

ನಾನು. ಅವರಿಗಿದಿರಾಗಿ ಚಿಂದಿ ಆಯುವ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಮಾಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯಂತೆಯೇ ಇರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗನ್ನು ಹೆಗಲಿಗೆ ನೇತಾಕಿಕೊಂಡು ತಂಗಳ ಕಳೆ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೂರು ಕಂಡೊಡನೆ ಫಸಕ್ಕನೇ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಗಿಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಊರಕಡೆ ಹೊರಟದ್ದ ದಡೂತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನ ಕಾಲುಗಳಂತೂ ಪೂರಾ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿದ್ದವು. ಆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿನೋ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಅವನು 'ದಟ್ಟೆ ದಟ್ಟೆ ದಡಸಾಲಿ...' ಅಂತ ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದನು. ಇನ್ನೊಬ್ಬಾತನ ಮೈಯ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಕಾಲುಗಳು ಹೆಜ್ಜೆ ಕಿತ್ತಿದ ಸರ್ತಿಗೊಮ್ಮೆ ನೆಲವನ್ನು ಅರ್ಧಪೂಟು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಅದುಮಿಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಎತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡಿತು. 'ಎಲ್ಲಾರು ಮಾಡುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ..' ಎಂದು ಹಾಡಿದ ಕನಕದಾಸರ ಪದ್ಯದ ಹೊಸಪಠ್ಯ ಹೊಳೆದು ಅಬ್ಬಾ! ಎನಿಸಿತು. ತುಸು ದೂರ ಸಾಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಗಸರು ನಡೆದಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಮನೆಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಅಭಿನಯ ಸಮೇತ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇವರು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೊರಟದ್ದಾರೋ... ಏನು ಹರಟೆ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿದ್ದಾರೋ ಅಂದುಕೊಂಡೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಹುಟ್ಟು ತೊಟ್ಟು ನಾನು ಮೊದಲ ದಿನ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ದೂರ ನಡೆದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಮರು ದಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮೂರು ದಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ಬಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಬಿಟ್ಟೇತ.. ಮತ್ತೆ ದಂಡಯಾತ್ರೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ! ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೇ ನಡೆದರೂ ಒಂಚೂರು ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಸರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ ಅಂತ ಅದನ್ನು ಶುರು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಮನೆ ಮೇಲೆ ನಾನು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಗಡೆ ಎದುರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವರಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಸಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಟಿಯರು ಮುಸಿಮುಸಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನ Abdominal Fat ನಿಂದಾಗಿ ಇವರಿಗಲ್ಲ ಅಬ್ಬೇಪಾರಿ ತರಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೀನಾ.. ಅಂತ ಸಂಶಯ ಶುರುವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಬಾಬಾ ರಾಮದೇವನನ್ನು

ಫಾಲೋ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕು ಅಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಮಿನೋಳಿಗೆ ಕುಳಿತು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತು-ಸೇವೆಗಳ ಬೆಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಏರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಬೆಳ್ಳಿ-ಬಂಗಾರ, ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರ ಸಂಬಳ, ಕರೆಂಟ್ ಬಿಲ್ಲು, ಬಸ್ ಚಾರ್ಜ್, ಸ್ಕೂಲ್ ಫೀಸು, ಡಾಕ್ಟರ್ ಫೀಸು ಇನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಬೆಲೆ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಾನಂತೂ ನೋಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಂತೆ ಗಂಡಸರ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಸಹ, ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇಳಿಯುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟದ ಮಾತು ಅನ್ನಿಸಿತು. ಇದನ್ನರಿತೇ 'Ever pregnant, Never delivery' ಅಂದಿದ್ದಾರೆ ಅನುಭವಿಗಳು.

'ಉದರ ನಿಮಿತ್ತಂ ಬಹುಕೃತ Exerciseಗಳು' ಎಲ್ಲ ವಿಫಲವಾದರೂ ನಾನು ಮಾತ್ರ ಛಲ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಿನಿಮಾ ನಾಯಕರು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಕೆಜಿ ತೂಕ ಏರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಬೇಡವೆಂದರೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಿಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್, ಏಯ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕುಗಳನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲ ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿಯ ಕೈಚಳಕವೇ!? ನಿಜವೇ? ತಿಳಿಯದಾಯ್ತು. ನಮ್ಮದು ಮಾತ್ರ ಸದಾ ಜೀರೋ ಪ್ಯಾಕ್! ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಮೇಲ್‌ಹೊಟ್ಟೆ ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ '0' ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ. ಇದನ್ನು '1' ಶೇಪ್‌ಗೊಂಡು ತರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡೇಪಕ್ಷ '0' ಶೇಪ್‌ಗಾದರೂ ತರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಅವರು 'ನೋಡ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ Belly Fat ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಮೊದಲು Body Fat ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ Belly Fat ಕರಗುತ್ತದೆ' ಅಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಸ್ತ್ರತ್ಯಾಗ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಯ್ತು. ಯಾಕ ಹೇಳ್ತೀ..? ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೆನಲ್ಲ.. ನಾನು 'ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಡುಮ್ಮ' ಅಂತ. ಹಾಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕರಗಿಸಲು ಹೋಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಮೂಳೆಚಕ್ಕಳವಾದರೆ ಏನು ಗತಿ! ಅಂತ ಡಾಕ್ಟರ್ ಫೀಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಗರ್ವಾಚುಪ್ ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆ.