಸುವೆ ಎನ್ನುವಂತೆ ರೋಹನ್ "ಅಮ್ಮಾ.... ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ದೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಗ ಹೋಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲ್ಲ ಅಂತ ಇವತ್ತೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಿಯಾ...? ಮಾಡಮ್ಮ... ತಿಂದು ಬಿಡ್ತೀನಿ" ಅಂದ....

"ಅಯ್ಯೋ ಹೂರಣ ಅಷ್ಟೇ ಇದು ಹೊಸ ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಹೋಳಿಗೆ..." ಎಂದರು.

"ಹೌದಾ? ಮಾಡು ನಾನಂತೂ ತಿನ್ನಲ್ಲ ಹ್ಞೂ ..." ಎನ್ನುತ್ತಾ ಬ್ಯಾಗ್ ತಗೊಂಡು ಹೊರಡೋವಾಗ ಅಮ್ಮ..." ಮಗನೆ ಎಲ್ಲೋ ಹೊರಟ ಹಾಗಿದೆ" ಎಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ "ಹ್ಞೂ ಅಮ್ಮಾ ಹೊಸ ವರ್ಷದಿಂದ ಜಿಮ್ ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಪಿಂಗ್...ಹಂಗೆ ಒಂದು ಪ್ರೊಟಿನ್ಪುಡಿ ಡಬ್ಬ ಎಲ್ಲಾ ತರಬೇಕು ಎಂದ. "ಹೀಗೆ... ಏನೋ ಕಳೆದ್ ವರ್ಷವೂ.... ಕೇಳಿದ್ ಹಾಗೆ ಇತ್ತು. ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಹೋಗ್ ಬಾರಪ್ಪ...ನಿನ್ನ ರೆಸೊಲ್ಯೂಶನ್ ಇಲ್ಯೂಶನ್ ಆಗದೆ ಇದ್ರೆ ಸಾಕು" ಎಂದು ಮಗನನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಟ್ಟರು.

ಮರು ದಿನ ಇಳಿಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಹನ್ "ಅಮ್ಮಾ ಅಮ್ಮಾಮ್ಮಾ ಈ ದಿನ

ನ್ಯೂ ಇಯರ್ ಈವ್ ನಾವ್ ಹುಡುಗ್ರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಪಾರ್ಟಿ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀವಿ ಹೋಗ್ ಬೇಗ ಬರ್ತೀನಿ....ನಾಳೆಯಿಂದ ಜಿಮ್ ಡಯಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟಾರ್ಟ್" ಎಂದ

"ಆಯ್ತಪ್ಪಾ ಬೇಗ ಬಾ... ಆಯ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವಂಥದ್ದು ಆಗ್ಬಾರದು ಅಷ್ಟೇ..." ಎಂದು ಹೊಸದಾಗಿ ಡಯಟ್ ಮಾಡಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿದ ಮಗನನ್ನು ಹರಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಅಮ್ಮಾ ಮಗ ಬರ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಪಟಾಕಿ ಹೊಡೆದು ಡಿಜೆ ಕುಣಿದು ಮಲಗಿದರೂ ಮಗ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ಯಿಂದ ಆಚೆಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಶತಪಥ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮನನ್ನು ದೂರದ ರಸ್ತೆ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಮಗ ಕಿರ್ರನೆ ಕೀಚಲು ಮಾಡುವಂತೆ ಗಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿ ದಡಬಡಿಸಿ ಒಳ ಬಂದು,

"ಸಾರಿ ಅಮ್ಮಾ ವಿಪರೀತ ಟ್ರಾಫೀಕ್ ಜಾಮ್...ಹೋಗುವಾಗಲೂ "ಅಮ್ಮಾ ನಾಳೆಯಿಂದ ಜಿಮ್ ಡಯಟ್ ಗೊತ್ತಲ್ವ ?"ಎಂದನು.

"ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯ ಎಂದೇ ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸಿ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಿದರೂ ಮಗ ಎದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ ರೋಹನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದರೆ "ಅಯ್ಯೋ ನಿಮ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ವ ರಾತ್ರಿ ಲೇಟ್ ಆಗಿದ್ದೂ.... ಬೆಳಕಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಆಯಿತು ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ ನಾಳೆಯಿಂದ ಜಿಮ್ಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ..ಆದರೆ ಡಯಟ್ ಫಾಲೋ ಮಾಡ್ತೀನಿ.." ಎನ್ನುತ್ತಾ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದಲೆ ಎದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ.

ಮಗನನ್ನು ಅವರಮ್ಮ "ರೋಹನ್ ಲೆಮೆನ್ ಟೀ ಮಾಡ್ಬೇಕಾ...?" ಎಂದರೆ

"ಬೇಡಮ್ಮಾ.. ಏಕೋ ತಲೆ ನೋವಾಗ್ತಾ ಇದ್ದೆ ಒಳ್ಳೆ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ಮಾಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ರೀಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಹಾಕು....." ಎಂದ.

