



ಎಲ್ಲದರ ತಾಪತ್ರಯವೂ ಉದರಕ್ಕೇ!

■ ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಆದರೆ ಅದು ಆಗಾಗ ಹಲವು ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತಾ, ಅವು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುನಿದ ಪತ್ತಿಯಂತೆ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಸ್ವರವನ್ನೇ ಉಡುಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬಹುದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ಪೂರಿಯ ಪ್ರಪೋಸಲ್ ಇಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದ ನನ್ನ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ನಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಕೆಂಪಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟುಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಬೇಸತ್ತಿದ್ದ ಅದು ಈ ಬಾರಿ ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿತ್ತು. ಅದರ ಪೂರಿ ಬಯಕೆಗೆ, ಹಸಿದ ಉದರ ಹಾಗೂ ಮನದ ಬಯಕೆಗಳೂ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಿಂತವು. ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಆಗಾಗ ಲೋಲಕದಂತೆ ಅತ್ತಿದಿತ್ತೆ ಹೊಯ್ಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಡಯೆಟ್ ಚಾರ್ಟ್ ಕೊನೆಗೂ ಸೋತು ಮಗುಚಿ ಬಿತ್ತು.

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬುರಬುರನೆ ಊದಿದ ಪೂರಿಗಳು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಓರಣವಾಗಿ ಅಲಂಕೃತಗೊಂಡು ಸಾಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಲಾಖತ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇಳಿದದ್ದೇ, ತಿಳಿಯದಂತೆ ಸರತಿ ಸಾಲು ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಖಾಸಗಿ ಬಸ್ಸಿನ ಕಂಡಕ್ಟರ್, ಬಂದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡಸ್ಸು ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಂತೆ ಹಸಿದಿದ್ದ ಉದರ ಫುಲ್ ಲೋಡ್ ಆದರೂ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದ ಪೂರಿ ಎಂಬ ಪ್ರಾಸಂಜರ್‌ಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಅಕಾಮಡೇಟ್ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಕೈಚೆಲ್ಲಿತು. ಉಳಿದ ಪೂರಿ ಸಂಕುಲ ಸ್ಕ್ವಾಂಡಿಂಗ್ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ನೇತಾಡಿದಂತೆ ಗಂಟಲವರೆಗೂ ಲೋಡ್ ಆಗಿ ಜಾಮ್ ಆದಾಗ, ಒಳ ತಳ್ಳುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆ ಬಿಡುವು ಕೊಟ್ಟಿತು.

ಕೊನೆಗೂ ಹಳೆಯ ಪ್ರೇಮಿಯನ್ನು ಸಂಧಿಸಿದ ಸಂತಸದ ಅದು ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ ನಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಯನಗಳೆರಡೂ ಹಾಸಿಗೆಯೆಡೆಗೆ ರೂಟ್ ಮ್ಯಾಪ್ ತೋರಿದವು.

ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಜಗದ ಅರಿವು ಮೂಡಿ ನಾನಾರಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗಲು ಅರ್ಧ ತಾಸೇ ಹಿಡಿಯಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಿನ್‌ಡ್ರಾಪ್ ಸೈಲೆನ್ಸ್. ಮಕ್ಕಳ ಬಾಕ್ಸ್ ರೆಡಿ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಕೆಲಸದವಳು ಬರುವ ಸಮಯ ಎಂದರಿತು ಧಡಕ್ಕನೆದ್ದೆ. ಮನೆ ಹೊರ ಭಾಗದಿಂದ ಲಾಕ್ ಆಗಿತ್ತು.

ನೆಲವೆಲ್ಲಾ ಶುಚಿಯಾಗಿ, ತೊಳೆದ ಪಾ ತ್ರೆ, ಬೋರಲಾಗಿತ್ತು. ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಪಡುವಣದಡೆಗೆ ಸಾಗಿದ್ದ. ಅದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಸಮಯವಾಗಿತ್ತು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಮೇಲಿದ್ದ ಒಂದೆರಡು ಪೂರಿಗಳು ನಸುನಕ್ಕವು. ಅರ್ಧ ದಿನ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ಮಲಗಿಸಿದ್ದ ಪೂರಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ಕಿಚನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಂದೆ.

ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವಿದೆ ನೋಡಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸಾನ್ ಭೋಜನಗಳ ರುಚಿ ತೋರಿಸಿ ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊಡ್ಡಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿಯೋ,

ನಾಲಿಗೆ ಮಾಡುವ ಅವಾಂತರ ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಇದರ ಮಾತು ಕೇಳಿದರೆ ಏನೇನೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಗೊತ್ತಾ? ಹಿರಿಯರ ಆಹಾರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಔಟ್‌ಡೇಟೆಡ್ ಮಾಡಿಸುವ ಈ ನಾಲಿಗೆ ಚವಲಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುವುದು ಹೇಳಿ...

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಜೋತುಬಿದ್ದೋ ಉಪ್ಪು ಖಾರವಿಲ್ಲದ, ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪವಿಲ್ಲದ ಭೂಸಾದಂತಹ ಊಟ ನೀಡಿದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಕೇಳುವುದೇ?

ಉಣ್ಣದಿದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆನೋ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಹಸಿವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯದು. ನಾಲಿಗೆಯದೇ ಬೇರೆ ಸೆಕ್ಸನ್. ಅದು ತನಗೆ ಒಪ್ಪಿತವಾದುದನ್ನೇ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಯ ಫೈಲಿನಂತೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸದೆ ಸ್ವಕ್ ಆಗುವುದು. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪದ ಬೋನಸ್ ಇದ್ದರಷ್ಟೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳೆಂಬ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಟೇಬಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಸ್ಕೂಟಿನಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಗ್ಯೂಪ್ ಡಿಸ್‌ಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದು ಪಾಸ್ ಆದ ನಂತರ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ತೂರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದು. ಈ ನಡುವೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಗುವ