



ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗೋಳು ಇವುಗಳ ಸಮೀಪವೇ ಗೀಳಿನ ನಡುವೆ ಅರಣ್ಯರೋದನವೇ ಸರಿ.

ಎತ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ ಎಮ್ಮೆಗೆ ಬರೆ ಎಂಬಂತೆ ರುಚಿಯ ಚಪಲ ನಾಲಿಗೆಯದ್ದಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೆದುರಿಸುವುದು ಉದರವೇ. ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯ, ತನಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಬಯಸಿ ಪಡೆದು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕಳಿಸುವುದು. ಉದರವಾದರೋ ಮಸಾಲೆ ಮಿಶ್ರಿತ, ಕ್ಷಾರಯುಕ್ತ, ಅರೆಬರೆ ಅರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಸೀನಿಯರ್, ಜೂನಿಯರ್ ಕರುಳುಗಳೆಂಬ ಎರಡು ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ಅಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿ, ತ್ರಿಮಲಗಳೆಂಬ ಸ್ವಾಪ್ಗಳನ್ನು ನಗರಸಭೆಯ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಹಸಿ ಕಸ ಒಣ ಕಸವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಂತೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆಯಾಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ರವಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ವರ್ಕ್ ಲೋಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೆಂದು ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಬೇಡದ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮ್ಯಾಟರ್ (matter)ನ ಮೂರು ಸ್ಟೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಇದ್ದು ಅವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವವರೆಗೂ ಉದರದಲ್ಲೇ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿ ನಲುಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಲಿಡ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸ್ಟೇಟ್‌ಗಳು ಮೂವ್ ಆದಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಅನಿಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಗತಿ ಕಾಣದು. ಅದು ಕೆಲಕಾಲ ಉದರವನ್ನೇ ಉಬ್ಬಿಸಿ ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಎಕ್ಸಿಟ್‌ಗಳತ್ತಲೂ ಓಡುತ್ತಾ ಕಂಗಡಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆಹಾರಕ್ಕೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನಿರಿಸಿ ಏಕಾದಶಿ, ವಾರ, ಒಪ್ಪೊತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಗಾಗ ವಿರಾಮ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ

ರೋಗವಿಲ್ಲ...' ಎನ್ನುತ್ತಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಣ್ಣಬೇಕೆಂಬ ಸಿದ್ಧ ಸೂತ್ರ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆ 'ಒಂದೊತ್ತು ಉಂಡವನು ಯೋಗಿ,

ಎರಡೊತ್ತು ಉಂಡವನು ಭೋಗಿ, ಮೂರೊತ್ತು ಉಂಡವನು ರೋಗಿ, ನಾಲ್ಕೊತ್ತು ಉಂಡವನನ್ನು ಹೊತ್ತೊಂಡು ಹೋಗಿ...' ಎಂಬ ಅವರ ಸೂತ್ರಗಳೆಲ್ಲಾ ಈಗ ಔಟ್‌ಡೇಟ್.

ಅದರ ರಿನ್ಯೂಡ್ ವರ್ಶನ್ ಇಂದಿನ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಡಯೆಟ್ ಚಾರ್ಟ್. ಇದು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನಷ್ಟೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವರು. ಪರಿಣಾಮ, ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಉದರಕ್ಕೆ ಈಗ ಈ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ ಮಂದಿಯಿಂದ 24/7 ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಂತೆ ಅವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಆಕ್ಟಿವ್ ಆಗಿರಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಚಯಾಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಉದರವೇ ಒಡಲು, ಮಡಿಲು. ಅದೇನಿದ್ದರೂ ಫೀಮೇಲ್ ಉದರದ ಹೊಣೆ. ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಡಭಾಗದ ಸೆಕ್ರೆನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಾಗಿ ಫೀಮೇಲ್ ಉದರ ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದು.