"ನಮಗೆ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್...ಸಕ್ರೆ ಪೊಂಗಲ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀವಿ ನಿನಗೆ ಡಯಟ್ ಅಂತ ಬ್ರೆಡ್ ಜಾಮ್ ಇದೆ ತಗೋ" ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದರೆ ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ "ಹೇಗೂ ಜಿಮ್ ಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲವಲ್ಲ ತಿಂಡಿನೂ ತಿನ್ನು ನಾಳೆಯಿಂದ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವಂತೆ" ಎಂದರು. ಅದೂ ಸರಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸಕ್ರೆ ಪೊಂಗಲ್, ಬಿಸಿಬೇಳೇ ಬಾತ್ ತುಪ್ಪ, ರಸಾಯನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಡೆಯದಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ರೋಹನ್ ಕಂಡು ಅಮ್ಮನಿಗೂ... ಅಮ್ಮಮ್ಮನಿಗೂ ನಗುವೋ ನಗು.....

ಅವರಮ್ಮ ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕೆ ರೋಹನನಿಗಾಗಿ ಆಯಿಲ್ ಲೆಸ್ ಚಪಾತಿ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿಟ್ಟು ತಾವು ಹೋಳಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವನೋ ವಾರದಿಂದ ಊಟವಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ಒಣಚಪಾತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಿಕ ಮಿಕನೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ....ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ "ಹೋಗ್ಲಿ ಒಂದು ತುತ್ತು ಟೇಸ್ಟ್ ನೋಡು..." ಎನ್ನುತ್ತಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹೋಳಿಗೆಯನ್ನು ಅವನ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ಅಹಾ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇನ್ನರ್ಧ ಸಾಕು.... ಎನ್ನುತ್ತಾ.... ಹೋಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮಮ್ಮನ ಕೈಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿರಲಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ.. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಅವರಮ್ಮ "ಕೊಡಮ್ಮಾ ಪೂರ್ತಿ..." ಎಂದರೆ ರೋಹನ್ ಮರು ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ ಒಂದೆರಡು ಹಾಗೆ ನಯವಾಗಿ ಇಳಿಸಿದ.....

ಅಮ್ಮಾ ಡೈರಿ ಏನಂತ ಬರಿಲಿ ನನ್ನ ರೆಸೊಲ್ಯೂಶನ್ ಬೇರೆ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಮರು ದಿನವೂ ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದ. "ಈಗ್ಯಾರು ನಿನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಲೆಮೆನ್ ಟೀ ಮಾಡ್ತಾರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕಾಫಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ ಕುಡಿ" ಎಂದು ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ....

"ತಿಂಡಿಗೆ ನೋಡೋ ಬ್ರೆಡ್ ಇದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಟ್ ಬಾಕ್ಸಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉದ್ದಿನ ವಡೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಮಳ ಬಂದರೂ ನನಗಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಗೋಣು ರೋಹನ್ ತಿರುಗಿಸಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿದ ಕೆನೆ ಮೊಸರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಫ್ರೆಶ್ ಖಾರಬೂಂದಿ ಹಾಕಿ ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ವಡೆ ಬೌಲ್ ರೋಹನನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಬೋಲ್ಡ್ ಮಾಡಿತು..."ಟೇಸ್ಟ್ ನೋಡ್ತೀಯ ತಗೋ.... ಎಂದು ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇಡೀ ಬಟ್ಟಲನ್ನೆ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದುಕೊಂಡ...ಅಲ್ಲಿಗೆ ಎರಡನೆ ದಿನವೂ ಸಂಕಲ್ಪ ವಿಕಲ್ಪವಾಯಿತು...ಎರಡು ದಿನದಿಂದ ರೆಸೊಲ್ಯಶನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಂಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ . ಎಂದು ರೋಹನ್ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗನಿಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಲು ತುರಿದಿಟ್ಟ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ ಆಯಿತು.."ಐದನೆ ದಿನದಿಂದ ಪಕ್ಕಾ ಡಯಟ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹಲ್ವವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ಮೂರನೆ ದಿನವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿದ. ನಾಲ್ಕನೆ ದಿನವೂ ಹಾಗೆ ಸರಿಯಿತು.

ಹೊಸ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶುಭಾಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡ್ಕೊಳಕೆ ಅಂತ ಬರಲಿದ್ದ ಅಮ್ಮನ ವಾಟ್ಸ್ ಅಪ್ ಗುಂಪಿನ ಗೆಳತಿಯರಿಗಾಗಿ ಹಾಟ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿದ್ದ ಗೀರೈಸನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ತಣಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಸುಂದಿಯನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೆ ರುಚಿ ನೋಡಿದ.... ರೋಹನ್ ಐದನೆಯ ದಿನವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು "ಆರನೆ ತಾರೀಖೀನಿಂದ ರೆಸೊಲ್ಯಶನ್ ಫಾಲೊ...." ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವನ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ವಿಕಲ್ಪವಾಗುಲಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ "ನೋಡೋ ರೋಹನ್ ಅಮ್ಮ ಊರಿಂದ ಬಂದು ವಾರ ಕಳೆಯಿತು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಿಲ್ಲ ಅವರೆಕಾಯಿ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಣ ರೆಡಿಯಾಗು" ರೋಹನನಿಗೆ ಅವರಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ "ಸರಿ!" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅಮ್ಮಾ ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಅವರೆಕಾಯಿ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅವರೆಬೇಳೆ ವಡೆ, ಹಲ್ವ, ಜಿಲೇಬಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎರಡೆರಡೆ ರುಚಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಮಿಸಿ "ಅಮ್ಮಾ ನಾಳೆಯಿಂದ ಡಯಟ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ..." ಎಂದು ಉತ್ಕಂಠಿತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ.... ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ "ನಾಳೆ ಏನು ತಿಂಡಿ ?"ಎಂದು ಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ರೋಹನ್ ಅಮ್ಮ "ಹಿತಕಿದ ಬೇಳೆ ಸಾರು ಪೂರಿ ಯಾಕೋ ಹಾಲು ಒಡೆದಿದೆ ವೇಸ್ಟ್ ಆಗುತ್ತೆ ಒಂದೆರಡು ರಸಗುಲ್ಲಾನೂ ಮಾಡ್ತೀನಿ.....ಎನ್ನುತ್ತಾ ರೋಹನ್ ಮುಖ ನೋಡಿದರೆ ನಾಳೆ ಒಂದು ದಿನ ಡಯಟ್ ಫಾಲೋ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅವನ ಮುಖಮುದ್ರೆಯಿತ್ತು..

ಹಾಗೆ ಹತ್ತು ದಿನ ದಾಟಿತು ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬರಿ....ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ನೆಲಗಡಲೆ ಬೀಜವನ್ನು ಹಿಡಿ ಹಿಡಿ ಮುಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದ ರೋಹನನಿಗೆ ಅಮ್ಮಾ...ಅಮ್ಮಮ್ಮಾ "ಇಬ್ಬರೂ ಇರಲಿ ಬಿಡಪ್ಪ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ರೆಸೊಲ್ಯೂಶನ್ ಬರಿ ಇಲ್ಯೂಶನ್ ಅನ್ನೋಹಾಗಾಗ್ತಿದೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದಿಂದ ನೋಡ್ಕೊ....." ಎಂದರು.

ಪಥ್ಯವೇ ಪಾರು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ

ಶೃತಿ ಗದ್ದೆಗಲ್

ನಾಲ್ಕೋ ಐದನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಬಂದ ಅಮ್ಮ ನನಗೆ ಗುಮ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವಂತಾಗಿ ಪಥ್ಯವೆಂದರೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕದ, ಒಂದು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕಾಣದ ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು ಹದಿನೈದು ದಿನ ತಿನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಸಾರು ಕಂಡರೆ ವಾಕರಿಕೆ ಮೂಡುವಂತಾಗಿತ್ತು.

ಜ್ವರ, ಶೀತ ಏನೇ ಆದ್ರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ದೇವ್ರೆ ಈ ಪಥ್ಯ ಮಾಡೋ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಡ ಅಂತ ದಿನವು ಸಪ್ಪೆಸಾರನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಮೊದಲು ದೀನಳಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಏನೋ ನನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ದೇವರು ಮತ್ತೆಂದೂ ಅಂತಾ ರೋಗ ನನ್ನತ್ತ ಕಳಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಪಥ್ಯ ಎಂಬುದು ಇಷ್ಟವೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಾಯಿಯಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮೊದಲ ಮೂರುತಿಂಗಳು ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಲ್ಲ... ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ತ್ಯಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪಥ್ಯದ ತ್ಯಾಗವೂ ಮುಖ್ಯವೇ...

ಮಗು ಕಕ್ಕುತ್ತೆ ಖಾರಾ ತಿನ್ನಬೇಡ, ಗ್ಯಾಸ್ ಆಗುತ್ತೆ ಬೇಳೆ ಬೇಡ ಅಂತ ಆರು ತಿಂಗಳು ಮೆಣಸು ಸಾರು, ಮೆಣಸುಪುಡಿ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪು ಕಮ್ಮಿ ಇರುವ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ ತಿಂದು ತಿಂದು ತುಪ್ಪದ ಜಿಡ್ಡು ಹಿಡಿದು ಜಡ್ಡು ಹಿಡಿದುಹೋಗುವ ನಾಲಿಗೆ. ಇಂತಹ ಪಥ್ಯ ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಪೂರಿ ಸಾಗುವಿನ ಘಮಕ್ಕೆ ಮೂಗು ಹೊರಳಿದರೂ ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬೀಳುವುದು ಅದೇ ಸಪ್ಪೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು! ಅದೂ ಕೇವಲ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ ಸಿಡಿಸಿ, ಯಥೇಚ್ಛ ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿದ್ದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಕರಿಬೇವನ್ನೇ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿ ಎತ್ತಿಡುವ ನನ್ನಂತವರಿಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ನರಕಕ್ಕೆ ಎರಡೇ ಗೇಣು.

