

ಬಳಸತೊಡಗಿದೆ'

ಎಂದವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಈಗ ಸರಾಗವಾಯಿತು. ಒಮ್ಮೆ ರೇಡಿಯೊ ಮೂಲಕ ಸಾಮೆ, ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಆಗ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್‌ನಲ್ಲಿನ 'ಜೈವಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ'ಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬದಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರು. 'ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬರಗಾಲದ ಬೆಳೆಗಳು ಇವು, ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿಲ್ಲದೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಗರಗಳು' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಈಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಅರ್ಕ, ಬರಗು, ಕೊರಲೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ 'ಅನ್ನ' ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳೆ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದರಿಂದ, ಬರೀ ತೊಗರಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಲ, ಅನೇಕ ತರಹದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಸಾರು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದರು.

'ಮನೆಯ ಅಡುಗೆ' ಸವಿತಾ ಅವರ ಮೂಲಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಅಣ್ಣ ಮತ್ತು ತಂಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿತ್ತು. ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನೆಲೆಸಿದ ತಂಗಿ ಡಾ. ನಮ್ಮತಾ ಹಲ್ಲೆಪುರ ಅವರು ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಕೃತಕ ಪರಿಮಳ - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಲು ಮೊದಲೇ ಸವಿತಾಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅಮೆರಿಕದ 'ಬ್ರಾಂಕ್ಸ್, ಲೆಬನನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಸೆಂಟರ್'ನಲ್ಲಿ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಮಾಡಿದ, 'ಇಂಟರ್ನ್‌ಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ಎಂ.ಡಿ. ಪದವಿ ಗಳಿಸಿದ ತಂಗಿ ಡಾ. ನಮ್ಮತಾ ಹಲ್ಲೆಪುರ ಅವರು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಲವಾರು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೂ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಸವಿತಾ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಮೆತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳು, ಇನ್ನಾವುದೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳೆಗೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೂ ರೂಢಿಗೆ ತಂದರು. ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತು. ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತ ಪತಿ ದಿನವೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಐದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಓಟದ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಾರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾರಥನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತಸದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸವಿತಾ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರು, ಅವರ ಮೈದನ



ಮೈಖೆಲ್ ಮಾಸ್ ಅವರ ಪುಸ್ತಕ 'ಸಾಲ್ಡ್ ಸುಗರ್ ಫ್ಯಾಟ್ - ಹೌ ದಿ ಫುಡ್ ಜೀಂಟ್ಸ್ ಹುಕ್ಡ್ ಅಸ್'

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದಾತ, ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಎ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದವರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ, 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಪುಡಿ, ಪೆಲೆಟ್' ಹಿಡಿದು ಬಂದು, ಅಣ್ಣನಿಗೆ 'ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀನೂ ತೆಗೆದುಕೋ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸವಿತಾಗೆ ಅದೇಕೋ ಬೇಡ ಅನಿಸಿತ್ತು. ಅದನ್ನೆಂದೂ ಬಳಸಲಿಲ್ಲ. '56ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ನನ್ನ ಮೈದನ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಷನ್‌ನಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡರು' ಎಂದು ಸವಿತಾ ಹೇಳಿದರು. 'ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೃತಕ ಸ್ವೀಟೆನ್ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನೂಡಲ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಫುಡ್ ತರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದಿನವೂ ನಮ್ಮ ಊಟ. ಆದರೆ ವಾರಾಂತ್ಯ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಮದುವೆ, ಮತ್ತಿತರ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಾಯಿಕಟ್ಟಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತಿಂದು ಬರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ದಿನವೂ ಮನೆಯೂಟಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಸವಿತಾ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರ ಕಡೆಯೂ ಬೇಗನೆ ಮಧುಮೇಹ ಬಂದ ಇತಿಹಾಸವಿತ್ತು. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಲ್ಲದೆ ನಯನ್ ಅವರ ತಮ್ಮ ಕೂಡ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದರು. ಆದರೆ ನಯನ್ ಅವರ ಬಳಿ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸುಳಿದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೇ 63 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು.

'ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಫೋಟೋ ಬೇಕು' ಎಂದೆ. 'ತಗ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಮೊನ್ನೆ ತಂಗಿ ದಿಢಿರನೆ ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಳು, ಎಲ್ಲರೂ ಫಿಟ್ಟಿಕ್ ಹೋಗಿದ್ದವು, ಆಗ ತೆಗೆದದ್ದು' ಎಂದು ಕೊಟ್ಟರು. ಅದೇ ದಿನದ ಉಳಿದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಹೋದವಾಯುವಿಹಾರ, ಹಸಿರಿನ ನಡುವೆ ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿ ವನಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಪ್ತಚಿತ್ರ. ಅಲ್ಲಿದ್ದರು 90 ವರ್ಷದ ಸವಿತಾರ ತಂದೆ, 84 ವರ್ಷದ ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ-ಅತ್ತಿಗೆ, ಮಗಳು-ಅಳಿಯ ಮತ್ತು ತಂಗಿ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಮುಷಿಯಿಂದ ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆದುಬಂದ ಸವಿನೆನಪುಗಳ ಅವರ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಮತ್ತೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು - ನಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬರೆದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in