

ಉಳಿಸಿದ ಕಾಫಿ ಕಪ್‌ನಿಂದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿದೆಯಂತೆ.

ಸ್ವಾರ್ ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯು ಕ್ಯಾಂಟೀನಿನವರೆಗೂ ಕಾಫಿ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ರುಚಿಯಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಫಿ ಭಟ್ಟು' ಅನ್ನುವ ಪರಿಭಾಷೆಯೇ ಇದೆ. ಕಾಫಿ ಕೊಡುವುದರ ಹೊರತು ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ.

ಕೋಲ್ಡ್ ಕಾಫಿ, ಎಲಾಚಿ ಕಾಫಿ, ಕ್ರೀಮ್ ಕಾಫಿ, ಡಾಲ್ಫಿನಾ ಕಾಫಿ, ಶುಗರ್‌ಸ್, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಫಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಕಾಫಿ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜೇನು ಹಾಕಿದ ಕಾಫಿಯೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಕಾಫಿ ಮೇಲೆ ನೋರೆ ತರಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ (ಕಾಫಿ ಇರುವ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ ನೋರೆ ತರಿಸುವುದು—ಇದನ್ನು 'ಮೀಟರ್ ಕಾಫಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ). ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೂ ಒಂದು ಕಲೆ ಎನ್ನಬಹುದಾ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಕೆಲವರು ಸೋರ್... ಎಂದು ಸದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದವರೂ ತಿರುಗಿ ನೋಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕಾಫಿ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗೆ ತುಟಿ ತಾಗಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲು ಸ್ಯಾಂಚು ಬಂದಿವೆ.

ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡೆರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಜ್ಜಿಯಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಈಗ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಕಾಫಿಗೆ ಪುರಿ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಚೆಲ್ಲಿ ಸ್ಲೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು.

'ಕಾಫಿ ಮಾಡು', 'ಕಾಫಿ ಕಾಸು', 'ಕಾಫಿ ಇಡು', 'ಕಾಫಿ ಬೆರೆಸು', 'ಕಾಫಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡು' ಎನ್ನುವ ಪದಗಳು ಕಾಫಿ ಮಾಡುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಸೋಸುತ್ತಿದ್ದರು, ನಂತರ ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯುವ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೈಂಡ್ ಆಗಲು ಬಿಟ್ಟು ಸೋಸುವುದಿತ್ತು. ನಂತರ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ಬಂತು. ಈಗ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಕಾಫಿ! ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದಷ್ಟೇ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ರೆಡಿ ಕಾಫಿಯೇ ಟೆಟ್ರಾ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಕಾಫಿ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಲಾರವೇನೋ? ಮತ್ತದೆ ಬ್ಯಾಕ್ ಕಾಫಿ, ಅದೇ ಬರಗಾಫಿ ಅನ್ನುತ್ತಾರೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೀಗೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದೆ ಸರಿ ಸುಮಾರು ಎಲ್ಲಾ ಮಲೆನಾಡಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿದ ಕಾಫಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೇ ಈಗ ಬ್ಯಾಕ್ ಕಾಫಿ ಆಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆರ್ಗಾನಿಕ್ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ ಖಾಲಿ ಕಾಫಿ ಈಗಿನ ಕ್ರೆಂಡ್. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಕಾಫಿ ಕೂಡ ಬಂದಿದೆ.

ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮನೆಯ ಆಚೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮರಳು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಾಫಿ ಬೇಳೆ ಹುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ರನ್ನನ ಗದಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ಪುರಿಡಲೆಗೆ ಮರಳು ಕಾಯ್ತೆ ತೆರೆದಿ'