ಅಂತೂ ಇಂತು ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಾಣಂತನ ಮುಗಿಸಿ ಬಗೆಬಗೆ ಅಡುಗೆಗಳ ನಡುವೆ ನಿಂತಾಗ (ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಸಮಾರಂಭ ಸಿಕ್ಕರೆ!?) ಎಷ್ಟೋ ದಿನ ನಂತರ ಯಾವ್ದು ಮೊದಲು ತಿನ್ನೋದು ಯಾವ್ದು ಆಮೇಲೇ...! ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಮುಗಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಈಗಿನ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಬಾಣಂತನಕ್ಕೇ ಮರುಗುವ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸ್ಮರಿಸಲೇ ಬೇಕು... ಪಾಪ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯರೆಲ್ಲಾ ಒಂದುವರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಗು ಹೆರ್ತಿದ್ರು... ಅವರ ಜೀವಮಾನ ಅರ್ಧ ಪಥ್ಯದಲ್ಲೇ ಕಳೆದಿರಬೇಕು ... ಅದರಿಂದನೆ ಅವರು ಗಟ್ಟಿ ಇರ್ತಿದ್ರು ಅಂದ್ರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೇನೋ.

ಒಮ್ಮೆ ಹಿಗ್ಗಿದ ನನ್ನ ದೇಹ ತಗ್ಗದೆ ಇದ್ದಾಗ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು ನನ್ನ ಮನ. ಅದರಲ್ಲೇ ನಾನು ಮುಳುಗಿದ್ದಾಗ(ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಅಲ್ವಾ..?)

ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ, ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ತುತ್ತು ತಿನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ

ನಮಗೇ ಮರುಕ ಹುಟ್ಟದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ!? "ಎಂದು ಹೇಳುವ ಗೆಳತಿ ಕುಸುಮಳ ಮಾತಿಗೆ ತಲೆ ಆಡಿಸುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಅವಳ ಮಾತಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಚಿಂತಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದು ತಿಂದು ಮತ್ತೆ ಒಂದಿಂಚು ಹೆಚ್ಚಾದ ದೇಹದ ಸುತ್ತಳತೆಗೆ ಮರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಕಡೆ ಚಿತ್ತ ನೆಟ್ಟಿದ್ದು ಸತ್ಯ.

"ಅಮ್ಮಾ ಬಜ್ಜಿ ಸೂಪರ್ ..."ಎಂದು ಮಗಳು ಹೊಗಳಿದಾಗ ಹೌದಾ... ಎಂದು ರಾಗವೆಳೆದು ಬಜ್ಜಿಯ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯ ತುದಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಮುರಿದು ತಿನ್ನುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ನಮ್ಮಂತ ಪಕ್ಕಾ ಪಥ್ಯವಾದಿಗಳದ್ದು...

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕರಿದಿದ್ದು, ಸಿಹಿ ಏನೂ ತಿನ್ನೋದಿಲ್ಲ... ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅಂತು ಮುಟ್ಟೋದೆ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಅವರ ಆಹಾರದ ಬಹುಪಾಲು ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುವವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಕೆಲವರಂತೂ ಏನು ತಿಂದರೂ ಒಂದು ಕೂದಲಷ್ಟೂ ದೇಹದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದಂತಹ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ. ಅಂತವರನ್ನು ನೋಡಿದರಂತೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚು ಮೂಡಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ ನನ್ನ ಜಠರಾಗ್ನಿ!

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಂತೂ ಶತ್ರುಗಳಿಗೂ ಬರೋದು ಬೇಡಪ್ಪಾ.. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವ ಅವರ ಹಂಬಲಕ್ಕೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವ ಮನೆ ಮಂದಿ, ಹೋಗಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲದ್ರೂ ತಿನ್ನೋಣ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವರಿಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಕುಳಿತವರು ಎಲ್ಲಿ ಹೇಳ್ತಾರೋ ಅನ್ನೋ ಭಯ...

ಅಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಜಿಲೇಬಿ ಬಂದಾಗ ಕೈ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯದೆ ಎಲ್ಲೋ ಗಮನವಿರುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ "ಅಕ್ಕಾ ನಿಮಗೆ ಶುಗರ್ ಅಲ್ವಾ... ಜಿಲೇಬಿ ತಿನ್ನಲ್ಲ ಅಲ್ವಾ ನೀವು..ಸುಮ್ನೆ ಒಂದು ಜಿಲೇಬಿ ವೇಸ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಲ್ಲ ಅಂತ ಕೇಳ್ದೆ " ಬಡಿಸಲು ಬಂದ ಪರಿಚಯದವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಇವಳೇ ಸಿಹಿ 'ಬರಬೇಕಿತ್ತಾ...' ಮರುಗಿತ್ತು ಪಾಪ ಆ ಶುಗರ್ ಜೀವ.

"ಗಾಯ ಆಗಬಾರದು, ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಹೆದರಿಸುವ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೇರೆ.. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋದಾಗಲೇ ಏರುವ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿಂದುಕೊಂಡಿರುವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶುಗರ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬಾಳು ಹೇಳಲಾರದ ಗೋಳು... ■

ಎ.ಸಿ..ಬಿ.ಸಿ.

ಡಾಕ್ಟರ್::

ನೋಡಪ್ಪಾ, ಈ ಔಷಧಿ ಗಳನ್ನು ಎರಡು ಹೊತ್ತು ತೊಗೋಬೇಕು ..

ಪೇಷಂಟ್:: ಓ.ಕೆ.ಡಾಕ್ಟೇ..ಎ.ಸಿ.ನಾ?? ಬಿ.ಸಿ.ನಾ??

ಡಾಕ್ಟರ್:: ಹಾಗಂದ್ರೇನು ನೀವೇನು ಹಿಸ್ಟರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನೇ??

ಪೇಷಂಟ್::ಛೇ,ಛೇ ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಎ.ಸಿ ಅಂದ್ರೆ ಆಫ್ಟರ್ ಕಾಫಿ, ಬಿ.ಸಿ. ಅಂದ್ರೇ ಬಿಫೋರ್ ಕಾಫಿ ಅಷ್ಟೇ..ಡಾಕ್ಟೇ..

ಡಾಕ್ಟರ್ ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತರು.. **–ಸುಮನಾ**

ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಪಥ್ಯಾಮೃತ!

ತುರುವೇಕೆರೆ ಪ್ರಸಾದ್

ಕೆಲವರದ್ದು ಅದೆಂತಹ ದುರದೃಷ್ಟವೋ ಏನೋ? ಅಮ್ಮನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನೂ ಅಂತಹ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವಿ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಏನೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತಂತೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಬರೀ ಹಾಲನ್ನ, ಜೀರಿಗೆ ಲೇಹ, ಮೆಣಸಿನ ಸಾರಿನ ಪಥ್ಯವಂತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಬರೀ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು ಕುಡಿದು, ಜೀರಿಗೆ ಲೇಹ ತಿಂದು ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ 'ಪಥ್ಯಶಿಶು'ವಾಗೇ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಪಥ್ಯ ಶಿಶು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಸಹಜವಾಗೇ ಏನೇನೋ ಡಿಫಿಶಿಯನ್ಸಿಗಳು, ಏನೇನೋ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಎತ್ತಲೂ ತಿಣುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದ್ದ ಬದ್ದ ವೈರಸ್ಸು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೆಲ್ಲ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನೇ ತಂಗುದಾಣವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅದರಲ್ಲೂ ನೆಗಡಿಯಂತೂ ನನ್ನ ಜನ್ಮಕ್ಕಂಟಿದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬುಗುಡಿಯಂತಹ ಒಡವೆಯಿಲ್ಲ, ನೆಗಡಿಯಂತ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನೋದು ನಿಜ. ಭೀಷ್ಮಾಚಾರ್ಯರ ಜನ್ಮನೆಗಡಿ ಅಂತಾರಲ್ಲ, ಹಾಗೆ, ಕಂಬಳದ ಗದ್ದೆಯಂತೆ ಅಂಗಿ ಬನಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಿಂಬಳದಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಭೇದಿಯಂತೂ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಪಕ್ಕದ ಹುಡುಗನ ಅಂಡೆಂಬ ಟೈಲ್ ಎಂಡಿಗೂ ಹರಿದೀತೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪಕ್ಕ ಯಾವೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೂ ಕೂರಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. (ಹುಡುಗಿಯರು ಇನ್ನೆಲ್ಲಿ ಕೂತಾರು?) ಹಾಗಾಗಿ ಅಮ್ಮನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಸಾಲದು ಎಂಬಂತೆ ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಅದು ತಿನ್ನಬೇಡ, ಇದು ತಿನ್ನಬೇಡ ಎಂದು ಫಥ್ಯಕುಮಾರನಾಗೇ ಬೆಳೆದೆ. ಸೀಬೇಕಾಯಿ ತಿಂದ್ರೆ ಶೀತ, ಮೂಲಂಗಿ ತಿಂದರೆ ಉಷ್ಣ, ಬದನೇಕಾಯಿ ಶಲ್ದಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವಾಯು, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಪಿತ್ಥ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಫ ಎಂದು ಒಂದೊಂದು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಹೇಲುಗಡಿಗೆ ಹೊರೆಸಿ ಆರೋಪಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೊಟ್ಟಿಯಂತೂ ಬರಬಿದ್ದ ಕೆರೆಯ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣಿನ ಹೆಪ್ಪಳಿಕೆಗಳಂತೆ ಕಿತ್ತು ಉದುರುದುರಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ತರ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು. ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಯಿ, ಎಣ್ಣೆ ಎರಡೂ ಇಲ್ಲದ ಬೂಸಾ ತರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಬರಗೆಟ್ಟ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತವುಡು ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮ ಆರ್ಭಟವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವೂ ಈ ಸಪ್ಪೆಸಾರು, ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಹೋಗುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೇ ತಿಂದರೂ ಕರುಳು ಫಾರಿನ್ ಬಾಡಿ ಎಂಬಂತೆ ನೋಡಿ 'ನನಗ್ಯಾಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸಲ್ಲದ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಓವರ್ ಟೈಂ ಡ್ಯೂಟಿ?' ಎಂದು ಅದನ್ನು ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಈಚೆ ನೂಕಿ ತೆಪ್ಪಗೆ ಹೆಬ್ಬಾವಿನಂತೆ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪಥ್ಯದ ಫೇಸ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಈಚೆ ಬರಬೇಕು.ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಂತೂ ಆಸ್ಪದ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಾನು ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ಸುಬ್ಬತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೋಡುಬಳೆ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಪಾತವಾದೆ. 'ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ! ತಿನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತೆ ಮುಂಡೇದು' ಎಂದು ಅವರೂ ನನಗೆ ಬಕಪಕ್ಷಿ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಒಂದಿಷ್ಟು ಕರಿದತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ನನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇವನಿಗೆ ರೋಗ

