



ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಕಟಣೆ - ೧೬೧
ವಿಚಾರ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆ - ೭೪
ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ ಮೈಸೂರು ಕೇಂದ್ರದ
ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಎ. ವಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ

ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು
ಆಹಾರ ಉಳಿಸಿ

ಭವನದ ಗ್ರಂಥ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ

ಮಾಲೆಯ
ಮೂಲ ಸಂಪಾದಕರು
ಆರ್. ಆರ್. ದಿವಾಕರ್
ಎಸ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣನ್

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಮಂಡಳಿ
ಲೀಲಾವತಿ ಮುನ್ಷಿ - ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ
ಕೆ. ಕೆ. ಬಿರ್ಲಾ - ಸದಸ್ಯರು
ಎಸ್. ಜಿ. ನೇವಾತಿಯ - ಸದಸ್ಯರು
ಬಿ. ಎಚ್. ದವೆ - ಸದಸ್ಯರು
ಎಸ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣನ್ - ಸದಸ್ಯರು

ಕನ್ನಡ ಪ್ರಕಾಶನ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿ

ಎನ್. ರಾಮಾನುಜ - ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
(ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನ, ಕರ್ನಾಟಕ)

ಎಚ್. ಎನ್. ಸುರೇಶ್
(ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನ, ಬೆಂಗಳೂರು)

ಡಾ. ಎ. ವಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ
(ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನ, ಮೈಸೂರು)

ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಉಳಿಸಿ

ಆನೋ ಭದ್ರಾ: ಕೃತವೋ ಯನ್ತು ವಿಶ್ವತಃ
(ಎಲ್ಲ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದಲೂ ಬರಲಿ)
-ಯುಗ್ವೇದ, I ೮೯-೧

ಮೂಲ
ಎನ್. ಆರ್. ಮಲ್ಟಾನಿ
ಅನುವಾದ
ಟಿ. ಎಸ್. ಲಲಿತ



ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮತ್ತು
ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನ, ಮೈಸೂರು



ix

X

Nimma Abyhasavannu Badalisi Mattu Aahara Ulisi: Kannada translation of *Change Your habits and Save Food* : **N. R. Malkani**; Kannada translation by **T. S. Lalitha**; Editor-in-Chief: **Dr. Pradhan Gurudatta**; Editor of the series: **Dr. A. V. Narasimha Murthy**; Published under the joint auspices of **Kuvempu Bhasha Bharathi Pradhikara**, Kalagrama, Jnana Bharathi, Behind Bangalore University Campus, Mallattahalli, Bangalore - 560 056, and **Bharatiya Vidya Bhavana**, Mysore; Published by **P. Narayana Swamy**, Registrar, Kuvempu Bhasha Bharathi Pradhikara; 2013; Pp. xxvi + 72. Price : Rs. 10/-



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ
ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

© ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಮತ್ತು
ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನ, ಮೈಸೂರು

ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೩
ಪುಟಗಳು : xxvi + ೭೨
ಬೆಲೆ : ರೂ. ೧೦/-

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಪಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ
ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್
ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕಲಾಗ್ರಾಮ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆವರಣದ ಹಿಂಭಾಗ
ಮಲ್ಲತ್ತಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೬
ದೂ. : ೨೩೧೮೩೩೧೧, ೨೩೧೮೩೩೧೨

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರ : ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಡ್ಸ್

ಮುದ್ರಕರು :
ಮೆ|| ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಡ್ಸ್
ನಂ. ೬೯, ಸುಭೇದಾರ್ ಭತ್ತಂ ರೋಡ್
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦೦೨೦ ದೂ : ೨೩೩೪೨೨೨೪

ಮುನ್ನುಡಿ

ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

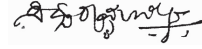
ವಿವಿಧ ವಿದೇಶೀ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಲೇಖಕರ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಇತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಲೇಖಕರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ರಚನೆಗಳ 'ಸಂಚಯ'ಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಕುವೆಂಪು, ಪುತಿನ ಮತ್ತು ಜಿ.ಎಸ್.ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ ಸಂಚಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಸರಸ್ವತೀ ಸಮ್ಮಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಸಂಚಯಗಳನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಆವೃತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಮೆ-ಗರಿಮೆಗಳು ಸಾರಸ್ವತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಲಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಮಹತ್ವದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ 'ಮುಕ್ತಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ' ಮಾಲೆಯ ೨೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ೨೫ ಗ್ರಂಥಗಳು ಅಚ್ಚಿನಲ್ಲಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ. ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲಂತಹ ಮಹತ್ವದ ಮೌಲಿಕ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ ವಿಶ್ವಕೋಶ ಸದೃಶವಾಗಿರುವ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಇತಿಹಾಸ'ದ ಸಂಪುಟಗಳು ಹಾಗೂ ಜೆ.ಡಿ.ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಸಂಪುಟಗಳು ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಹೆಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡದ್ದಾಗಿರುವುದು ವಿಶೇಷತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ. 'ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್' ಅವರ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆ, ಇನ್ನೂ ಅನುವಾದಿತವಾಗದಿರುವ ಅವರ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳ ಅನುವಾದದ ಪ್ರಕಟಣೆ,

'ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿ'ಗಳ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ, ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೈಲಿಗಲ್ಲನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿವೆ.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ನಾಡಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ-ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಬಹುಮುಖೀ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುವುದೂ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು, ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು 'ಸಂಶೋಧನ ಕೇಂದ್ರ' ಎಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು - ಇವೆಲ್ಲವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹರ್ಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಜನತೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಲಿ ಎಂದು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ)



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಉಮಾಶ್ರೀ

ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ,
ವಿಕಲಚೇತನರ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಬಲೀಕರಣ
ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವರು

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧

ಸಂದೇಶ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇದು ವಿಜ್ಞಾನ - ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೂರಾರು ಮಹತ್ವದ ಮೌಲಿಕ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದಿತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವುದು ತುಂಬ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನುಗಳಿಸಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೇಂದ್ರವೆಂಬ ಹಿರಿಮೆಯೂ ಲಭಿಸಿರುವುದು ಗೌರವಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ನೆಲ-ಜಲಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈಗಾಗಲೇ 'ಕಾವೇರಿ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ತೀರ್ಪಿನ' ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದು, ಈಗ 'ಕೃಷ್ಣಾ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕರಣದ ತೀರ್ಪಿನ' ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಮುಂದಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ನಮ್ಮ ಲೇಖಕರ ಪ್ರಾತಿನಿಧಿಕ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಉಮಾಶ್ರೀ)

vi



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಬಸವರಾಜು, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ವಾರ್ತಾ ಇಲಾಖೆ

ವಿಧಾನಸೌಧ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೧


ಹಾರೈಕೆ

ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿರುವ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಆಶಯದಂತೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಬಲ್ಲಂಥ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಇತರ ಯಾವ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೊರಬರದೇ ಇರುವ ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ', ಜೆ.ಡಿ. ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ'ದಂಥ ಮಹತ್ವದ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನೂ, ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರ ಮಹತ್ವದ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಚಯಗಳನ್ನೂ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದೂ, ನಾಡಿನ ಇತರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತಿರುವುದೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಕನ್ನಡ ಜನತೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ತರುವಂಥ ಸಂಗತಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಕೃತಿಗಳ ಆಂಶಿಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದುವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗದಿರುವ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತುತಾರ್ಹವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ತನ್ನನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಗಳ ಅನುವಾದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಂಬುಕೊಡಲಿರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಸಂಶೋಧನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ನನಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆದರ್ಶ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೆಜ್ಜೆಹಾಕುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆಯಲೆಂದೂ, ಹೊಸ-ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.


(ಬಸವರಾಜು)

vi



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕೆ.ಆರ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.
ಆಯುಕ್ತರು
ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ

ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨

ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ 2005ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯನ್ನು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮತ್ತು ವಿದೇಶೀಯ ಭಾಷೆಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರ ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಷೆಗಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಂವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತರ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾನವಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಬಳಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವುದು ಈ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಚಾರಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು, ಭಾಷಾಂತರದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಈ ಧ್ಯೇಯಗಳ ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಮಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಈ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ ನನಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಈ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಮತ್ತು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹೊರತಂದಿರುವ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದವೇ ಆಗಿವೆ. ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ', ಜೆ.ಡಿ.ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ' ಸಂಪುಟಗಳು ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಗೆ ಗೌರವಪ್ರಾಯವಾದ ಕೃತಿಗಳೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಾಹಸವನ್ನು ಭಾರತೀಯಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಗುಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೀಯವಾದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಭಾರತರತ್ನ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಇತರ ಸಂಪುಟಗಳ ಹೊಸ ಅನುವಾದದ ಪ್ರಕಟಣೆ ಯೋಜನೆ, ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿಗಳ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ, ಪಂಡಿತ್ ದೀನ್ ದಯಾಳ್ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿಗಳ ಕನ್ನಡದ ಅನುವಾದದ



ಯೋಜನೆ, ಕೃಷ್ಣಾ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಯೋಜನೆ ಮುಂತಾದವು ಹೊಸ ವಿಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿವೆ.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳೊಡನೆ ಜಂಟಿ ಪ್ರಕಟಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ಇಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿನ ಖ್ಯಾತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕನ್ನಡಿಗರೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇಂಥ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಿ. ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

(ಕೆ. ಆರ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣ)

ಪೀಠಿಕೆ

ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ. ಕನ್ನಡದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವರಕವಿಗಳಾದ ಬೇಂದ್ರೆಯವರಿಂದಲೇ ಯುಗದ ಕವಿ, ಜಗದ ಕವಿ ಎಂದು ಕೀರ್ತಿತರಾಗಿದ್ದಂಥವರು. ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದ ಮಹಾಚೇತನವೂ ಅವರಾಗಿದ್ದರು. ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಹಿರಿಮೆಯೂ ಅವರದಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯವರೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಬಹುತೇಕ ಗೌರವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಅವರದಾಗಿವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಈ ಗೌರವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಅರಸಿಬಂದುವು. ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಗೌರವಾದರಗಳಿಗೂ ಅವರು ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದರು.

ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ-ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಹಿರಿಮೆ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವೊಂದನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಮಹಾಕಾವ್ಯವಾದ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಾಯಣ ದರ್ಶನಂ' ಸೇರಿದಂತೆ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬಹುಶಃ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಂಥ ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಿಯಂಥ ಇತರ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಿಗೂ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಈ ಹೈಮಾಚಲೋಪಮೆ ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹತ್ವದ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಮತ್ತು ಅದು ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಲೋಕದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲ ರೂವಾರಿ ಪ್ರೊ. ದೇ. ಜವರೇಗೌಡ ಅವರು. 'ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ'ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯನ್ನು ಈಗ ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ 'ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ'ದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಪ್ತಿ-ವೈವಿಧ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲಿವೆ. 'ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ' ಕುವೆಂಪು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಪ್ರಚಾರ-ಪ್ರಸಾರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮೀಸಲಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿರದೆ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಹಿರಿಮೆ-ಗರಿಮೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ-ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೆರೆಸುವ, ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಾಹಿತ್ಯದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಮಹದಾಶಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಲ್ ಡ್ಯೂರಾಂಟ್ ಅವರ 'ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಥೆ' ಹಾಗೂ ಜೆ.ಡಿ. ಬರ್ನಾಲ್ ಅವರ 'ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ'ದಂಥ ಕೃತಿಗಳ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ,

ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಕೃತಿಗಳ ಅನುವಾದದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನೂ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅನುವಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನುವಾದಿತ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅನುವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನುವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವಂಥ ವಿಚಾರ-ಸಂಕೀರ್ಣಗಳನ್ನೂ, ಕಾರ್ಯಶಿಬಿರಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನೂ ವಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಡಾ. ಬಾಬಾ ಸಾಹೇಬ್ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಅವರ ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿಗಳ ಅನುವಾದದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (ಸಂಪುಟ ೧ ರಿಂದ ೧೪) ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಕೃತಿಗಳ (ಸಂಪುಟ ೧೫ ರಿಂದ ೨೨) ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದದ ಪ್ರಕಟಣೆ, ಕನಕದಾಸರ ಕೃತಿಗಳ ಅನುವಾದ, ಕಾವೇರಿ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ಜಲವಿವಾದದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ, ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ಆಯ್ಕೆ (ಸಂಚಯ) ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಅನುವಾದ - ಇವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ ಮೈಸೂರು ಕೇಂದ್ರ ಡಾ. ಎ. ವಿ. ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿ ಅವರ ದಕ್ಷ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ವಿದ್ವತ್ ಸಮುದಾಯದ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಿಯರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೂರೆಗೊಂಡಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದ ಹಿರಿಯ ಚೇತನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಡುವ ಅದರ ಮಾಲಿಕೆ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅದರ ಬದ್ಧತೆಗೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. 'ಭವನ್ ಬುಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ' ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇತಿಹಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೋಧಪ್ರದವಾಗಿರುವಂಥ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗಿದೆ. ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದರೂ ಮಹತ್ವದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಹೊರತರುವ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಭಾಗೀದಾರಿಕೆಯ ಈ ಸಲಹೆಗೆ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವೂ, ಕಾರ್ಯಾತ್ಮಕವೂ ಆದ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುವ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ ಮೈಸೂರು ಕೇಂದ್ರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಎ. ವಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೂ, ಕನ್ನಡ ಪ್ರಕಾಶನದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಎನ್. ರಾಮಾನುಜ ಅವರಿಗೂ, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾ ಭವನದ ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಎನ್. ಸುರೇಶ್ ಅವರಿಗೂ ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಮೊದಲ ೨೫ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ಇನ್ನೂ ೨೫ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರಲು

ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಕನ್ನಡದ ಸಹೃದಯರಿಗೆ ಇವು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇವೆ. ಅನುವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿರುವ ನಾಡಿನ ಹಿರಿ-ಕಿರಿಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೆ, ಸಂಪಾದಕರಾದ ಡಾ. ಎ. ವಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೆ, ಕರಡು ಪರಿಶೀಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿರುವ ಮಿತ್ರರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೈತೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಪಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿರುವ ಮೆ|| ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ ಆಡ್‌ನ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಲ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಕುವೆಂಪು ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬

ಪ್ರಧಾನ್ ಗುರುದತ್ತ
ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ಅರಿಕೆ

ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದ ಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಕುಲಪತಿ ಡಾ. ಕೆ. ಎಂ. ಮುನ್ನಿಯವರು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭವನ್ ಬುಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲೇ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಲೇಖಕರ ಕೃತಿಗಳು ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಅನೇಕ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಾಲ್ಕಾರು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿವೆ.

ಇಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಈಗ (ದಿವಂಗತ) ಡಾ. ಮತ್ತೂರು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದುದು; ಅವರು ಅನೇಕ ಸೂಚನೆ, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಲೇಖಕರ ಚಿಂತನೆಗಳು ಕನ್ನಡ ಜನಗಳಿಗೆ ದೊರಕುವ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಪರಿಚಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಓದುಗರಿಗೆ ಆಗುವಂತೆಯೂ ಆಯಿತು. ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದ ಮುಂಬಯಿ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರದ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ ಹಾಗೂ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಎಚ್. ಎನ್. ದಸ್ಮೂರ್ ಅವರು ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನಗಳ ಎಲ್ಲ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಎನ್. ಸುರೇಶ್ ಅವರು ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಖ್ಯಾತ ಲೇಖಕರು ಈ ಕನ್ನಡ ಕೈಂಕರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಭಾಷಾಂತರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಖ್ಯಾತ ಕನ್ನಡ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ, ಕುವೆಂಪು ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಭಾರತಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಪ್ರಧಾನ ಗುರುದತ್ತ ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಭಾರವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ೨೫ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಈ ವರ್ಷ ಇನ್ನೂ ೨೫ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉಪಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಅವರಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ಎನ್.ಆರ್.ಮಲ್ಟಾನಿ ಅವರ *Change your Habits and Save Food* ಪುಸ್ತಕದ ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ. 'ನಿಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಉಳಿಸಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಟಿ. ಎಸ್. ಲಲಿತ ಅವರು ಇದನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರು ಆದರದಿಂದ ಬರಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಎನ್. ರಾಮಾನುಜ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ವಿದ್ಯಾಭವನ, ಕರ್ನಾಟಕ

ಎ. ವಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ವಿದ್ಯಾಭವನ, ಮೈಸೂರು
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ

ಕುಲಪತಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂದರೆ, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬುಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ಇದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆ ಆಗಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಳವಾದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ೫೦ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕವೂ ೨೦೦ರಿಂದ ೨೫೦ ಪುಟಗಳಷ್ಟಿದ್ದು, ಇದರ ಬೆಲೆ ಎರಡು ರೂಪಾಯಿಗಳೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳಾದ ಹಿಂದಿ, ಬಂಗಾಳಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಮರಾಠಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ರೀತಿಯ ೯೦೦ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಧನ ಹಾಗೂ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ವಿದ್ಯಾಭವನವು ಇದನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜ್ಞಾನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಭವನದ ಮೂಲ ಗುರಿ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಿಜವಾದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ರೂಪ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಗುಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಘನತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ; ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯದಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ; ಜೀವನ ಕಲೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಸಾಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾನವನು ದೈವದ ಸಾಧನವಾಗಿ, ಅವನನ್ನು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವನಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ.

ಪ್ರಪಂಚ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುವಂತೆ, ಇನ್ನಾವುದೂ ನಮಗೆ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಜೀವನವನ್ನು ತೋರಲಾರದು.

ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಚೀನ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಗೌರವಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಈ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಾಹಿನಿಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬಂದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಪೌರ್ವಾತ್ಯ ಅಥವಾ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಓದುಗರಿಗೆ ಭಾರತದ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬುಕ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ಪುಸ್ತಕ, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸರಾದ ಶ್ರೀ ರಾಜಗೋಪಾಲಾಚಾರಿಯವರ 'ಮಹಾಭಾರತ' ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಸುಯೋಗ; ಎರಡನೆಯ ಪುಸ್ತಕ ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ, ಖ್ಯಾತ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವಿದರೂ ಆದ ಎಚ್. ವಿ. ದವೆಯವರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದು ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಯೂ ಇರದು ಎಂದು ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಶತಮಾನಗಳಾದ ನಂತರವೂ ನಾವು ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಯಾರಿಗೆ ಮಹಾಭಾರತವು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೋ, ಅವರಿಗೆ ಆತ್ಮದ ಆಳ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ; ಅಂತಹವರು ಜೀವನದ ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ವೈಭವದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಾಭಾರತವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಹಾಕಾವ್ಯವಲ್ಲ; ವೀರ ರಮಣಿಯರ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ದೈವಾಂಶ ಸಂಭೂತರಾದ ಕೆಲವರ ಮಹಾಭಾಷೆ, ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪೂರ್ಣ ಸಾಹಿತ್ಯವದು; ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಮೌಲಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ತಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆ; ಅದೊಂದು ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾನವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಚಿಂತನೆ; ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ತಿರುಳು ಗೀತೆ. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಉದಾತ್ತವಾದ ಪವಿತ್ರಗ್ರಂಥ: ಇದರ ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ದರ್ಶನವೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಶ್ವದ ಜನ ತಿಳಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನೆಲೆ ತಿಳಿಯಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಸಂಘರ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಭವನದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಾನು ಮನಸಾರೆ ವಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕೆ. ಎಂ. ಮುನ್ನಿ

ಲೇಖಕರ ಮುನ್ನುಡಿ

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಂತರಾಳವೆಂದರೆ, ವ್ಯವಸಾಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮತೋಲನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ, ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಿಗುವ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆ. ಯುಕ್ತವಾದ ಬೆಲೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹನೆಯನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹರಡುವುದು, ಆಹಾರದ ರಕ್ಷಣೆ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಯೋಗ ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಆಹಾರ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

ಇದುವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಥ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ, ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಅಳವಡಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಶಿಶು ಆಹಾರ, ಹಾಲು ಬಿಡಿಸಿದ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗಿನ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ಉಳಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮರಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವಿತರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರವು ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸರಬರಾಜು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಂತೆ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು; ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ದೇಶದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರವು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯ ಚರ್ಚೆಗಳಾಗಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸರ್ವೆಂಟ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಪೀಪಲ್ಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಪ್ರೊ. ಮಲ್ಕಾನಿಯವರ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಈ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸನೀಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರೊ. ಮಲಾನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದರೂ ಅವರು ವಿಶ್ವಾಸದ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಅವಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ಒಬ್ಬ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕೆಲಸಗಾರನ ದೀರ್ಘ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಣ್ಣಾಸಾಹೆಬ್ ಪಿ. ಶಿಂಧೆ
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸಾಯದ ರಾಜ್ಯ ಮಂತ್ರಿ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ನವದೆಲಿ

ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

೧೯೬೫-೬೬ರಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯವಸಾಯದ ಉತ್ಪನ್ನ-ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತುವಾಡಿದ ಗುರಿಗಿಂತ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಗಂಭೀರವಾದ ಅನುಮಾನವಿತ್ತು. ಲೆ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಾಮದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೀಗ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಮರು ವರ್ಷವೂ ಕೂಡ ಭೀಕರ ಕ್ಷಾಮದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು, ದೊಡ್ಡ ವಿಪತ್ತಿನಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅರಿತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಹನ್ನೊಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡುದರಿಂದಾಗಿ ಆ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಲಾಯ್ತು. ಆಗಿಂದಲೂ ನಾವೆಲ್ಲ ಉಳಿವಿನ ನಿಯಮವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಸ್ವಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನರಿತಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೈತ, ತನ್ನ ಶತಮಾನಗಳ ಅರೆನಿದಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ವ್ಯವಸಾಯವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯಾಗದೆ, ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಶತಮಾನಗಳ ಅಜ್ಞಾನದ ನಂತರ, ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ಅದು ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರ್ಕಾರವೂ ಕೂಡ, ವ್ಯವಸಾಯ ಒಂದು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮೂಲ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಯೋಜನೆಗಳೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದ ವ್ಯವಸಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ರೈತರಿಂದ ಕೈಗೊಂಡಾಗಲೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿತು. “ಹೆಚ್ಚು ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಿರಿ” ಎನ್ನುವುದು ಇದುವರೆಗೂ ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದುದು, ಆನಂತರ ಅದೊಂದು ಯುದ್ಧಮಂತ್ರವಾಯ್ತು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾದಿ ದಿ ಸರ್ವೆಂಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ ಸೊಸೈಟಿ. ಅದೇ ವರ್ಷ ಸಿಟಿಜೆನ್ಸ್ ಫುಡ್ ಕಮಿಟಿಯನ್ನು (ನಾಗರಿಕರ ಆಹಾರ ಮಂಡಲಿ) ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ, ಶ್ರೀ ಸಿನ್ಹಾರನ್ನು ಅಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಪುಣರನ್ನು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿಯೂ ನೇಮಿಸಿತು. ಆದರೆ ತನ್ನ ಸಮಯ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸೇವೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಆ ಆಹಾರ ಸಮಿತಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದ ಕೆಲಸಗಾರನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸೋತಿತು. ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸದ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿಯಂತೆ, ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಬಲ್ಲಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ಯಾರಾದರೂ ಮುಂದಾಳತ್ವ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಸಹಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೂ, ಮುಂದಾಳಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಲು ಯಾರೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಕೇವಲ ನೆನಪೊಂದನ್ನು ಹಿಂದುಳಿಸಿದ ಸಮಿತಿ ನಶಿಸಿಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಆಗ, ಆಹಾರದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಬರೆಯತೊಡಗಿದೆ.

ನಮ್ಮದು ತೀವ್ರ ಬಡತನದ ದೇಶವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅಪರಾಧವೆನಿಸುವಷ್ಟು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ ದೇಶವು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ಅಮೇರಿಕ ಬಹುಶಃ ತನ್ನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡುವ ದೇಶವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಭಾರತ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅತಿ ಬಡತನದ ದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಅಷ್ಟೇ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ ದೇಶವೂ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ನೀರು, ಆಹಾರ, ಮಲ, ಸಗಣೆ, ಕಾಗದ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನೂ, ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಭಾಗ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾವು ಅಮೇರಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದಾದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕರೆಂದು ನಾವು ಒಪ್ಪಿರುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಉಡುಪಿನ ಕೆಳಗೆ, ಊಳಿಗಮಾನ್ಯದ ಕಂದಾಚಾರದ ಹಾಗೂ ಭಾಗಶಃ ಅನುಕರಣೆಯರವಾದ ಚಿತ್ರವೊಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದಲ್ಲ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ತಕ್ಕ ಸಂದರ್ಭವಾಗಿದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಬಳಸುವಿಕೆಯ ಶೈಲಿ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಅನುಕರಣೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸೀಮಿತ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಹವಾಮಾನ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಆಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಾವೇನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಏನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಚಿಕ್ಕದು. ಇದುವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ. ಯೋಚಿಸಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆಳಿಸಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿ ಮಾಮೂಲಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಳೆಯ ಜಾಡಿನಲ್ಲೇ ಓಡಿ, ನಮ್ಮ ಗೊಂದಲದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಸಂಯೋಜನೆ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರವು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ , ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಿವೆ ಎಂದೋ ಅಥವಾ ಎ.ಬಿ.ಸಿ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದೋ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆ ಹೊಂದುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪದ್ಧತಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ನಡುವೆ ಒತ್ತಡದ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯತ್ತ ತಿರುಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆಹಾರ ತಜ್ಞನಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಬರೆದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞತೆ ಇಲ್ಲ. ನಾನೊಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪದವೀಧರನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರದ ವಿಷಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀನಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ, ಭಾರತದ ನಾಗರಿಕನಾಗಿ, ಸಮೃದ್ಧ ಭಾರತ ಹೊಂದಲು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಂತೆ ನನ್ನಿಚ್ಛೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ರೀತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯೊಂದು ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದೀಗ ಬದಲಾಗುವ ಸಮಯ.

ಲಜಪತ್ ಭವನ
ಲಜಪತ್ ನಗರ್
ಹೊಸದೆಹಲಿ- ೨೪.