ಎಂಬ ಮಾತು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಕಾಫಿ ಬೀಜ ಹುರಿಯಲ್ ಮರಳು ಕಾಯ್ತೆ ತೆರೆದಿ' ಅನ್ನಬಹುದೇನೋ ಕಾಫಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಒರಳಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳು ನೆನಪಿರೆಯನ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಅದೇ ಹೋಂ ಮೇಡ್ ಪುಡಿಗೇ ಚಿಕೋರಿ ತಂದು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳು. ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ದಿನಗಳೂ ಇವೆ. ಅವೂ ಕಳೆದು ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮಿಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಫಿ ಬೇಳೆ ಕೊಟ್ಟು ನೈಸ್ ಇಲ್ಲವೆ, ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ತರುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳೂ ಸರಿದಿವೆ. ಈಗ ಬ್ಯಾಂಡ್ ನೇಮ್ ನೋಡುವ, ಆಫರ್ ಇರುವ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ, ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ತರುವ, ರೆಡಿ ಡಿಕಾಕ್‌ನನ್ನೇ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲ.

ನಾನು ಎರಡನೇ ಮಗುವಿನ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ



ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿಂದ ತೆಗೆದಿಟ್ಟ ವಸ್ತು ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಫಿ ಪುಡಿ, ಕಾಫಿ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಖರೀದಿಸಿದ ಹೊಸ ಪಾತ್ರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ 'ಮಗು' ಹುಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಬರುವ ಜನರಿಗಿಂತ 'ಮಗು' ಹುಟ್ಟಿದಾನೆ ಎಂದೊಡಿ ಬರುವ ಜನರೇ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವರನ್ನು ತಣಿಸಿದ್ದು ಹೋಮ್ ಮೇಡ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲ! ಹಾಪ್ಪಿಟಲ್ ಮೇಡ್ ಕಾಫಿ! ಅತಿಯಾದರೆ ಯಾವುದೂ ವಿಷವೇ! ಕಾಫಿಯಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ಮಾರಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕುಡಿಯುವ ಕಾಫಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿದ ಶುಂಠಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಗೆ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದೆಯಂತೆ! ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ,

ಆರು ಕಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯೂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಂಟ್‌ಗಳು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾಫಿ ರಾಮಬಾಣ. 'ಶಿರಶೂಲಾವ್ಯಾಧಿನಿವಾರಣಾರ್ಥಂ ಕಾಫಿ ಅದ್ಭುತಂ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಈ ಕಾಫಿ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಬೇಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಎಡೆಯಾಗಬಹುದು. 'ಬೆಡ್ ಕಾಫಿ ಬ್ಯಾಡ್ ಕಾಫಿಯೇ ಸರಿ!'. ಮೊದಲು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ ಆನಂತರ ಕಾಫಿ ಸವಿಯಬಹುದು, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಎದೆಯುರಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕ ಕಾಫಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ತ್ವರಿತಕಾಫಿ ಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಡಿಕಾಫೈನೈಟೇಡ್ ಕಾಫಿ, ಅಂದರೆ ಕೆಫೆನ್ ಅಂಶ ತೆಗೆದ ಕಾಫಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇಂಥ ಕಾಫಿಗೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಕೊಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಒಣಚರ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಕೂದಲ ಆರೈಕೆ, ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್, ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಜೇನು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಏನೇ ಆಗಲಿ ಲವಲವಿಕೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೇ ಕಾಫಿ! ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕಾಫಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಭವದಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಕೈ ಅಳತೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು ಅಲ್ಲೇ!

10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನು, ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಕಾಫಿಗೆಂದೇ ಆಚೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹಲವು ಹೊಟೆಲಿನ ಕಾಫಿಗಳ ರುಚಿ ತೋರಿಸಿದ್ದ. ಆದರೆ ಈಗ ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕಾಫಿಗಂತೂ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಈಗಲೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಊರಿಗೆ ಬಸ್ ಹತ್ತಲು ನನ್ನ ತಮ್ಮ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಡಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಫಿ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಹೋಗೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಡೆಯ ಗುಟ್ಟುಕು ಬಂದರೆ 'ಸಿಗಣ! ಹುಷಾರು, ಫೋನ್ ಮಾಡು, ಬಾಯ್' ಅನ್ನುವ ಅಧಿಕ್ರತ ಸಂದೇಶ ಬಂದಂತೆ ಸರಿ! ಅದೇ ನಮ್ಮ ಕಾಫಿ ವಿದಾಯ!

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in