ತಪ್ಪದಲ್ಲ ಎಂದು ಮತ್ತೂ ಕಠೋರವಾದ ಪಥ್ಯೋಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸುಬ್ಬತ್ತೆ ಕೈ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ಖಾದ್ಯ, ವ್ಯಂಜನಗಳೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕನ್ನಂಬಾಡಿ ಕಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಅತಿಸಾರ ಆಮಶಂಕೆಗೆ ತಿರುಗಿತು. ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಲಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ದೇಸೀ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಶುರುವಾಯಿತು, ದಾಳಿಂಬೆ , ಸೀಬೆಕುಡಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಸೋಟೆ ಹಿಡಿದು ಗೊಟಾಯಿಸಿತು. ಉಹುಂ!ಆಮಶಂಕೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕೇರ್ ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಓತಪ್ರೋತವಾಗಿ ಗುಪ್ತಗಾಮಿನಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಪಥ್ಯ ಇರೋ ಸಂಕಟ ಏನೆಂದರೆ ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮುಂದೇ ಕುಳಿತು ನಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯ ಬೋಂಡ, ವಡೆ, ಲಾಡುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾಳಾದವರು. 'ಇವನಿಗೇನು ಕೊಡ್ತಿದೀರ?' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಪಥ್ಯದ ಲಿಸ್ಟ್ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ತಾತ, ಅಜ್ಜಿಯ ಕಾಲದ ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ಪಥ್ಯ ಸೇರಿಸಿ ತುರಿಸೋ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಚರಟ ಹಾಕಿ ಹೋಗ್ತಾರೆ. 'ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿದೀಯ, ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಮಾಡಿದಂಗಾಯ್ತು,'ಎಂದು ಕೈಗೊಂದು ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲಿಸ ಕೊಟ್ಟು ಪಠಣ ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಕದ್ದು ತಿನ್ನುವ ಚಾಳಿಯೂ ಈ ಪಥ್ಯದ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದು. ಮರಗಟ್ಟಿಹೋದ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲದ ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುರ್ಚಿ ಜೋಡಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಮೇಲಿನ ಅಟ್ಟದಿಂದ ಉಂಡೆ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿದ್ದ ತಮ್ಮನೋ, ತಂಗಿಯೋ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ನೋಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಕೂಗದಂತೆ ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಿ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಕದ್ದ ಉಂಡೆಯಲ್ಲೇ ಅವರಿಗೂ ಅರ್ಧ ಕೊಟ್ಟು ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಪಥ್ಯಾಮೃತ ಅಂತ ಬಾಯಿಗೆಸೆದುಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ,

ಮನೆಯ ಗಂಜಿ, ಅಂಬಲಿಯ ಪಥ್ಯವೇ ವಾಕರಿಗೆ ಬರುವಂತಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೇರೆ ಒಂದೆರಡು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಜಡಿದು ನಾಲ್ಕು ತರದ ಕ್ಯಾಪ್ಸಲ್ ಕೊಟ್ಟು ಬ್ರೆಡ್, ಗಂಜಿ ಪಥ್ಯ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಎಂದು ಹುಕುಂ ಇತ್ತರು. ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದು, ಆಮಶಂಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೀರಾ ನಿತ್ರಾಣನಾದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಬೇರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಅವರು ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು: 'ಇವನಿಗೆ ನೀವು ಆಹಾರದ ತರ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು ಔಷ್ಧಿ ತರ ಪಥ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದೀರ. ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಕ್ಕೋಗಿ ಇವನು ರೋಗದ ಗೂಡಾಗಿದಾನೆ. ಮೂಳೆ ಬಿಟ್ಕಂಡು ಚಕ್ಕಳ ಆಗಿದಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ಅನೀಮಿಯಾ ಇದೆ.. ಹೊಟ್ಟೇಲಿ ಜಂತುಹುಳ ಬೇರೆ ಸಾಕ್ಕಂಡಿದಾನೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್ನೂ ಆಗಲೋ ಈಗಲೋ ಬರ್ನ್ ಆಗೋ ಬುಡ್ಡಿ ದೀಪಗಳ ತರ ಮಿಣ ಮಿಣ ಅಂತಿವೆ. ನಮ್ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ ಇವನಿಗೆ ಮೂರ್ ಹೊತ್ತು ಗಡದ್ದಾಗಿ ತಿನ್ನಸ್ಬೇಕು. ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಕೊಡಿ, ಪಥ್ಯಗಿಥ್ಯ ಇಲ್ಲ, ಏನ್ ಬೇಕಾದ್ರೂ ತಿನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ ಕಡಿ, ಮುದ್ದೆ ನುಂಗು, ಸೋಂಬೇರಿ ತರ ಮಲಿಕ್ಕಳ್ದೆ ಅಂಡು ಬಗ್ಸಿ ದುಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಯ್ತದೆ' ಎಂದು ಎಂದು ಮಹಾಶೀರ್ವ್ರು ಕೊಟ್ಟು ರುಂಡಿಗೊಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಜಡಿದು ಬೆನ್ ಮೇಲೊಂದು ರಪ್ಪನೆ ಬಾರಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ಡಾಕ್ಟರೇ ನನ್ನ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಡಾಕ್ಟರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ನನ್ನ ಪಥ್ಯದ ಪರ್ವ ಬಹುತೇಕ ಕೊನೆಗೊಂಡು