ಎನ್. ಆರ್. ಮಲ್ಹಾನಿ

Blank

ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ	v
ಸಂದೇಶ	vii
ಹಾರೈಕೆ	viii
ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿ	ix
ಪೀಠಿಕೆ	xi
ಅರಿಕೆ	xiv
ಕುಲಪತಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ	xv
ಲೇಖಕರ ಮುನ್ನುಡಿ	xvii
ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ	xix

೧. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ	೧
೨. ಹಿಂದೂ ಅಡುಗೆಯ ಪದ್ಧತಿ	೭
೩. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು	೧೩
೪. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನ	೧೮
೫. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಆಹಾರ	೨೩
೬. ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಗಳು ಸತ್ವಹೀನ	೨೭
೭. ಭವಿಷ್ಯದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ	೩೨
೮. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲೆಯುಂಟು	೩೬
೯. ಆಹಾರದಕರ ಪಾನೀಯಗಳು	೪೧
೧೦. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸುಗಳು, ಆದರೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು	೪೪
೧೧. ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆ	೪೮
೧೨. ನಿಷೇಧ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು	೫೪
೧೩. ನನ್ನ ತರಕಾರಿಯ ತೋಟ	೬೦
೧೪. ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟ	೬೪

Blank

ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮತ್ತು
ಆಹಾರ ಉಳಿಸಿ



೧. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

೧೯೬೭ರಿಂದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಗತಿಯಾಗಿದ್ದು ೧೯೬೮-೧೯೬೯ರಲ್ಲಿ ಅದು ೯೫.೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್‌ಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದು, ೧೯೬೯-೧೯೭೦ಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್‌ಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ವ್ಯವಸಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ ಆಗಲಿದೆ. ಕಷ್ಟದ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಐದು ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್‌ಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದಾಸ್ತಾನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಸಮನಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಶೇಕಡ ೨.೨ರಷ್ಟಿದ್ದು, ಅದು ೧.೫ಕ್ಕಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಕಾಲವೇ ಬೇಕಾದೀತು. ಹೇಗೆ ಆದರೂ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಶೇ. ೩ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ೪೮.೪ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ತಲಾ ೩೦.೭ ಟನ್ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶೇಕಡ ೫೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬೇಕಾದರೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಘಟನೆಯ (FAO) ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಪಿ. ವಿ. ಸುಖಾತ್ಮೆಯವರ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹಸಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಶೇ. ೧೦ರಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಜನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಾಲದೆ ಹಸಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ದಶಕ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬೇಸಾಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಶೇ. ೫ರಿಂದ ೧೦ರವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕೇವಲ ವ್ಯವಸಾಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿತರಣೆಯ ಸಮಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸಲು ಬಳಕೆದಾರ ಮಾಡಬಹುದಾದಂಥ ಬಳಕೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಹುತೇಕ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಳಕೆದಾರರು ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹಿಂದಿನ ಶತಮಾನದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೇ ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ತಪ್ಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಎಂಜಲೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ತಿನ್ನುವಾತ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿದ್ದರೂ, ಬಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಆ ಆಹಾರ ಎಂಜಲೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ನಂಬಿಕೆ, ಬಳಕೆದಾರನ ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವವನ ಇಷ್ಟಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರೆಡೆ ಜನರಿಂದ ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಆಚರಣೆ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾರ್ಥದ ಪದವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಭಾರತದ ಹೊರಗಿನ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಿವರಿಸುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಮರ್ಥಿಸುವುದಾಗಲೀ ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಒಂದು ದುರಭ್ಯಾಸ

ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೋ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಂಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಬಿಸಿಯಡಿಗೆ ಬಡಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ನೋಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಡುಗೆ ಬಹುಶಃ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆದರೆ ಭಾರತದಾಚೆ ಆಹಾರವು ಹೊಸತಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿರಲಿ, ಬಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟು ಪದಾರ್ಥ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಸ ಅಡುಗೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಾವೀಗ ಡಬ್ಬದ ಆಹಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಶೀತಲಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಆಹಾರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನುಕೂಲವುಳ್ಳ ವರ್ಗದ ಜನ ತಂಗುಳೂಟ ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಆಚರಣೆಯ ಬಗೆಗಲ್ಲದೆ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಂಜಲು ಅಥವಾ ತಂಗುಳನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಮತ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಿಸುವವರ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಹೊರತು, ಅಭಾವದ ಈ ದಿನಗಳಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂಥದಲ್ಲ.

ತ್ಯಾಜ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ತ್ಯಾಜ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಲೋಚನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ಸರಿಯಾದ ಕಸದ ಡಬ್ಬಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರಸ್ತೆಗಳಿಗೆ ಗುಡಿಸಿ, ಪಟ್ಟಣದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ನಾವು ಕಸ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ನಡುವಣ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಪಶುಗಳ ಹಾಗೂ ಹಂದಿಗಳ ಮೇವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾವು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ರಸ್ತೆಗಸೆಯುವುದರಿಂದ, ನೋಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡೂ ಜನರ ತೊಂದರೆಯ ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡೂ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯದಿರಲು ನಮ್ಮ ನಿರಾಲೋಚನೆಯೇ ಕಾರಣವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಕಿರಿದು ಹಾಗೂ ಅಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆಂದು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಇಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಮಹತ್ವದ ಉಳಿತಾಯವಾಗಲಿದ್ದು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳೆಂದು ನಮಗೊಂದು ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದಲೂ ಬಳುತ್ತಿದೆ. ಎಫ್.ಎ.ಒ. ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಜನರಲ್ ಡಾ. ಬಿ. ಪಿ. ಸೇನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸುಮಾರು ೧೫೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನ - ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ಅರ್ಧ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟದಿದ್ದಲ್ಲಿ ೧೯೭೮ಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಪಕ ಕ್ಷಾಮಗಳು ವಿಶ್ವದ ಹಲವೆಡೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆದೋರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಭಾರತ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.

ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ

ನಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರ ಇದುವರೆಗೂ ಅಕ್ಕಿಯ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿರುವ ಲಕ್ಷ್ಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಕೈಯಿಂದ

ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಗಿರಣಿಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ. ಅದರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಎರಡಷ್ಟಿದ್ದು, ಎ ಮತ್ತು ಬಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಗಿರಣಿಯ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರುವ ಅಂಶ. ಸರ್ಕಾರ ಗಿರಣಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದು, ಅದು ೧೯೫೫ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವರದಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ನಂತರ ಗ್ರಾಮ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಮಿತಿ ೧೯೫೮ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಶಿಫಾರಸನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ ಗಿರಣಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯ ಬಾರದೆಂದೂ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ಎರಡೂ ಸಮಿತಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗಿರುವ ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟುವ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಗಿರಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕರ ಹಾಕಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಗಿರಣಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕೆಂದು ಅಕ್ಕಿ ಗಿರಣಿಯ ಸಮಿತಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಿತು.

ಸರ್ಕಾರ ಈ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ತಡೆ ತಡೆದು ಒಪ್ಪಿದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ತೌಡು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಶೇ. ೧೦ ಭಾಗ ತೌಡನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಹಲ್ಲರ್ ಗಿರಣಿಗಳು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ಹಾಗೂ ಶೆಲ್ಲರ್ ಮಿಲ್ಲುಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿರಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿತು. ಅದು ಹೊಸ ಗಿರಣಿಗಳಿಗೆ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ನೀಡದಿರಲು ಒಪ್ಪಿತು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಬರಾಜಿನ ಭರವಸೆ ನೀಡಲು ಅದು ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸಿದರೆ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ತುಂಬಿದ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿತು. ಗಿರಣಿಗಳು ಕೇವಲ ಶೇ. ೫ರಷ್ಟು ತೌಡು ತೆಗೆಯಲು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ, ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. “ಅಕ್ಕಿ ಗಿರಣಿಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅರ್ಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ”ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೂ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕ್ರಮವೆಂದು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅರ್ಥ ವಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟುವ ಕೈಗಾರಿಕೆಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಕೊಡುವ ಕ್ರಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವೆಂದರೆ ಆಕ್ಟೋಪರ್ಸನಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಗಿರಣಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದವು. ವ್ಯಾಪಕವಾದ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಈ ವಂಚನೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಗೋಧಿಯ ಗಿರಣಿಯ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಸಹ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈದಾ ಹಾಗೂ ರವೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಕಲಬೆರಕೆಯ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ಶಾಪದೊಂದಿಗೆ ಒಂದನೆಯ ದರ್ಜೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ದರ್ಜೆ

ಎನ್ನುವ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲುಪಕ್ರಮಿಸಿದವು. ಇಡೀ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಹಿಟ್ಟು, ಗಿರಣಿಯ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವೆಂದೂ, ಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕಂದು ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಳಿಯ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವೆನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಭದ್ರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳ ಅತಿಕ್ರಮಣದಂದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಗ್ರಹಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಿವೆ.

ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ

ಹೇಗೇ ಆದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯತಃ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ, ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿತ್ತು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. ‘ಭಗವದ್ಗೀತೆ’ಯ ೧೭ನೇ ಅಧ್ಯಾಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿ, ಹಸಿವು ನೀಡುವ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವಂತೆ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ, ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟಪಡುವಂಥದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ರಸಜ್ಞನ ಆಹಾರ. ಪ್ರಾಚೀನ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ತಾಮಸಿಕವೆಂದೂ, ಶ್ರೀಮಂತರದು ರಾಜಸಿಕವೆಂದೂ ವರ್ಗೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮ ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವ ರೀತಿಯದೆಂದು ಇನ್ನೂ ಯಾರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ಅವನಿಗರ್ಪಿಸಿದ, ಇಲ್ಲವೇ ಅವನು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕ ಎನ್ನುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ಮೌಢ್ಯದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಸತ್ವ ಅಡಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೋತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

‘ಗೀತೆ’ಯ ಆರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಏಳನೆಯ ಶ್ಲೋಕ ಒಂದು ಅಪೂರ್ವ ರತ್ನ. “ಊಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಮನರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸಮಚಿತ್ತನಾಗಿರುವನೋ, ಅವನಿಗೆ ಯೋಗವು ದುಃಖನಾಶವಾಕವಾಗುತ್ತದೆ.” ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗುಣಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅನುಷ್ಠಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ‘ಸಮತೋಕ’ದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ದ್ವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು



ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪಿಷ್ಟದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೊಂದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸತ್ವಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೋಳಿಸಾಕಣೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಹೊರತು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ; ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಪಪಾಯ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲೊಂದು ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲವಾಗಿದೆ.

* * * *

೨. ಹಿಂದೂ ಅಡುಗೆಯ ಪದ್ಧತಿ

ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ಅಡುಗೆಯ ಪದ್ಧತಿ ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೇವಾಲಯದ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ನೆಲವನ್ನು ತೊಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿದ ನಂತರ ಗೃಹಿಣಿ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬೂಟಿನ ಉಪಯೋಗ ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆಗಂತುಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಜಾತಿಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ; ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರದ ತುತ್ತೊಂದನ್ನು ಅಗ್ನಿ ದೇವತೆಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಕುಳಾದ ಮಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿ

ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೂ ಮೊದಲ ಸ್ನಾನ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಲ್ಲ; ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ಇತರರನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೆ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಪಾಟಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಾಪೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮೈದುವಾದ ಆಸನದ ಮೇಲಾಗಲೀ ಕುಳಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಬಿಸಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ರಾಶಿ ಹಾಕಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಜಾಗದ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಅಗ್ಗವಾದ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧವಾದ ರೀತಿ.

ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಪದ್ಧತಿ

ಅಡುಗೆ ಮನಗೆಯ ಹೊರಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮುಸ್ಲಿಮರ ಪದ್ಧತಿ. ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಊಟದ ಮನೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಇಲ್ಲ. ನೆಲದ ಮೇಲೊಂದು ಚಾದರವನ್ನು ಹಾಸಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲ. ಊಟದ ಮೊದಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ನಂತರವಾಗಲೀ ಮಂಚವನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಅವರಿಗಿನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ, ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿಡುತ್ತೇವೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲ. ಐರೋಪ್ಯ, ಅಡುಗೆಯ ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಒಂದು ಮೇಜು ಹಾಗೂ ಕುರ್ಚಿಗಳಿಂದ ಸಜ್ಜಾದ ಊಟದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಚಮಚ, ಫೋರ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಚಾಕುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯುವ ಬಗೆಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಕಳಚುವ ಬಗೆಗಾಗಲೀ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಿನ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ, ನೈಜತೆ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹೊಂದದೆ, ಯಾವುದೇ ಗೊಣಗಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಹಿಂದು ಪದ್ಧತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೂ ಪದ್ಧತಿ

ಹೇಗೇ ಆದರೂ ಊಟದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬಡಿಸುವಿಕೆಯ ಹಿಂದೂ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಗೃಹಿಣಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆತ ಅಡುಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಅಡುಗೆ ಖಾರವಾಗಿರಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದು ಸರಿ. ಆದರೆ ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯ ಹಗುರಾದ ಗುಜರಾತಿ ಪುಲ್ಕವನ್ನು ಬಡಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಇಷ್ಟತ್ತು ಪುಲ್ಕಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕುಟುಂಬ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಬಡಿಸುವಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಗೃಹಿಣಿ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ತಪ್ಪಲೆಯಿಂದ ತಟ್ಟೆಯವರೆಗಿನ ಓಡಾಟ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಈ ಶ್ರಮ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಬಿಡಿಸಿದರೂ ತರಕಾರಿಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೂ ಹಾಗೂ ಎಲೆಯ ಮೇಲೂ ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ, ಹಿಂದು ಅಡುಗೆಮನೆ

ಕೊಳೆಯಾಗಿ ಕಂಡು ತೊಳರೆಯುವದರ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾತ ಅವನಿಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಲು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಹಿಂದೂಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎಂಜಲೆಂದು ಹೇಳುವ ಪದಾರ್ಥ ಉಳಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಡುಕೆಂದರೆ ಹಿಂದೂ ಗೃಹಿಣಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ಬಡಿಸಿ, ಬಹುಶಃ ತಾನು ಊಟವನ್ನೂ ಮಾಡದೆ, ನೆಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕುಟುಂಬ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದು, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಊಟದ ಸಮಯವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೇಳೆ. ಹಿಂದೂ ತನ್ನ ಊಟವನ್ನು ಅಥವಾ ದ್ರವ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮುಸ್ಲಿಮರು ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ

ಮುಸ್ಲಿಮರ ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂದು, ಸುತ್ತಲೂ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವವರ ನಡುವೆ ಒಂದು ದಸ್ತಖಾನ ಅಥವಾ ಮಣೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತಟ್ಟೆಗಳಿಂದಲೇ ಅಥವಾ ಇತರರ ತಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಗುತ್ತಾರೆ, ಗದ್ದಲ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಊಟವನ್ನು ಅವರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಥಿಯೊಬ್ಬನಿದ್ದರಂತೂ ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲೊಂದು ದುಂಡು ಮೇಜಿನ ಪರಿಷತ್ತೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗಂತುಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ಸುಯೋಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ, ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿರುವಂಥ ಒಂಟಿತನದ ಕುರುಹು ಇಣುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗುಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಸ್ಲಿಮರಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಕೊರತೆ.

ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಬಡಿಸುವ ರೀತಿ

ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರ ಪದ್ಧತಿ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಪದ್ಧತಿಯ ಒಂದು ಸುಧಾರಣೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೇಜಿನ

ನಡುವೆ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನಗೆ ತಾನೇ ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯಾರನ್ನೂ ಬಲವಂತ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಹಾಗೂ ಅತಿಥಿಗಳು ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತ ಕುಳಿತು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಟುತ್ತ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದ ವೇಳೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುವುದು ಬಹುತೇಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಕುರ್ಚಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಸಭ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸದ ಮಾತುಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಹಿಂದೂ ಇದನ್ನನುಕರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದೂ ಪದ್ಧತಿಗೇ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಮೇಜಿನ ಸುತ್ತ ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಮೃದು ಆಸನಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಆ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಾವು ತಾವೇ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಕೆಲಸದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಮಹಿಳೆಯರೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಶುದ್ಧತೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಧಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ನಾವು ಬಿಡಬೇಕು.

ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೋಜನ

ಸಮೂಹಗಳಿಗೆ ಊಟ ಬಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವಿಕೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗದ್ದಲ, ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಡಿಬಿಡಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸದ್ದಿರದೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಿಸ್ತು ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಊಟದನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಊಟ ಮಾಡುವವನು ಮಣೆಯ

ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಎರಡೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕಡಿಮೆ.

ಅರವಿಂದ ಆಶ್ರಮ, ಪಾಂಡಿಚೆರಿ

ಅರವಿಂದಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮಗಳ ಅಪೂರ್ವ ಸಂಗಮವಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಸರಿಸಾಲೊಂದರಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಬರುತ್ತಾ ಅವರೊಂದು ತಟ್ಟೆ, ನಂತರ ಎರಡು ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಗೂ ಕಡೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿತರಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ವಿವಿಧ ಆಹಾರದ ಕೌಂಟರ್‌ಗಳುಳ್ಳದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಪುಲ್ಕ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಶ್ರಮದ ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಂದು ಬ್ರೆಡ್, ನಂತರ ದಾಲ್ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಹಾಲು, ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಡೆಯದಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಒಂದು ಪುಟ್ಟಡಬ್ಬಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾಲಿಗೆ ಸುವಾಸನೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಚಾಪೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರೆದುರು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಟೇಪಾಯ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಊಟದ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಿದ್ದು ಚಮಚಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ದ್ರವಾಹಾರಗಳು ಕೂಡ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಭ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ವರಸೆ ಬಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವರವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದನ್ನವರು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಜಾಗಕ್ಕೊಯ್ದು, ತಟ್ಟೆಗಳು, ಬಟ್ಟಲು, ಲೋಟಗಳು ಹಾಗೂ ಚಮಚಗಳಿಗೆಂದೇ ಇರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ಸೋಪಿನ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೆಲಸ ನಿಯೋಜಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಅತಿಥಿಗಳಿದ್ದು, ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ನೋಡಲೇಬೇಕಾದ ದೃಶ್ಯ.

ಬಫೆ ಪದ್ಧತಿ

ಪಶ್ಚಿಮದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಲು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಫೆ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಡಿಸುವಿಕೆ, ಸರಳೀಕೃತಗೊಳಿಸಿದ ಔಪಚಾರಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ದುಂಡು ಮೇಚೊಂದರ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನಿಡಲಾಗುವುದು. ಊಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕಾಗದದ ಕರವಸ್ತ್ರ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅವನು ಕೂಡಲೇ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ತಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದು, ಕುಳಿತೋ, ನಿಂತೋ ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಜನ ಹಾಗೂ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ, ಉಲ್ಲಾಸದ ಹರಟೆಗಾಗಿ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವನು ಎರಡನೆಯ ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವರಸೆಗಳಿಲ್ಲ. ತಟ್ಟೆಬಟ್ಟಲುಗಳ ಪರಿಕರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಔಪಚಾರಿಕವಾದರೂ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಇದ್ದು, ಸ್ನೇಹಿತರು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದ ಹರಟೆಗಾಗಿ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ನಾವು ಹಿಂದೂಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ಅರವಿಂದಾಶ್ರಮದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಯಾದೀತು.

* * * *

೨. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು

ಹಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ ಕೂಡ, ದೇವಸ್ಥಾನವೊಂದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಒಂದಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ದೇವಾಲಯದ ಆವರಣದೊಳಗೆ ಅಥವಾ ದೇವಾಲಯದ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಈ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ರಸ್ತೆಗಳು ವಾಹನ ಸಂಚಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ರಮೇಣ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿ, ದೇವಾಲಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳ ಬೇಕಿದ್ದು, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ನಗರದ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಯಲು ಜಾಗ ಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಬಜಾರ್ ಈಗ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗವಾಗಿ, ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಜನರ ಓಡಾಟದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಳವಾಯಿತು. ನಗರ ರಚನಾಕ್ರಮವಿಗ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಕೊಡದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಬಜಾರ್

ಶಾಲೆಗಳಿಲ್ಲದ, ದೇವಾಲಯಗಳಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸೇರುವ ಸಂತೆಗಳಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಬಡ ಗ್ರಾಹಕರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಊರಿನ ಸಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ. 'ಬಜಾರ್' ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಜಾರ್ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವೆನಿಸಿದೆ. ರಸ್ತೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ; ಹಾಗೂ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಂದವಾಗಿ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಾನ್‌ದೀಪಗಳು ಹತ್ತಿದಾಗ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಂಡು, ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಭರಣದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬಹುಶಃ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಸ್ತ್ರದ ಅಂಗಡಿ ಬಹುತೇಕ ವಿಭಿನ್ನ ವರ್ಣಗಳ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಮ್ಯೂಸಿಯಂನಂತಿರುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಉಜ್ವಲ ಬೆಳಕಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುವ ಪತಂಗಗಳಂತೆ ವಸ್ತ್ರದಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ

ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತ್ಯಾಗಮಾಡುವಂತೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಣ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುಧರ್ಮಗಳನ್ನುಳಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಬಹುತೇಕ ಅದರ ಎದುರಾಳಿಗಳೆಂದರೆ, ಚಪ್ಪಲಿಗಳಿಂದ ಕೈಚೀಲಗಳವರೆಗಿನ ವಿವಿಧ ಚರ್ಮದ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಚಿಲ್ಲರೆಯಾಗಿ ಮಾರುವ ಅಂಗಡಿಗಳು. ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ, ಪುರುಷರು, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೈಲಿಗೆ ಎನಿಸಿದ್ದ ಚರ್ಮದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಕೈಚೀಲಗಳಾಗಿ, ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಳಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಬಾಟಾ ಅಂಗಡಿಗಳು ಬಹುಶಃ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದು, ಜನರ ಗುಂಪು ಅದರ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಕಿಟಕಿಗಳತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯ ಅದ್ಭುತ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಜುಗುಪ್ಸೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದುದು ಈಗ, ಅತ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.

ಅರವಟ್ಟಿಗೆ

ಪರಂಪರಾಗತ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ನೋಡಲಾಗದ ನೋಟದೊಂದಿಗೆ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳಪಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಬಜಾರಿನ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಿದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ನೀರಿಗೆ ಜೀವನದ 'ಅಮೃತ'ವೆಂದು ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತಿದೆ. ಆದರೂ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ರಸ್ತೆಗಳ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ 'ಅರವಟ್ಟಿಗೆ'ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೂರೋಪಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯದ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ವಿನಾ ನೀರಿನ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಬೀರ್ ಅಂಗಡಿ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಭಾರತದ ಬಜಾರಿನ ಅರವಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಹೆಸರಿಲ್ಲದ, ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ಒಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹುಲ್ಲಿನ ಗುಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿತೆಂದರೆ ಗುಡಿಸಲು ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ಕುಡಿಯಲು ಹಾಕುವ ನೀರು ತಂಪಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಖಂಡಿತಾ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕೊಡುವ ಮನುಷ್ಯ ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಯುಟ್ಟು ನೀರಿನ ಲೋಟದಲ್ಲೂ, ತಂಪಾದ ಹೂಜಿಗಳಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದ್ದುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಯೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಅಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ.

ನಮ್ಮ ದಾಹ ಹಾಗೂ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಈ ಪ್ರಾಚೀನ 'ಅರವಟ್ಟಿಗೆ'ಗಳಿಗೆ ಜೀವನೀಡಿವೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೊಂಚ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ತಂಪು ನೀರನ್ನು ಹೊಳೆವ ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿದವರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಸಾಲೆಯ ಗರಿಯಾದ, ಹಪ್ಪಳದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದು ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೆದುವಾದ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಹೊಸದಾದ ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸಲು ಕೆಲವೇ ಪೈಪೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಆಕರ್ಷಕವಾದ, ಆದರೆ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ, ನೀರಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿಸುವ ಪಶ್ಚಿಮವನ್ನು ನಾವು ಅನುಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ ಹೊರತು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾದ, ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾದ, ನಮ್ಮದೇ ಆದ 'ಪಿಯಾವೂ'ಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಅಂಗಡಿ

ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳ ಅಂಗಡಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಜಿಗಿತವಿದ್ದರೂ ಕೆಳಮುಖವಾದ ಕುಸಿತ ಇದೆ. ಐರೋಪ್ಯರು ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರೀತಿಗಿಂತಲೂ, ಹಿಂದುಗಳು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಹಿಟ್ಟುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಲಾಲಾರಸದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸದೆ, ಹಲ್ಲಾ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ನೀವು ದಾಟಲಾರಿರಿ. ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ರಸಜ್ಞ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಿಠಾಯಿ ಭಕ್ಷಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ರೋಗಿ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಆ ಸಿಹಿಯಂಗಡಿಯ ಒಳಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅರ್ಧ ಹಸಿವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಕೇವಲ ಗ್ರಾಹಕರ ಕಣ್ಣಿಗಷ್ಟೇ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದೇ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನೋಣಗಳಿಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಧೂಳಿಗೂ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಇಂಥ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅಂಗಡಿಯಾತನ ಕೈಗಳು, ಸದಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವನದನ್ನು ತನ್ನ ಧೋತಿಯ ಮೇಲೆ ತೀಡುತ್ತಾನೆ. ಇದವನ ಕೈಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿದರೂ, ಅದರ ಕೊಳೆ ಧೋತಿಗಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವನು ಬೆವರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನವನು ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಧೋತಿಗೊರೆಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮೂಗು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದವನ ಕೈಗಳಿಗೆ ತಾಗಿ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವನ ಧೋತಿಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ

ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ಕಡಾಯಿ, ಪಕ್ಕದ ದೊಡ್ಡ ಬೆಂಕಿಯೊಲೆಯ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಸೌದೆಯ ಬೆಂಕಿ ಕೇವಲ ಶಾಖವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳ ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ತೂರುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ಅಂಗಡಿ

