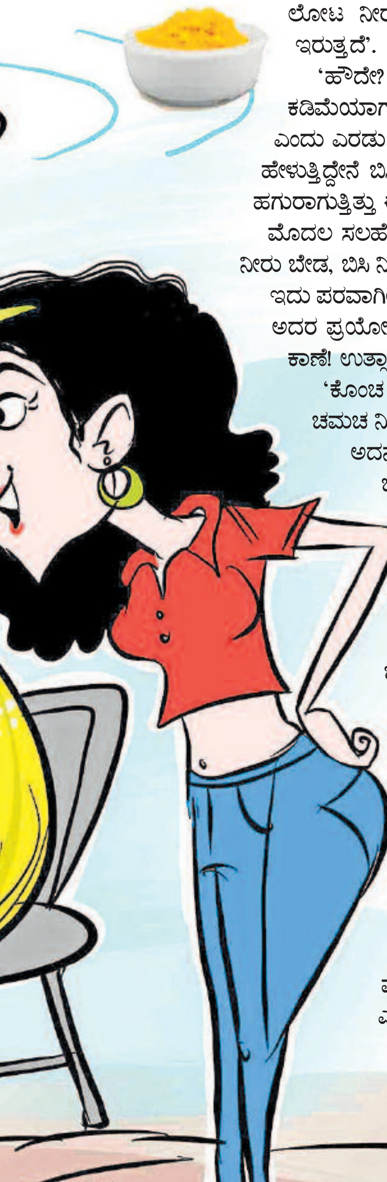
ತೊಂದರೆಯೇನೋ ಅರಿಯೆ? ಅನ್ನ ತೊರೆದಾಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಹಂಚಿಕಡ್ಡಿಯಂತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಾನ್ಸೆನ್ಸ್... ಎಷ್ಟೇ ತಿಂಡಿ ತಿಂದರೂ ಒಣರೊಟ್ಟಿ ಚಪಾತಿ ಇಳಿಸಿದರೂ ತುತ್ತು ಅನ್ನದ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡೀತೇ? ಆ ಸಲಹೆ ನನಗೆ ನೋವು ಕೊಡುವುದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಬೇಡವೇ? ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತ ಉಚಿತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು.ದುಡ್ಡೇ ಕಾಸೇ ಇವರ ಗಂಟು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ? ಇದರ ಜೊತೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಜ್ಞಾನಕೋಶ (!) ಮೊಬೈಲ್ ಎಂಬ ಮಾಯಾಂಗನೆ ತಲುಪಿಸುವ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಪುಕ್ಕಟೆ ಸಲಹೆ ನಿಜವೆಂದು ಬಿಂಬಿಸಿ ಬೊಬ್ಬಿಡುವ, ತಲೆಕೆಡಿಸುವ ವೇದಿಕೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೇರವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಕೊರೆದು ಧನ್ಯರಾಗುವ ಸಹ ಜೀವಿಗಳಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ.

***

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆ? ನಲವತ್ತು ದಾಟಿದೆಯೇ?' ಒಂದು ರೀಲ್‌ನ ಝಲಕ್!

ಅದನ್ನು ದಾಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಆಗಿದೆ ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್... ಸೋ ವಾಟ್?



'ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಫಿ, ಗೀಫಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಇಡೀ ದಿನ ಹುರುಪು ಇರುತ್ತದೆ'.

'ಹೌದೇ? ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನದ ಜಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೇ? ಆಯಿತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ ಎಂದು ಎರಡು ದಿನ ನೀರು ಕುಡಿದೆ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಬಿದ್ದೊಡನೆ ಮೈಮನ ಎರಡೂ ಹಗುರಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಈಗ... ನನ್ನ ದಿನಕೈಂಕರ್ಯಕ್ಕೇ ಕೊಕ್ಕೆ!

ಮೊದಲ ಸಲಹೆಗೊಂದು ಮಾಡಿಫಿಕೇಷನ್, 'ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಬೇಡ, ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ'.

ಇದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಬದಲು ಬಿಸಿ ನೀರು. ಅದರ ಪ್ರಯೋಗ ಎರಡು ದಿನ. ಅಂಥ ಇಂಪ್ರೂವ್ಮೆಂಟ್ ಕಾಣೆ! ಉತ್ಸಾಹ ಪುಟಿಯಲಿಲ್ಲ.

'ಕೊಂಚ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.'

ಅದನ್ನೂ ಹುಯ್ಕೊಂಡಾಯ್ತು 'ಛೇ ಹುಳಿ ಒಗರು, ನೀರಸ' ಹಿಂದೆಯೇ ಒಂದು ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಶನ್ 'ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ' ಇದು ರಿಯಲಿ ಇಂಟೆರೆಸ್ಟಿಂಗ್! ನೀರು ಇಳಿಯಿತು ಆದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. 'ಶುಂಠಿ ಜಜ್ಜಿ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ಸೇರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡದು'.

ಈ ಸಲಹೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಪರಿಣಾಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭಗ ಭಗ ಉರಿ.

'ನಿನ್ನ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆ' ಮಗಳು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಳು.

'ಏನಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಕ್ಕಿದ್ದೆ.

'ಮೊದಲು ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಫಾಲೋ ಮಾಡೋದು ನಿಲ್ಲಿಸು' ಎಂದು ಒಂದಷ್ಟು ಬೈದಾಗ ವಿಧೇಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಂತೆ ಗೋಣಾಡಿಸಿದೆ.