ಪಥ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು, ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ತೀರ್ಪನ್ನೇ ಡಿಸೈಡಿಂಗ್ ಕೇಸಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾನು ರೋಪ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಾ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಒಂದಷ್ಟು ವರ್ಷ ಹಾಯಾಗಿ ತಿಂದುಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೆ.

ಈಗಿನ ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳದ್ದು ರಣವೈದ್ಯ, ಜೊತೆಗೆ ರಣಪಥ್ಯ. ಬದನೇ ಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಆಪಲ್ ತಿನ್ನಿ ಅಂತಾರೆ.. ಬದನೇಕಾಯಿ ರೇಟೇನು? ಆಪಲ್ ರೇಟೇನು? ಸೀಬೇಹಣ್ಣು, ಪಪಾಯ ಬೇಡ, ಕಿವಿಹಣ್ಣು, ಪ್ಲಮ್, ಲೀಚಿ ತಿನ್ನಿ ಅಂತಾರೆ. ಆ ಹಣ್ಣು ಇಡೀ ಬೆಂಗಳೂರು ಹುಡುಕುದ್ರೂ ಸಿಗಲ್ಲ, ಮುಂಚೆ ಹುಶಾರಿಲ್ಲದಿರೋರನ್ನ ನೋಡಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ಬೇಕಾದ್ರೆ ಎರಡು ಆಪಲ್ಲು, ಎರಡು ಆರಂಜ್‌ನ ಕರ್‍ರಲ್ಲಿ ಹಿಡ್ಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ರೆ ಸಾಕೋ ಸಾಕಾಗ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಹಾಗಿಲ್ಲ, ಆಪಲ್, ಬ್ಲಾಕ್ ಗ್ರೇಪ್, ಥೈವಾನ್ ಗೊಯಾವ, ಸಪೋಟಾ, ಖರಬೂಜಾ, ಡ್ರಾಗನ್ ಫ್ರೂಟ್, ಸ್ಟ್ರಾಬರಿ ಹೀಗೆ ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿನೇ ತಗೊಂಡು ಹೋಗ್ಬೇಕು. ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಅವರ ಮನೆಯೋರು ನಾವ್ಯಾರೂ ಈ ಒಣಕಲು ಆಪಲ್, ಕೊಳೆತ ಆರೆಂಜ್ ತಿನ್ನಲ್ಲ ಅಂತ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡ್ತಾರೆ.

ನಾವು ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನವರು ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೋಸ್ಕರನೋ ನಾವೂ ಬಾಯಿಕಟ್ಟಿ ಪಥ್ಯ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತು. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗೆಲ್ಲಾ ಅವರಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದ ಪಥ್ಯೋಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚಪಲಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತು.' ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿನೂ ಮಾಡ್ಬೇಡ. ರಾಜ (ನಮ್ಮಪ್ಪ) ತಿಂದುಬಿಡ್ತಾನೆ. ಸುಮ್ನೆ ಸೊಪ್ ಸಾರು ಬೇಸಾಕು' ಎಂದು ನಮ್ಮಜ್ಜಿ ಸೊಸೆಗೆ ಹುಕುಂ ಮಾಡ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೇ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಹುಶಾರಿಲ್ಲ, ತಂಗಿಗೆ ಹುಶಾರಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗಲೂ ಅವರ ಪಥ್ಯವನ್ನು ನಾನೂ ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಆದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಗಿತ್ತಿ ಅಜ್ಜಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಅಜ್ಜಿ ತಾನು ತಿನ್ನದ್ದನ್ನು ಬೇರೆಯವರೂ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ಹಠಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ತಾನೇ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಚಾರ್ಜ್ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಾ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಸಪ್ಪೆ ಸಾರು, ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಬೇಸಿ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ 'ಇಂಡ್ಯೂಸ್ಡ್ ಪಥ್ಯ' ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಜಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಕೊಸಕ್ ಎಂದು ಕೆಮ್ಮಿದರೆ ಸಾಕು, ವಾರ್ಡನ್ ಅವತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಸಾರು, ಈರುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡ್ತಿದ್ದ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಜ್ಜನ ಮನೆಗೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಾದರೂ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಗಿಟ್ಟೀತೇನೋ ಎಂಬ ಚಪಲ ನನಗೆ. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರು ಜ್ವರ,ಕೆಮ್ಮು, ಲೂಸ್ ಮೋಶನ್ ಎಂದು ಇಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಮುಲುಗುತ್ತಾ ಮಲಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇನ್ನು ಶುಗರ್, ಬಿಪಿಯವರ ಕಾಟ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಡ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯ್ ಚಟ್ಟು ಸಾರು, ರಾತ್ರಿ ಮೆಂತ್ಯದನ್ನ, ಕರ್ಮವೆಂದರೆ ಇದಲ್ಲವೇ?