ಈಗ ಹೆದ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಗ್ಗದೂಟದ ಖಾನಾವಳಿ(ನಾನ್ವಾಯ್)ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ. ಈ ಖಾನಾವಳಿಗಳು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳಷ್ಟೇ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಆಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸೌಟುಗಳಿಂದ ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಊಟ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಳವಾದ ಮೇಜುಗಳ ಮೇಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುನಃ ಅಂಗಡಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಧೂಳು, ನೋಣ ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ತಪ್ಪಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹೊಳೆವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೂದಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಯ ಹೊರಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು ಉಗುಳಿದ ಜಾಗದಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹೆರೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಊಟವು ಜಿಡ್ಡಿ ನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕೊಳೆಪಾತ್ರೆಗಳಿಗಂಟಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯಾತ ಹಾಗೂ ಅವನ ಸಹಾಯಕ ಹಲ್ವಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯವರಷ್ಟೇ ಕೊಳಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೈತೊಳೆವ ವಾಷ್ ಬೇಸನ್ ಇರುವುದು ವಿರಳ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಕಮ್ಮಿ ಅಂಗಡಿ ಹೊಗೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದು, ಅನಾಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗಲೂ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಲೆಗಳನ್ನು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಎಲ್ಲ ಖಾನಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹರಿವ ಸಮೃದ್ಧ ನೀರು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿನೀರು, ಹಾಗೂ ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಪಿನಪುಡಿ ಅಥವಾ ವಿಮ್‌ಬೆರೆತ ಬಿಸಿನೀರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಅಥವಾ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಾ ಸೌದೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲಲ್ಲ. ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಬದಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೇ ಹೊರತು ಊಟದ ಕೋಣೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬದಲಾವಣೆ

ನಾವು ನಮ್ಮ ಉಡುಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಬಹುತೇಕ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ, ಒಂದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಎಲ್ಲ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಜಾಗದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬದಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಶೀಘ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬರಲಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ತಾತ್ವಿಕರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

* * * *

೪. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾನ

ನಾವೆಲ್ಲ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳ ಖಾಸಗಿ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಊಟಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಲ ಉಳುವವರಾಗಿ, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಲ ಉಳುವುದು ಒಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಲೆಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸಾಯವು ಜೀವನದ ಒಂದು ರೀತಿ. ವ್ಯವಸಾಯವು ಕೇವಲ ಒಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಲೆಯಲ್ಲದೆ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡ ಹೌದೆಂದು ವ್ಯವಸಾಯಗಾರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿ ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನದು, ಹಾಗೂ ನಾವದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೆರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೇಸಾಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸುಮಾರು ೨೦ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದೆಂಬ ಭರವಸೆ ತಾಳಬಹುದು. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಶೀಘ್ರವೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಾಗಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಒಂದು ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಕಲೆ

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಹಾಗೂ ಖಾಸಗಿ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕಲೆ. ಕುಟುಂಬಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಜಾತಿಯ ಅನುಶಾಸನದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಜಾತಿಯೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯ ಕಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಲ್ಲವೆಂದೂ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದು ಭಾಗಶಃ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿ, ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಿದೆ.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು

ಬಹಳಷ್ಟು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೂಢಿಗತ ಆಹಾರವಾದ ಅಕ್ಕಿಯು ಅನ್ನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಪ್ಪು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ, ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಾಗಶಃ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ ಹೇಳಿದರೂ, ನಾವು ಎರಡು ಬಾರಿ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ತಪ್ಪು ರೀತಿಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಪಡದೆ, ನಾವು ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು (ಗಂಜಿಯನ್ನು) ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಗಂಜಿಯಿಂದ ಬೇರೆ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತೌಡನ್ನು ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿ, ಎರಡು ರೀತಿಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎರಡನೆ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾದ ಗೋಧಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಸಹ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರವೆ ಹಾಗೂ ಮೈದಾವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ನಂಬರ್ ೧ ಮತ್ತು ನಂಬರ್ ೨ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾವು ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಡೀ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕಂದುಬ್ರೆಡ್‌ಗಿಂತಲೂ ಬಿಳಿಯ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿತ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಪೂರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟವಿಧಾನ. ಇಂದು ಕರಿದ ಪೂರಿಯನ್ನು ನಾಳೆ, ನಾಡದು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ, ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಹಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾರತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೊಂದು ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಪಂಜಾಬಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಬಹುತೇಕ ಅರೆಬೆಂದ ಹಾಗೂ ಅರೆಬೇಯದ ದಪ್ಪನಾದ ಒಂದು ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು

ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ಬಹುಶಃ ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಹತ್ತರಂತೆ ಬಿಸಿಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಹಗುರಾದ ಪರಾಟಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬ್ರೆಡ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ವಿಶ್ವದ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾನ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಖಮಿರಾ'ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಲು, ರಸ್ತೆಯ ಮೂಲೆಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಲೆಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನ್‌ಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟರೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ಪೂರ್ವದ ಮುಸ್ಲಿಮರಿಂದ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಬ್ರೆಡ್ ಮಾಡಲು ಕಲಿತರು. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್‌ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಒಲೆಗಳಲ್ಲೇ ಬೇಯಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಿಟ್ಟು ಬ್ರೆಡ್ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಬ್ರೆಡ್ ಎಂದರೆ ಚಪಾತಿಯಂತೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಿಂದರೂ ಅಗಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ, ತಂದೂರಿ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುವ ನಾನ್ ತಯಾರಿಕೆ. ಆದರೆ ನಾವದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಬ್ರೆಡ್ ಕೂಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ನಾವದನ್ನು ಪಾವ್ ರೋಟಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಪಾವ್‌ರೋಟಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಲು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ

ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಜನ ಎಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನಾವು ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವವರು ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ತಿನ್ನುವವರೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡಬೇಕು. ಕಾರಣ ಅವೆರಡನ್ನೂ ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ವಿರಳ. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಲು ದುಬಾರಿ. ಬಹುಶಃ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ತರಕಾರಿಯನ್ನೂ ಭಾರತಕ್ಕೆ ತರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವರು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿರಸ್ಕಾರ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಐರೋಪ್ಯರು

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸೇರಿ, ಬೀಟರೂಟ್, ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಕಾರಣ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗಿಗಣಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅವರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹೇಗೆಂದು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ತಪ್ಪು ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನದಿಂದಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಅವನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯವೂ ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಚುಕಂದರ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮ. ಹೇಗೆ ಆದರೂ ಬೇಯಿಸಬೇಕಾದ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಕಾರಿಯಾಗುವ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯು ಕೆಲವು ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಆದರೆ ಕುದಿಸುವ ತರಕಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಇಚ್ಛೆ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೇ ವಿನಃ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ವಿರಳ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಪದ್ಯದ ರೀತಿ ಕುದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳದೇ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಅವುಗಳದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುರಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಪಕೋಡಾ, ಸಮೋಸಾ ಹಾಗೂ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳೆಂದರೆ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ. ಇವು ರುಚಿಕಟ್ಟಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಮಾಂಸದ ತುಂಡುಗಳು, ಮೀನು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟಾಗಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಅಲ್ಲದೆ, ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾದ ಹುರಿದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮುಸ್ಲಿಮರು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿದರು. ಬಹುಶಃ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯ ನಮ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿದ, ಅಥವಾ ಹುರಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಅದನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು.



ಅಡುಗೆಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಬಹುತೇಕ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಕಲೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಲ್ಲ, ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಇದನ್ನೇ ತಪ್ಪಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಕ್ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಮತ್ತೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾದರೂ, ಅದು ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಿಯೇ ಹೊರತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲ. ರೈತ ತಾನೊಬ್ಬ ಬಡಮಣ್ಣಿನ ಉಳುಮೆಗಾರ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂದು ಈಗವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ತರುಣ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದೇ ಅತಿಶಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಅಗ್ಗವಾದ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾದ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಂತಿರುವ ಅಡುಗೆಮನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿರುವುದಿಲ್ಲ.

* * * *

೫. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಆಹಾರ

ಬಿಹಾರದ ಮುಜಫರ್‌ಪುರದ ಜಿ.ಬಿ.ಬಿ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ೧೯೧೭ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ನಾನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದೇ ಒಂದು ಕಥೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನಿಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಿಚ್, ಅವರ ಪ್ರಯಾಣದ ರೀತಿ, ಅವರ ಉಡುಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಪೂರ್ವ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ನನಗೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿತು. ಅರೆದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು, ಮುಚ್ಚಿದ ಡಬ್ಬಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನವರು “ಬೆಣ್ಣೆ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಆ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಪರೂಪದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆಂದು ನನಗನಿಸಿತು.

ಅವರ ಪ್ರತಿದಿನದ ಅಡುಗೆಗಳು

ಮುಂದೆ ಅವರು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಾಗ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದ್ದ, ಅವರ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೆ. ಬೆಳಗಿನ ರುಠಾವ ಅವರು ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಸಿನೀರು ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಜೇನು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನೀಡಿ, ನಿಂಬೆರಸ ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾನವರಿಂದ ಕಲಿತೆ ಹಾಗೂ ಇಂದಿಗೂ ನಾನದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ವೇಳೆ ಅಡುಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಆದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಹಸುವಿನ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ೩-೪ ಗುಜರಾತಿ ಖಾಖಾಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಸಿಯಾದ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಹೊಳೆವ ದೊಡ್ಡ ಕಂಚಿನ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲೂ, ಹಾಗೂ ಕುದಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮಸಾಲೆಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರೆದುರು ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡು

ಚಿಕ್ಕ ಕಟೋರಿಗಳಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಅರೆದ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದರಲ್ಲಿ ಅರೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಇತರರಿಗೆ ಅವರು ಅವರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಅರೆದ ಬೇವನ್ನು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ತಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಅರೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರೆ ಈ ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮತೂಕ ಮಾಡಲು, ಕಿತ್ತಲೆ, ಸೇಬು ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದವರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವೈವಿಧ್ಯ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಫಲಾಹಾರಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ನನ್ನಂಥ ಇತರ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚೂರು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನವರು ತಮ್ಮ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ

ಅವರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೀಘ್ರವೇ ತಕ್ಕ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸನ್ಯಾಸಿ ಸ್ವಭಾವದ ಜೊತೆಯ ಕೆಲಸಗಾರ ಶ್ರೀ ಭನ್ವಾಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಬೇವಿನೆಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದರು. ಗಾಂಧೀಜಿಗೂ ಈ ಗೀಳು ಹಿಡಿದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲ ತುಂಬಾ ಇರಿಸಿದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರೆದ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಗೆ ತುಳುಕಿಸುತ್ತ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದವರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚದ ತುಂಬಾ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನವರ ಪಕ್ಕ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರರಿಗೆ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ನಗುತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಹಸಿಈರುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾರಣ ಅದು ಬಡವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಬಡವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಕಿತ್ತು. ಅವರ ಇಡೀ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ತುಂಬಾ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಾಸನೆ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಿಂದಲೂ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಗಾಂಧೀಜಿಗೆ ಅದು ತಿಳಿದಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ನಡವಲು ಬಂದ ಅವರ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಅವರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವು ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ

ಒಂದು ವಿಷಯ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಸಿಹಿ, ಸುವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಸೋಡಾ ಬೆರೆತ ನೀರನ್ನವರು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ನೀರನ್ನೇ ಅಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಲ್ಲ ಎಂದವರು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೀರಾಬಹೆನ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ತಂಪಾಗಿಸಿ ನಂತರ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ದಿನವಿಡೀ ಕುಡಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಯಾರಿದಾಗ ಗಾಂಧೀಜಿ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು, ಲೋಟವಿಲ್ಲದೆ, ಬಾಟಲಿಯಿಂದಲೇ ನೇರವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೯೩೩ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಜನ ಪ್ರವಾಸದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾನಿದ್ದಾಗ, ಹೊರಡುವ ವೇಳೆ ನಾನೊಂದು ದಿನಚರಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಯ್ಯಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನವರ ಕಾಗದಪತ್ರಗಳ ಕಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ದಿಂಬು, ಔಷಧಿಗಳ ಚೀಲ, ಒಂದು ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದೂ, ಒಂದು ದಿನ ಹೇಗೋ ಬಾಟಲಿ ಒಯ್ಯುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಪಯಣ ಹಾಗೂ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಬಾಯಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನು ಹುಡುಕಿದೆ. ಆದರೆ ಬಾಟಲಿ ಅಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದೇ ನಾನವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರು ಒಂದೂ ಮಾತಾಡದೆ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಏಲಕ್ಕಿ ಇದ್ದ ಡಬ್ಬಿಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಬಾವಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಕೊಳಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅವರೊಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದಿನಿಂದ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಕೊಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡೆ.

ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ

ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೂ ಅಷ್ಟೇ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ದಿಂಬಿಗೊರಗಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಮೇಜು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಲ್ಲ. ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಭಾರತೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಲ್ಪಟ್ಟು, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪಿಂಗಾಣಿ ಸಾಮಾನನ್ನು ನೋಡಿದ ನೆನಪು ನನಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ— ಒಂದು ಚಮಚ. ಆದರೆ ಅದೂ ಸ್ವದೇಶಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿತ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ತೇಗದ



ಮರದ ಚಮಚ. ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನವರು, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಲು ಒಂದು ತಕ್ಕಡಿಯೂ ಅವರೊಂದಿಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಅಳತೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಗೊತ್ತಾದ ವೇಳೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೇ ವಿನಃ ಹಸಿವಾದಾಗ ಎಂದಲ್ಲ. ಅವರ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿವುಂಟು ಮಾಡುವ, ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಗಳಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಊಟದ ಬಗೆಗಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ, ಎಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಯಾರು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಹೇಗೆ ಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರತು, ಸುಖಾನುಭವಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ತುಂಬಿದ ಮಹಾನ್ ಭಾರತೀಯ ಗಾಂಧೀಜಿ! ಸ್ವಚ್ಛ, ಪೌಷ್ಟಿಕ, ಸರಳವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಉಪಪದಾರ್ಥವೇ ಸುಖಾನುಭವ.

* * * *

೬. ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಗಳು ಸತ್ಸಹೀನ

ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಮಸ್ಥನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟ, ಬೇಳೆ, ಅನ್ನ ಅಥವಾ ತೊವ್ವೆ ರೊಟ್ಟಿ. ಅದು ಅತಿ ಸರಳವಾದುದು ಹಾಗೂ ಅನೇಕವೇಳೆ ಅಷ್ಟೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತೊವ್ವೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದೂ ಇರದೆ, ಕೇವಲ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಊಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ, ಗುಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಡೇಪಕ್ಷ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ತೊವ್ವೆ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕುಸಿದಿದೆ. ಹಾಲು, ಮೊಸರುಗಳ ಜಾಗವನ್ನು ಚಹಾ ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾಲು ಚಹದ ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕೆಡುಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಸಾಮೀಪ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಬದುಕುವುದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆ.

ನಾವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೇ?

ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರ ತೊವ್ವೆ, ಅನ್ನ, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರೂ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಸರಳವಾದ ಧಾನ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೂ ತಪ್ಪು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಬ್ಬಿದ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬಲಹೀನವಾದ ಜೀರ್ಣಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಒಂದೆರಡು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಅವರ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನವಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ನವಿಲುಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪು ಆಸ್ಪರಾಗಸ್ ಮುಂತಾದವು ಹೊಸದಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ವಿದೇಶೀ ತರಕಾರಿಗಳು. ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಕೆಂಪು

ಮೂಲಂಗಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿದೇಶೀ ಬೀಜಗಳು, ಭಾರತೀಯ ಬೀಜಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಬೆಂಡೆ, ಬದನೆ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಭಾರತೀಯ ತರಕಾರಿಗಳಿವೆ. ಇಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯವಿದ್ದೂ ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮೂರು ಕಾಲಗಳಿವೆ- ಬೇಸಿಗೆ, ಮಳೆಗಾಲ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲ. ಕಡೆಯದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅಗ್ಗದ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಕೈತೋಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ನಮ್ಮದೇ ತೋಟದ ತರಕಾರಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮೃದುತನ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಯ ಗಿಡವೊಂದನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದು ಎರಡು ಮೂರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಗಳು ತರಕಾರಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು.

ನಿಜವಾದ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಕಾಳುಗಳ ಹಾಗೂ ಬಟಾಣಿಯ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದುವರಿದು, ಒಂದೇ ತರಕಾರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನವಿಲು ಕೋಸು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಚಿಗುರು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ತರಕಾರಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಬಹುತೇಕ ತರಕಾರಿಗಳು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸುವಾಸನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಸಾರಿನೊಂದಿಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಹಾರ ನುಂಗುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಈ ತರಕಾರಿಗಳ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಅವು ತಮ್ಮ ಸುವಾಸನೆಯ ಲಾಭವನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಯ ನಂತರ, ದುರ್ಬಲ ಜೀರ್ಣಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಹಿ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಕೈತೋಟದ ಒಂದಂಚಿನ ಮೂಲೆಯೊಂದು, ಒಂದು ನಿಂಬೆಯ ಮರ ಹಾಗೂ ಪಪಾಯಿ ಮರವೊಂದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಕು.

ಹಸಿವುಕಾರಕಗಳು

ನಮ್ಮ ಮೇಲುಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾರತೀಯ ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ನಾನ್ ಅದರ ಮೃದುತ್ವಕ್ಕೂ ಮಧುರತೆಗೂ ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಂತಹ ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಪೂರಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಸಿಂಧಿ ಬಗೆಯ ಪಾಪಡ್ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅಗ್ಗ, ಎಷ್ಟು ಗರಿ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಅದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿ, ನಮ್ಮ ನೀತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮೊಸರನ್ನು ನಾವು ಇನ್ನಷ್ಟು ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮಾರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಬೆರಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅನೀತಿ ಎಂಬ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಆದರೀಗ ನಾವು ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನ ಹಾಗೂ ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಕಾರಣ ಬೆರಕೆಯಾದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ನಾವು ಒಗ್ಗಿಹೋಗಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಮಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಸ್ಥಳೀಯ ತಿನಿಸುಗಳಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳೀಯ ರುಚಿಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ದಹೀ ವಡ, ಪಂಜಾಬಿನ ತಂದೂರಿ ಹಾಗೂ ಛೋಲೆ, ದಕ್ಷಿಣದ ನಾಲ್ಕು ರಾಜ್ಯಗಳ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಗುಜರಾತಿ ರಾಯತ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಖಂಡ, ಸಿಂಧ್‌ನ ಪಕೋಡೆ

ಮತ್ತು ಬಂಗಾಳದ ರಸಗುಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಶ- ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವೆಂದು ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿ, ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಸವಾಗಿದ್ದು, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಹುಶಃ ಸುವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನ್ ಜಗಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಸಿವುಕಾರಕಗಳಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಈ ಕೆಲವು 'ಹೆಚ್ಚಿನ' ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಕೆಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಡುಗೆ

ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೊಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಗೆಯ ಕೆಲವು ವಿದೇಶೀ ಸೂಪ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುವ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ನಮಗಿಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಕಡುಬುಗಳು ಆಹ್ವಾನಿಸುವಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಗುರಾದ ಸಿಹಿಯಾದ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಕರಣೀಯ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಸ್ಸೀಮರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅತಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರವಾಗುವಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿದ್ದು, ಭಾರವೆನಿಸದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತುಪ್ಪವಿದ್ದು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೆರೆತ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಊಟದ ಮೊದಲಿಗೆ ಕೊಡದೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ರಾಶಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬೆರೆತು, ಹೇಳಲಾಗದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರುಚಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುವಂತೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಆಹಾರ ಒಂದಾದನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರಿಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಸಿವುಕಾರಕವಾದ ಸೂಪ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆ ವರಿಸೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನ ಮುಖ್ಯ ಅಡುಗೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ; ಕೊನೆಯ ಹಂತದ್ದು ಹಗುರ, ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ರುಚಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಗೆಂದೇ ಇದ್ದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಊಟ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮತೋಲನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವೆಂದೂ ಆನಂದ ದಾಯಕವಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯವೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸದಿರುವುದು ಕನಿಕರದ ವಿಷಯ. ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದೆಂದು ಕಲಿಯುವ, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸವಿಯುವುದು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪಶ್ಚಿಮವು ನಮಗೆ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

* * * *

೨. ಭವಿಷ್ಯದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ

ಸುತ್ತಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಊಟದ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ರೀತಿ ಕೂಡ ಬದಲಾಗಲೇಬೇಕು. ಆ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ೧೯೬೩-೬೪ರಲ್ಲಿ ಯುಎನ್‌ಸಿಎಫ್‌ನಿಂದ ಮುದ್ರಿತವಾದ 'ಅಪ್ಲೈಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಇನ್ ಇಂಡಿಯ'ದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ಸೇವನೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ: ಧಾನ್ಯಗಳು ೮೦.೪ ಕೆ.ಜಿ., ತರಕಾರಿಗಳು ೫೯.೯ ಕೆ.ಜಿ., ಹಾಲು ೨.೨ ಕೆ.ಜಿ. ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೯೬೨-೬೩ರಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ೧೩೪.೨ ಕೆ.ಜಿ.; ತರಕಾರಿ ೨.೮ ಕೆ.ಜಿ. ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಕೇವಲ ೪.೩ ಕೆ.ಜಿ. ಮಾತ್ರ ಆಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ನಾವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರೆಂದೂ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರದ ಸಿಗುವಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ವಾರ್ಷಿಕ ಕೇವಲ ೨.೮ ಕೆ.ಜಿ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ದೇಶಗಳಾದ ಯುಕೆ ೫೯.೯ ಕೆ.ಜಿ. ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹಸುವನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪಶುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಕೇವಲ ತಲಾ ೪.೩ ಕೆ.ಜಿ. ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ೧೫.೫ ಕೆ.ಜಿ.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ, ಮಾಂಸ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿಟ್ಟರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದಾದ ಇನ್ನೆರಡು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ತರಕಾರಿಗಳ ಸ್ವೀಕೃತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟಗಳು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆದಾಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ತರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಒಂದು ಎಕರೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೂರನೆಯ ಒಂದರಷ್ಟು

ಭಾಗದಷ್ಟಾದರೂ ಹಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಹಸುಗಳ ತಳಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅದರ ಎದುರಾಳಿಯಾಗಿರುವ ಎಮ್ಮೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ಉಪಯೋಗ

ಅದೇ ಯುಎನ್‌ಸಿಎಫ್ ಪ್ರಕಟಣೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳ ದಿನನಿತ್ಯದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸರಾಸರಿ ತಲಾ ೧೮.೯ ಔನ್ಸ್‌ಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ೫ ಔನ್ಸ್, ಹಾಲು ೩.೩ ಔನ್ಸ್. ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸಾಗಿರುವುದು- ಧಾನ್ಯಗಳು ೧೨ ಔನ್ಸ್, ತರಕಾರಿ ೧೦ ಔನ್ಸ್, ಹಾಲು ೧೦ ಔನ್ಸ್. ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗ ಈಗ ಕೇವಲ ೨೨.೨ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿದ್ದು, ದಿನಕ್ಕೆ ೩೦ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿಗೇರಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನಗರ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಮಾಲೀಕರ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿ ಹೊಂದದ ವರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚ ಹಾಗೂ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜಾತಿಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದು, ಸರಾಸರಿ ಎನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳೂ ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒಪ್ಪತ್ತಿನ ಊಟ ಸಿಗುವುದೂ ದುರ್ಲಭ. ಅಂಥ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ತರಕಾರಿಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸರಾಸರಿ ೫ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ೧೦ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿಗೇರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಸಕರ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಕಾರಣ ಚಹಾ ಹಾಲನ್ನು ಆಚೆಗಟ್ಟಿದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿ

ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ೧೬ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ೧೪ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿಗಿಳಿದಿರುವುದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣವೇ. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ೧೦ ಔನ್ಸ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಶೇ. ೧೦ ಜೋಳ ಅಥವಾ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ರುಚಿಯೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಬದಲಿವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣನ್ನೋ ಇಲ್ಲ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನೋ ಕೊಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. "ಹೆಚ್ಚುವರಿ"ಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇದನ್ನು "ಬದಲಿ" ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ

ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಬದಲಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಅನ್ನದಂತೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಗೆಣಸು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಮರಗೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಇದು ಧಾನ್ಯದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಬೇಸಾಯವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಬದಲಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿಸಬೇಕು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಸಿಹಿಗಣಸು ಹಾಗೂ ಟಾಪಿಯೋಕದ ಬೆಳೆ ಎಕರೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಿಂತ ೪.೫ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ.