ಮಾರನೇ ದಿನದಿಂದ ಫ್ರೆಶ್ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಗೇಣು ಅನ್ನಿಸಿತು. ಮುಂದೆಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರ. ಜಠರ ಭಾರ ಇಳಿಸುವಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸುಖ! ನಿದ್ದೆ ಬರಲೂ, ನಿದ್ದೆ ಬರದಿದ್ದರೂ ಕಾಫಿಗೆ ಜೈ! ಬೇಸಿಗೆಯಿರಲಿ, ಸೆಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯೂ ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಇರುತ್ತೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮ ವಂಶಾವಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿ, ಹಾಲು ಬೇಡ ಬರೀ ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾಫಿ, ಯಾವ ಸಂತೋಷಕ್ಕೋ! ಹಸಿರು ಟೀ, ನಿಂಬೆ ಟೀ, ತುಳಸಿ ಟೀ... ನೋ ಇದ್ಯಾವುದೂ ನಾಟ್ ಮೈ ಕಪ್ ಟೀ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದ ಒಂದಷ್ಟು ಟೀ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮಮನೆಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮ ಬೆಳಗಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉಚಿತ. ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಬೇಕಿಲ್ಲ' ಸಜೆಷನ್ ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ತಲೆಗೆ ಹೊಕ್ಕಿತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳಲು ಸೋಮಾರಿತನವಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಸರಿಸಿ ಸನಿಹದ ಕೆರೆ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಕಂಡದ್ದು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಸೂಟ್ ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಧರಿಸಿದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು, ಬೊಜ್ಜು ಹೊತ್ತ ಹಿರಿಯರು, ಸಲ್ವಾರ್, ಸೀರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರೆಯರು ಕೊನೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ವಾನಗಳು! ಆ ನೋಟವೇ ಚಂದ.

'ವಾಕ್ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ? ಇಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಪರ್ಪಸ್ ಸರ್ವ್ ಆಗೋಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿರಲ್ಲ?' ನಕ್ಕು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡ ಹೊಸ ವಾಕ್‌ಮೇಟ್ ಉವಾಚ. ಹಾಗೇ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಏದುಸಿರು ಬಂದಾಗ ಹತ್ತಿರದ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆ. ಒಬ್ಬಾಕೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಿತ್ತು, ಯಾವುದೊ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿರಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿತು. ನಡಿಗೆಯ ರಭಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಗ್ಗರಿಸಿ (ಹಿಗ್ಗರಿಸಿ!) ಹೇಗೋ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮತ್ಯಾರೋ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೂ ಯಾವುದೋ ನಡಿಗೆಯ ವಿಡಿಯೊ ನೋಡಿರುವ ಕೇಸು ಅನ್ನಿಸಿ ನಗು ಬಂತು. ಎಲ್ಲ ಭ್ರಾಂತು ಅನ್ನಿಸಿತು, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಕೂಲವಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ ಸಾಕು ವಾಕಿಂಗ್ ಕಡ್ಡಾಯ ಎಂಬ ಥಾಟ್‌ಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದೆ.

'ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದೆಂದರೆ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆ ಭಕ್ಷಿಸು' ಎಂಬುದು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ತಲೆ ಹೊಕ್ಕಿರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ದೋಸೆ ಇಡ್ಲಿಗಳ ಲೆಕ್ಕ ನಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಇಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯಾದರೂ ಸೈ ಗಡದ್ದಾಗಿ ಹೊಡೆದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಸಂಜೆ ತಿಂಡಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಂಡರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗೇ ಇದ್ದ ಕಾಲ.

'ಪೊಂಗಲ್, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇರುತ್ತೆ, ವಡೆ ಪೂರಿ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವಿರಲಿ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಇಷ್ಟ ಅಂತ ಗೊತ್ತು ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಶುಗರ್, ಬಿಪಿ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ?' ಮೇಧಾವಿಯೊಬ್ಬರ ಶಂಖನಾದ.

'ಸೋ'

'ಬ್ರೇಕ್ ಫಾಸ್ಟ್‌ಗೆ ಎರಡು ಹೋಳು ಬ್ರೆಡ್, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಓಟ್ಸ್, ಫ್ಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ಸ್ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಜ್ಯೂಸು, ಎಬಿಸಿ ಜ್ಯೂಸು ಇರಲಿ... ಬದಲಿಗೆ ಸಪೂರ, ಸದೃಢ ಕಾಯದ ಗಿಫ್ಟ್'.

ಅರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ?

'ಈ ಎಬಿಸಿ ಜ್ಯೂಸು ಅಂದರೇನು?' ಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

'ಆಪಲ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇದನ್ನು ತುರಿದು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿರುವುದೇ ಎಬಿಸಿ ಪೌಡರ್. ರೆಡಿ ಟು ಯೂಸ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ನೀನು ಆ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಬೇಡ' ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಲೇ ವಿವರಿಸಿದಳು.

'ಈ ಒಣಪುಡಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿ ತುರಿದು ಅರೆದು ರಸ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ, ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಆವಿಯಾಗಿರೋಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅಲ್ಲ ಇವುಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕೇಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ, ಒಂದೇ ಗುಟುಕಿಗೆ ಕುಡಿಯೋ ಬದಲು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಬೇಡ ಅನ್ನುತ್ತೈ? ಅನ್ನುತ್ತಾ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಿದ್ದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟಿನ ಒಂದು ತುಂಡು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡೆ. ಹಲ್ಲು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅರೆದಿತ್ತು, ರಸ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿದಿತ್ತು, ಹಿತವಾಗಿತ್ತು! ಇದಕ್ಯಾಕೆ ಬೇಕು ಮಿಕ್ಸಿ ಗ್ರೈಂಡರ್? ಎರಡೇ ದಿನ... ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂಡಿ ಬಿದ್ದರಲ್ಲವೆ ಇಡೀ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು ಎಂದು ಕನ್ವಿನ್ಸ್ ಆಗಿ ಒಣ ಬಣ ಆಧುನಿಕ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