ಬರೋಬ್ಬರಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಈ ಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್ ಸಮಯದಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಉದರದ ಸಂಕಟ, ಬೇನೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಅದಕ್ಕಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿರುವ ಸತ್ಯ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಲಯವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಅಮ್ಮಂದಿರು, ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಂಕಟವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕೊಂಡು ಬಾಳಬೇಕೆಂಬ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವರು. ಅದರಂತೆ ಬರುವ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸುಖದುಃಖವನ್ನೂ

ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಕಟ ಹೆಣ್ಣು ಉದರದ್ದು. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯ!

ಈ ಫೀಮೇಲ್ ಉಬ್ಬಿದ ಉದರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಿನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಯದ್ದಾದರೆ, ಕೆಲವು ಮೇಲ್ ಉದರಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡು ದೇಹ ಇರುವವರೆಗೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಜಗ್ಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸುವ ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಕಾರ್ಯವೇ ಕ್ಷಿಪ್ಪಕರವೆನಿಸಿ ಉದರ ತಿಣುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ ಅಸೂಯೆಯೆಂಬ ಗೆಸ್ಸು ಅಪಿಯರೆನ್ಸ್ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಯಶಸ್ಸು, ಗೆಲುವು ಕಂಡು ಮನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತರವೆಂಬ ಫೀಚರ್ ಹೊಗೆಯಾಡಿ ಅದರ ಕಿಚ್ಚು ಉದರದಲ್ಲೇ ಧಗಧಗಿಸಿ ಹೊತ್ತಿ ಉರಿದು ಡಿವಿಜಿಯವರ ಕಗ್ಗವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯೊಂದರ ರಗಳೆ ಸಾಲದಂದೇನೋ ವಿಧಿ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ಕಿಡಿಯ ನೆಟ್ಟಹನು ನರನೊಳ್ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಿದ ತೋಳ ಮಲಗೀತು; ನೀಂ ಪರರ ದಿಟ್ಟಿಸುತ ಕರುಬುವೆಯೋ ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಮಾಗಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಸೋತು ಮಂಕಾದರೂ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲ ಕ್ಷೀಣಿಸದು. ಅದರ ರುಚಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳ (ಟೇಸ್ತ್ ಬಡ್ಸ್) ಸೆನ್ನಿಟಿವಿಟಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಷ್ಟೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಒಳಬಂದಂತೆ ಉದರದ ಹಾಹಾಕಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅದುವರೆಗೂ ನಾಲಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅದರ ನೆರೆಹೊರೆಯವೇ ಆದ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಉದುರಿ ಹೋಗಿ ಉಳಿದ ಒಂದೆರಡು ಅವಶೇಷಗಳಿಗೆ ಜಗಿಯಲು ತ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಅರೆಬರೆ ಗ್ರೈಂಡ್ ಆದ ಆಹಾರ ಉದರಕ್ಕೆ ಮತ್ತೂ ಹೊರೆಯಾಗುವುದು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗವೂ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಸೋತು ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುವು. ಉದರದ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಟೀಮ್ ಕೋ ಆರ್ಡಿನೇಶನ್ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್‌ನಂತಾಗುವುದು. ಪಾತ್ರಿಮಾತೃರಂತೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬರ್ಗರ್ ತಿಂದು ಕತೆ ಹಾಕಲು ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಡಿವಿನ್‌ವಿಂಗ್‌ಗಳು ಒಪ್ಪವು. 'ಹಿಟ್ಟನು ಬಿಟ್ಟವನು ಕೆಟ್ಟನು' ಎಂಬಂತೆ ಉಣ್ಣುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವೂ ಒಂದು ಎರಡು ಬಾಳೆಲೆ ಹರಡು ಎಂದೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. 'ಕೈತುಂಬಾ ತಗೊಂಡು ಬಾಯ್ತುಂಬಾ ಉಣ್ಣು, ಆಗ ನೋಡು ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ದಿ, ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಲದ್ದಿ, ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಂತ್ರ ತಿಳಿ ಪೆದ್ದಿ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ಏನನ್ನು ಉಣ್ಣು, ಎಷ್ಟು ಉಣ್ಣು ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)