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಶುಆಹಾರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತಲಾ ೯೯.೬ ಕೆ.ಜಿ.; ಆದರೆ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ೧೨೨ ಕೆ.ಜಿ. ಭಾರತೀಯರ ೨.೬ ಕೆ.ಜಿ. ಬಳಕೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಪಶುಆಹಾರದ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕುರುಹು. ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳೂ ತಮ್ಮ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹಿಂದೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದ, ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ವರ್ಗವೀಗ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಂಸಹಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಾತಾವರಣದ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಭೂಪ್ರದೇಶ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಶ್ವದ ಶೇಕಡಾ ೨ರಷ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. ೧೫ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಅನುಪಾತವಾದ ೨.೮ ಎಕರೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗೆ ಸಿಗುವ ಜಾಗ ತಲಾ ೦.೬ ಎಕರೆ ಮಾತ್ರ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ೬೦ ಕೋಟಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿದೆ. ಆದರೆ ಭೂಪ್ರದೇಶ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಿರವಾದುದು. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಶುಆಹಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೧.೪ ಎಕರೆಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದೆಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿದರೂ, ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೇವಲ ೦.೨ ಎಕರೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ತೂಕಕ್ಕೆ ತೂಕವಾಗಿ, ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ೪-೫ ಬಾರಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇವಿನ ಜಾಗದ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಮೇಯುವ ಹುಲ್ಲು ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ಪಶುಗಳಿಗೆ ಅರೆಹೊಟ್ಟೆಯಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ, ಒಂದು ಪೌಂಡು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ೧೦ ಪೌಂಡು ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿ, ನಂತರ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೇರವಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ತಿನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ

ಪ್ರಪಂಚ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದು ಮಾಂಸಾಹಾರ ತೀರ ದುಬಾರಿ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ವಿಶ್ವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಆಯ್ಕೆ ಇಂದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಲು ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

ಹೊಸ ಆಹಾರ

ವ್ಯವಸಾಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಭವಿಷ್ಯದ ಹೊಸ ಆಹಾರವಾದ ಮತ್ಸ್ಯಾಹಾರ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ವವನ್ನು ತಯಾರುಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಮಾಂಸ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. “ರೂಢಿಗತ” ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕೇವಲ ಶ್ರೀಮಂತರ ಭೋಗದ ವಸ್ತುವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಸಮುದ್ರ ಸಸ್ಯ, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೀನಿನ ಮೇಲೆ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಮಯವನ್ನು ದೂರವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಜನ ತಡಮಾಡದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪಶ್ಚಿಮ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ “ರೂಢಿಗತ ಮಾಂಸಾಹಾರ”ದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾವಿನ್ನು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಏನೇ ಆದರೂ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು, ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ, ವಿಶ್ವದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಲಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ “ಒಂದೂಟ ತಪ್ಪಿಸಿ” ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಮರಸ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

* * * *

೮. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲೆಯುಂಟು

ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಥೆಗಳ ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ಹೊಗಳುವ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಈಚಿನದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯದಷ್ಟು ಜಲಸಂಪತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜಾತಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸುವವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು, ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗಿಂತ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಕೆಲಸದ ಅರ್ಥ ಭಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡುವ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. “ಕಚ್ಚಾ” ನೀರು ದೊಡ್ಡ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪಟಕದ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಪಾಯವುಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಆ ನೀರಿಗೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯದಾಗಿ ತೇಲುವ ಕಸವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದನಂತರ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಪೈಪುಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ವಿತರಣೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ (೧೯೬೦-೬೨), ೧೨೦೬ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ೨೪೫ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಬರಾಜಿನೊಂದಿಗೆ, ೪೬೫ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ೫೯೬ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಪೈಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಸರಬರಾಜಿರಲಿಲ್ಲ. ೯೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿನ ಹಾಗೂ ಅಧಿಸೂಚಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇದು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮೂರನೇ ಯೋಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು ೧೨೦ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಆದರೂ ಎಲ್ಲ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಹಾಗೂ ಪಂಚಾಯತ್ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಪೈಪಿನ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವಿನ್ನೂ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ತಲಾ ೨೦ ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು, ದೂರದ ಕನಸಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಪೈಪಿನ ಮೂಲಕ ನೀರು ಸರಬರಾಜು

ಎಲ್ಲ ನಗರಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೈಪ್ ನೀರನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ೧೯೬೧ರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಕಾರ ೬೦೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆಗಳೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಶುದ್ಧನೀರು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ವಿತರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರಾದ ನಾವು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಕಳೆದ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಪೈಪಿನ “ಶುದ್ಧ” ನೀರು “ಪವಿತ್ರ” ಜಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೇ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಶುದ್ಧನೀರು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಅದರ ವಿತರಣೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾವು ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಮತ್ತಿತರ ಸೇವೆಗಳಂತೆ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ನೀರೂ ಮುಘತ್ತು ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಆಲೋಚನೆಗೆ ನಾವು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಧಾರಾಳತನ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನೀರಿನ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಕಡಿಮೆ ಧಾರಾಳತನ ತೋರಿಸಿವೆ.

ದೈನಂದಿನ ಸ್ನಾನ

ನಾವು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿಯ ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ಕೆಡುಕಿನ ವಿಷಯ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಸ್ನಾನದ ಹಳ್ಳಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಯಾವುದೋ ಬಾವಿ, ತೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಷವರ್‌ನ ಕೆಳಗೆ ಕೂರುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನಿಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನ ಎಂಟು ಗ್ಯಾಲನ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ೮೦ ಪೌಂಡುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಬಕೆಟ್‌ಗಳ ಹಾಗೂ ತಂಪಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಡಂಬನೆಯ ವಿಷಯ. ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮವಹಿಸುವವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಕಡಿಮೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಅದು ಅಂತಸ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ

ಬಡವರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ತಡೆ, ತಡೆದು ನೀರು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನಾನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಕೆಟ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂದೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಬಕೆಟ್ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕಾಲು ಬಕೆಟ್‌ನಿಂದಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗುವ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾನರಿತಿದ್ದೇನೆ; ಹಾಗೂ ಅವರಾರೂ ಅಶುದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ.

ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವಿಕೆ

ಸಾಬೂನಿನಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದೊಂದು ಅಗ್ಗವಾದ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಥವಾ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ನಂಬಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧೋತಿಗಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಟೆಕೆಟ್‌ಗಳು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು, ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನೇ ಇಲ್ಲದ್ದು. ಜಾತಿ, ಉತ್ತಮವಾದಷ್ಟೂ, ಸ್ನಾನದ ಹಾಗೂ ಒಗೆಯುವ ಆಡಂಬರ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು, ಬಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಡ್ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಲ್ಲಿಯಿಂದ ಹರಿದುಬರುವ ಹೊಸ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಚರಂಡಿಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು “ಹರಿವ” ನೀರನ್ನು ಹೊಸ ನೀರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಲೋಚನೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅನೇಕ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ, ವಾರಗಟ್ಟಲೆ, ದೊಡ್ಡ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಎಲ್ಲಿ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ನೀರು ಹಳೆಯ ನೀರಾಗಿರುತ್ತದೆ. “ಹೊಸ ಆಹಾರ”ದಂತೆ “ಹೊಸ ನೀರು” ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇರುವುದು ಕೇವಲ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧ ನೀರು. ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಸುಖಿಸಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಾಲಾವಧಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಒಗೆತದ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ಹಿಂದುಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಚೀನತೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ಯುಗದ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ.

ಸೋರುವ ನಲ್ಲಿಗಳು

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೆಡುಕುಗಳು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಬೆರೆಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ನೀರು ಬರುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ನಾವನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನಲ್ಲಿ

ತಿರುಗಿಸಿ, ನೀರು ನಿಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ತೆರೆದುಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಗದಲ್ಲಿ ನಾವದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆರೆದಿರುತ್ತೇವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತವೆ. ನಲ್ಲಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕೇವಲ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ನೀರು ಸುರಿವ ನಲ್ಲಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬಕೆಟ್ ಒಂದನ್ನಿಟ್ಟು, ಬೇರಾವುದೋ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಒಂದು ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವವರೆಗೂ ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಕೆಟ್‌ನ ನೀರು ತುಂಬಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅನುಕೂಲಸ್ಥರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಲ್ಲಿಗಳಿದ್ದು ಸರಳವಾದ ಒಂದು ಚರ್ಮದ ವಾಷರ್ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವವರೆಗೂ ನೀರು ಸೋರುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಲ್ಲಿಗಳು

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನಲ್ಲಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶೋಚನೀಯ. ಕಾರಣ ಅವು “ಸಾರ್ವಜನಿಕ”ವಾದವು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೈಲ್ವೆನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾರಾದರೂ ಬಂದು ನೀರು ನಿಲ್ಲಿಸುವವರೆಗೂ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಿಟ್ಟ ಆ ನಲ್ಲಿಗಳು ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯದೃಶ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇವಲ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಉದ್ದನೆಯ ಸರತಿ ಸಾಲಿಗೆ ಕೊಳಾಯಿಯ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನ ಒಂದು ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಳೆಗಟ್ಟು ಕೋಪಗೊಂಡವರಾರೋ ಸಾಕಷ್ಟು ರಭಸವಾಗಿ ನೀರು ಬರಲೆಂದು ಆ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಅದನ್ನು ಕದಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕೊಳಾಯಿಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ನಲ್ಲಿಗಳಿದ್ದು, ಯಾರೂ ಬಿಚ್ಚದಂತೆ ಕಮ್ಬಾರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಗಿ ಮಾಡಿಸಿ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇಲೊಂದು ಷೆಡ್ ಕಟ್ಟಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಾವು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಮೀಟರ್ ಅಳವಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತ್ವರೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸೀಮಿತವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ನಾವು ಹಣ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ನಮಗದು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರಂಡಿ ನೀರು

ಕಡೆಯದಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದಾದರೆ ಕೊಳೆ ನೀರು ಅಪ್ರಯೋಜಕವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೋರಿಯ ನೀರು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ನೀರಾಗಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನಿಗಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಸ್ಯಜೀವಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥ ಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಮೋರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆನೀರು ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೋರಿಗಳು ಅರ್ಧ ಪಕ್ಕ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಕಚ್ಚಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ನೀರು ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತು ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ತೊರೆಗೋ ಕಾಲುವೆಗೋ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ನದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುವೆಗಳು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಲಿನವಾದವು. ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು, ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತವೆಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ನದಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ದ್ರವಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹರಿಯಲು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ವಾರಾಣಾಸಿಯ ದಶಾಶ್ವಮೇಧ ಘಟ್ಟ ಕೂಡ ಸೇರಿದಂತೆ ಅತಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸ್ನಾನಘಟ್ಟಗಳ ಬಳಿ ತೆರೆದ ಚರಂಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ನದಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲುವೆಯ ದಡಗಳನ್ನು, ಮತ್ತೆಲ್ಲ ನೀರಿನ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಮಲಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನಂತರ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶುಚಿಯಾದ ಜನ ನಾವು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನದಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನದಿಯ ದಡಗಳನ್ನು, ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ತಾಣಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಪಮಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ ಚರಂಡಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಜನರೆಂದರೆ ಕೇವಲ ನಾವು ಮಾತ್ರ. ಈ ಕಲ್ಮಶಗೊಂಡ ನೀರಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವ ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಪಟ್ಟಣಗಳಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಭೂಮಿತಾಯಿಯನ್ನು ಫಲವತ್ತಾಗೊಳಿಸಿ ಬೆಳೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

* * * *

೯. ಆಹ್ಲಾದಕರ ಪಾನೀಯಗಳು

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ನೀವೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಚಹಾ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಬಾಟಲ್ ಕೋಕಾಕೋಲಾ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಟೀ ತಂಪು ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಅದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗ್ರಾಮಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಲು ಮತ್ತಿತರ ಪಾನೀಯಗಳ ಜಾಗವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ವಾಯು ಹುದುಗಿಸಿದ (aerated) ಲೆಮೋನೇಡ್ ಜಿಂಜರ್, ರೋಸ್, ಆರಂಜ್ ಮತ್ತಿತರ ಹಿಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಪಾನೀಯಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಕೋಕಾಕೋಲಾವೀಗ ಪಾನೀಯಗಳ ರಾಣಿ. ಉಷ್ಣದೇಶವಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ಬಿಸಿಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿವೆ. ವರ್ಷದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಪರೀತ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಣಿಸಲು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯಗಳ, ಅದರಲ್ಲೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಷರಬತ್ತುಗಳು

ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೂ ಭಾರತ ತನ್ನದೇ ಆದ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಬಾದಾಮಿ ಅಥವಾ ಬೇಲದ “ಥೆಂಡೈ” ಅನ್ನು ನಾವು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಅಗ್ಗದ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನರೆಯಲು, ಕುಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಒರಳು ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ ತಂಪುನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಬಟ್ಟಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆದು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಒರಟು ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಭಾರತ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯ ದಾಳಿಂಚೆ ಷರಬತ್ತು ಗಸಗಸೆ, ಫಾಲ್ಸಾ, ನಾರಂಗಿ, ಕರ್ಬೂಜ, ನಿಂಬೆ, ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅದ್ಭುತ ಷರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿತು. ಅವು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿದ್ದು, ನೋಟಕ್ಕೆ ಮೆಚ್ಚುವಂತಿದ್ದವು.

ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೂಜಿಯ ತಂಪುನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಯಾವ ತಪ್ಪುಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಈಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣದಾಗಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕುಡಿಯುವವನಿಗೆ “ಮಜಾ” ಕೊಡುವ ವಾಯುಹುದುಗಿಸಿದ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ಗಳು ಮಿಕ್ಕಿಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿವೆ.

ಬಹುಶಃ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ “ಮಜ”ದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹಳೆಯ ಷರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಮತ್ತೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮಜೆಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಪ್ಪು ಸೋಡಾ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಐರೋಪ್ಯರು ವಿಸ್ಕಿಯಿಂದ ‘ಮಜ’ ಹೊಂದಲು ಸೋಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಷರಬತ್ತಿಗೂ ಸೇರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥ ಷರಬತ್ತುಗಳಿಂದ ಆಹ್ಲಾದಕರ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆನಂದ ಹೊಂದಬಹುದು!