ನಾವೇನೋ ಈ 'ಇಂಡ್ಯೂಸ್ಟ್ ಪಥ್ಯ'ಕ್ಕೆ ನಿಯತ್ತಾಗಿ ನಡ್ಕೊತಿದ್ವಿ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗಲ್ಲ. ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಮನೆ ಪಾರುಪಥ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿದಂತೆಯೇ! ನಮಗೆ ಐಬಿಎಸ್ಸೋ, ಮಣ್ಣೊ ಮಸಿಯೋ ಏನೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಶುಗರ್, ಬಿಪಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನುಗಾಲವೂ ಪಥ್ಯ ಬಿಡಿ. ನಮ್ಮ ರೋಗ, ನಮ್ಮ ಚಾಳಿ ಎಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದಷ್ಟನ್ನು ಅವರಿಗೆ ದಾಟಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸಿಟ್ಟೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ತಿಂದರೆ ಐಬಿಎಸ್ ಟ್ರಿಗರ್ ಆಗುತ್ತೆ. ಪರೋಟ, ನಾನ್

ತಿಂದರೆ ಕಾನ್ಸಿಪೇಶನ್, ಅವರೆಕಾಳು ತಿಂದರೆ ಗ್ಯಾಸು, ಪಿಜ್ಜಾ, ಗೋಬಿ ತಿಂದರೆ ವೀಜಿಂಗ್, ಸೂಪ್ ಕುಡಿದರೆ ಹೀಟು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ತಿಂದರೆ ಕೋಲ್ಡು ಹೀಗೆ ಬರೀ ಸಪ್ಪೆ ಚಪಾತಿ ತಿಂದು ಜೀವನ ಸವೆಸುವ ನಮ್ಮ ಪಾಡು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವರಂತೂ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಬೇಕಾದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಸೈ ಎಂದು ಸ್ವಿಗ್ಗಿಯಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮುಂದೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಕುಳಿತು ನೆಟ್ ಓಪನ್ ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಏನೇನು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದರೇ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು, ಸುಮ್ನೆ ಒಂದ್ಕಡೆ ಮೂಲೇಲಿ ಕೂತು ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್ ನೋಡು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಇರೋದೆಲ್ಲಾ ನೋಡುದ್ರೆ ದಾಂ–ಪಥ್ಯವೂ ಪಥ್ಯವಾಗಿರೋದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ರಾಮದೇವ್ ಆಸ್ಥಾ ಚಾನಲ್ಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ.

■

ಮರೆಯದ ಸಹಾಯ..

ಸಣ್ಣಯ್ಯ, ಬಸಯ್ಯ ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಜಗಳ ಶುರುವಾಗಿ.. ಮಾತು, ಮಾತ್ನಲ್ಲಿ ಜಗಳ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿತ್ತು. ಮನೆ ಮುಂದೆ ಊರ ಜನಗಳೆಲ್ಲಾ ಜಮಾಯಿಸಿದ್ರು.

ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದ ಬಸಯ್ಯ, ಅವನ ಮಗ ನಿಂಗಪ್ಪ ಎಂಥಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ನಗೆ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸುವುದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ಈ ಜಗಳದ ಗಡಿಬಿಡಿ ಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಯ್ಯ ಅಂದ.

"ನೋಡು ಬಸಯ್ಯ, ನಿನ್ನ ಬೀಗರು ತೀರ್ಕೊಂಡಾಗ ಶವ ಹೊರೋಕೆ ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಮರೆತು ಬಿಟ್ಯಾ?? ಬೇಕಾದರೆ ನಿನ್ನ ಮಗನ್ನ ಕೇಳು, ಇಲ್ಲೇ ಇದಾನಲ್ಲಾ ಅಂದಾಗ ಬಸಯ್ಯ, "...

"..ಹ್ಞೂ, ಹೌದು, ಅದಕ್ಕೇನೀಗ ಸತ್ತವ್ರು ಅವ್ರೇ ಎದ್ದು ಓಗೋಕಾಗಲ್ವಲ್ಲ..

ಅಂದಾಗ ಜನರ ಗುಂಪು ಬಸಯ್ಯನ ಮಾತ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ಹಾಸ್ಯ ಗುರುತಿಸಿ, ಬಲು ತಮಾಷೆ ಅನಿಸಿ ನಗತೊಡಗಿದರು.

ಸಣ್ಣಯ್ಯ ಅಂದ, ಏನು ಬಸಯ್ಯ ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿದೀಯಾ?? ಹ್ಞಾ??

ಮಗ ನಿಂಗಪ್ಪ ಸುಮ್ನಿರ್ಲಾರ್ದೆ, ಅಪ್ಪನ ಪರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ.."ಓಗ್ಲಿ, ಬಿಡಣ್ಣ, ನೀನು ಮಾಡಿರೋ ಸಹಾಯ ಮರೀದೆ ನಿಂಗೆ "ವಾಪಸ್ಸು "ಮಾಡ್ತೀವಿ ಅಂದಾಗ ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ನಗೆ ಬುಗ್ಗೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಹರಿಯಿತು.

–ಸುಮನಾ