ಹೊಸ ಪಾನೀಯಗಳು

ಅದೇ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ನೀರಾ, ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಎಳನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬಹುದು. ರೂಢಿಗತ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರಿಯ ಲಸ್ಕಿಯಂತೂ ಇದ್ದೇಇದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸುವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅವುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಬಾಟಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕರ್ಷಕ ಪಟ್ಟಿ ಹಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕರಣ ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಪಾನೀಯಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ, ಬಝಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ರೈಲುನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೋಟೆಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀವೆಲ್ಲೇ ಹೋಗಿ, ನಿಮಗೊಂದು ಪಾನೀಯ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಚಹ ಅಥವಾ ಕೋಕಾಕೋಲ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾಣ್ಯಗಳಂತೆ ಪಾನೀಯಗಳೂ ಸಹ ಕೆಟ್ಟದು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಂತಿದೆ.

ಹಾಲಿನ ಅಂಗಡಿಗಳು

ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ಬ್ರಿಟನ್ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಚಿತ್ರವಾದರೂ ನಿಜ. ಅಗ್ಗವಾದ, ಬಲು ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಹಾಗೂ ಬಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಿಲ್ಕುಷೇಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಮಿಲ್ಕ್ ಬಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅಂಗಡಿಯ ಕೌಂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನಾನಸ್, ಪೀಚ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ ಮುಂತಾದ ಮಿಲ್ಕುಷೇಕ್‌ಗಳೆಡೆ ತೋರಿಸಿದರಾಯಿತು.

ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮಿಲ್ಕುಷೇಕ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ತಾಜಾಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೇ ತೊಳೆದು, ಸುಲಿದು, ಯಂತ್ರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ತಂಪು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಿಲ್ಕುಷೇಕ್ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳೆರಡೂ ಆಗಬಲ್ಲವು.

ಬದಲಿ ಪಾನೀಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಆದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಿತವಾಗಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯಮದಂತೆ, ಇಂದು ನಾವು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಬೆರೆತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಒಂದು ಅತಿ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅಗ್ಗವಾಗಿರುವ, ಹೆಚ್ಚು ಆಹ್ಲಾದಕರ, ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಆದರೆ ‘ಮೃದು’ವಾದ ಬದಲಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಿದೆ. ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ‘ಥೆಂಡೈ’ ಹಾಗೂ ಷರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಪಾನೀಯಗಳಾದ ನೀರಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು, ನಿಷೇಧವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ನನಗನಿಸಿದೆ. ಈಗಿರುವಂತೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕುಡಿಯುವ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಮಿಲ್ಕುಷೇಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆಯೇ ಹೊರತು ಭಾರತವಲ್ಲ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸಹ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುಳಿಯದೆ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ‘ಲಸ್ಕಿ’ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಚಹಾ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮವನ್ನು ಅನುಕರಿಸದೆ ನಮ್ಮದೇ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆದರೆ ಆಧುನಿಕತೆಯತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸಿ, ಪಾನೀಯವನ್ನು ಶುಭ್ರ, ಆಕರ್ಷಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಹಿಂದಿನದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸದೆ, ಕುರುಡಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ‘ತಂಪು’ ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವಂಥದ್ದು ‘ಬಿಸಿ’ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಹೊಂದದಿರಬಹುದು.

* * * *

೧೦. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸುಗಳು, ಆದರೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು

ಭಾರತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಶುಸಂಪತ್ತು ಹೊಂದಿದ ದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಪಶುಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದವು. ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಸಾಗಣೆಯ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನೂ ಕತ್ತೆ, ಕುದುರೆಗಳು, ಒಂಟೆ, ಆನೆ ಹಾಗೂ ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಟ್ರಕ್ ಇದೆ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವಿನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೯೫೬ರ ಪಶುಸಂಪತ್ತಿನ ಗಣತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ೨೦೬ ಮಿಲಿಯನ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೧೫೯ ಮಿಲಿಯನ್ ಹಸುಗಳು, ೪೫ ಮಿಲಿಯನ್ ಎಮ್ಮೆಗಳಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದ ಕಾಲು ಭಾಗ ಪಶುಸಂಪತ್ತನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ೩೯ ಮಿಲಿಯನ್ ಕುದುರೆಗಳು ಹಾಗೂ ೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಮೇಕೆಗಳಿದ್ದವು. ಕಳೆದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೧೦ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು ಮೊತ್ತ ಸುಮಾರು ೩೪೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆ ನಮಗಿಂತ ೮-೧೦ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಲು ನಾವು ಹಾಗೂ ಹಸಿರುಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲ.

ಪಶುಸಂಪತ್ತು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು

ಉತ್ತಮ ಪಶುಸಂಪತ್ತು ಉತ್ತಮ ತಳಿಗಾಗಿ ೬ ಆಣೆ (ಈಗಿನ ೩೨ ಪೈಸೆ), ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ೬ ಆಣೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ೪ ಆಣೆಗಳ (೨೫ ಪೈಸೆ) ಖರ್ಚಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ನಮ್ಮ ಪಶುಸಂಪತ್ತಿಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮೇವು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಮೇಯಲು ಮುಕ್ಕಾಲು ಎಕರೆಯಿಂದ ಒಂದು ಎಕರೆಯ ಜಾಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈಗ ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಯ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕುದುರೆ ಹಾಗೂ ಕತ್ತೆ ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಪಶುಗಳೂ ಈಗ ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಗಣೆಯಿಂದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ

ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಾನವನ ಹುಟ್ಟನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನ. ಕಾರಣ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪಶುಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ೧/೩ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಕಾಲ.

ಕಡಿಮೆ ಹಾಲಿನ ಇಳುವರಿ

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೊಂಬಿನ ಹಸುಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾದಂಥವು. ಬಹಳಷ್ಟು ಹಸುಗಳು ಹಾಲುಕೊಡುವ ಅವಧಿಯಾದ ಸರಾಸರಿ ೨೦೦ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೪೦೦ ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು - ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು - ಹಾಲು ಕರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಲು ಕರವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಸುವೊಂದು ಸುಮಾರು ೫೦೦೦ ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು - ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨೫ ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ಹಾಲು ಕರೆಯುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ೯೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಹಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ ೧೦ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ೯ ಮಿಲಿಯನ್ ಹಸುಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ - ಅಂದರೆ, ಕರುಹಾಕಲಾರದಂಥವು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅವನ್ನು ಕೇವಲ ಉಪವಾಸ ಹಾಕುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಕಸ, ಚಿಂದಿ, ಕಡೆಗೆ ಮಲವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನುವ ಭಾರತದ ಹಸುಗಳು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷಾಮಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೋಸದನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಮೊದಲ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೫, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ೩೪, ಮೂರನೆಯದರಲ್ಲಿ ೨೩ರಂತೆ ಒಟ್ಟು ೮೨ ಗೋಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ೧೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆಯಲಾಯಿತು. ಬಹುಶಃ ಇದರ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಗೋಸದನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದು, ಅದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವವರಾರೂ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವವರಾರೂ ಎನ್ನುವುದೇ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಒಂಭತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ನಿರುಪಯೋಗಿ ಹಸುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗೋಸದನ ತೃಪ್ತಿಕರ ಉತ್ತರವಲ್ಲ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹಸುಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಸರಾಸರಿ ಇಳುವರಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಪೌಂಡುಗಳಿದ್ದು, ತಲಾ ೮ ಔನ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗಬಾರದ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಸರಾಸರಿ ಐದು ಔನ್ಸ್‌ಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಹಸುವಿನ ದಿನದ ಸರಾಸರಿ ಇಳುವರಿ ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಎಂಟು ಪೌಂಡುಗಳಾದರೂ

ಆಗಬೇಕಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆನ್ನುವುದೇ ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಸುಗಳ ತಳಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದು, ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೫ ಉತ್ತಮ ತಳಿಯ ರಾಸುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಒಣ ಹುಲ್ಲು, ಹಸಿ ಹುಲ್ಲು, ಹತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಹಿಂಡಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯವಸಾಯದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಮೇವು ಬೆಳೆಸಲು ಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದ್ದರೂ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಭೂಮಿ ಇಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಳಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಹಸು ಹಾಗೂ ಎಮ್ಮೆ

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕಾಣದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಶುಸಂಪತ್ತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅಸಂಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ವಿರೋಧಾಭಾಸವಿದೆ. ಬೇಸಾಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಹಸುಗಳ ಗಂಡುಸಂತಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತೇವೆ. ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಮ್ಮೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಸಾಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಿರುಪಯೋಗಿಯಾಗಿರುವ ಅದರ ಗಂಡು ಕರುವನ್ನು ಬಹುತೇಕ ಉಪವಾಸ ಹಾಕಿ ಸಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹಸುವನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಎಮ್ಮೆಗೆ ಮೇವು ಹಾಕಲು ಹಸುವನ್ನು ಉಪವಾಸಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಸತ್ತ ಹಾಗೂ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ನನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದಕ್ಷಿಣ ಚೈನಾ ಹಾಗೂ ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್‌ನ ಹೊರತು, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಎಮ್ಮೆ ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಬಂತೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಹಸುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಸುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ

ಹಸುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಸುಗಳ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಹಸುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರ ಹೊರತು ಹಸುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಡೈರಿಗಳೂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕೇ ವಿನಃ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾರತೀಯರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗರವಾಸಿಗಳು, ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. ನಾವಿಷ್ಟು ಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಹಸು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ತಳಿಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾನುವಾರು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ (೧೯೬೮) ಒಂದು ಕ್ರಾಸ್‌ಬ್ರೀಡ್‌ನ ಮೈಸೂರು ಹಸು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೨೨ ಕೆ.ಜಿ. ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟಿತು!

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ನಾವೀಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲದೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಚಹಾ ಹೀರುವವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಗರದಿಂದ ಐವತ್ತು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೈಲುಗಳ ದೂರದಿಂದ ಹಾಲು ಚಹಾ, ಖೋವಾ, ರಬರಿ, ಮಿಠಾಯಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಹಾಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟುಮಾಡಿರುವುದು ಅತಿ ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮಾರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ, ಅತಿಥಿ-ಅಭ್ಯಾಗತರಿಗೆ ಮುಘತ್ತಾಗಿ ಲಸಿ ಹಂಚುವುದು ಆತಿಥ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಲಸಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಚಹದಂಗಡಿಗಳಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ರೂಢಿಗತ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗೂ ಲಸಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸುಗಳ ನಿಜವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಇದರಲ್ಲಡಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೆಲವರು ನಂಬುವಂತೆ ಕೇವಲ ಶಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲ್ಲ.

೧೧. ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ನಮ್ಮ ರೂಢಿಗತ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ನಾವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಗತಿಸಲ್ಪಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿರುವ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ, ಹೊಸ ಇಂಧನಗಳು. ಸೌದೆಯ ಜಾಗವನ್ನು ಖನಿಜದ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ವೇಗವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ತೆರೆದಬಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಸಿಗಿಗಳೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶಾಖ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಮಸಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸದೆ, ಅಡುಗೆಯವನನ್ನೂ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯ ಖರ್ಚನ್ನುಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೈವಿಸ್ ಸೌವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದು ಹಗುರ, ಹತ್ತಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಶಾಖ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಶಬ್ದ ಹೆಚ್ಚು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಳಿಕೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ, ಕೆಲವು ಅವಗಡಗಳಿಗೆಡೆಗೊಡುತ್ತದೆ. ದುಂಡಗಿನ ಬತ್ತಿಯ ನೀಲಿ ಉರಿಯ ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ಪಾಟ್ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊತ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಹಾಗೂ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಗಳೆರಡೂ, ಹಳ್ಳಿಯ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ಬೆರಣಿಯನ್ನುರಿಸುವುದು ಕೇವಲ ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅದರ ಹೊಗೆಯ ವಾಸನೆ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದು ತಕ್ಷಣದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ದುಬಾರಿಯ ಆದರೆ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂಥದಾಗಿದೆ.

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಕಲೆ

ಒಲೆಯ ಜಾಗವೀಗ ಬಹುತೇಕ ಅನೇಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಾಗ. ಒಲೆಯ ಬಳಿ ನಿಂತೋ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪದೊಂದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೋ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರದ, ಶುಚಿತ್ವದ ರೂಢಿಗತ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕ್ರಮೇಣ ಅರ್ಥಹೀನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಬೆಯ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳ ಪರಿಚಯಿಸುವಿಕೆ ಯೊಂದಿಗೆ, ಅಡುಗೆಯ ಕಲೆ ವೇಗವಾದ, ಒಂದು ಸಂತಸದ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಯ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲಸದಾಳುಗಳು ದುರ್ಲಭ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಯ ದುಬಾರಿ ಉಪಕರಣಗಳು ಶೀಘ್ರವೇ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವ, ಮುರಿಯುವ ಅವರ ಕೆಲಸಗಳು ಬೆಂಬಲವಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೇ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಅವರ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಪಾಟ್ ಹಾಗೂ ಬೇಕಿಂಗ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರ ಆಳುಗಳ ಸಫರ್ಟಿಗೆ ಬಿಡಲು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳು ಸ್ವತಃ ಚಾಲನೆ ಮಥುವ ಒಡೆಯರು, ಒಡತಿಯರಿಂದಲೇ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗೊಳಪಡುವ ಮೋಟಾರ್ ಕಾರುಗಳಂತೆ ಆಗುತ್ತಿವೆ.

ಪಾತ್ರೆಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ

ತಪ್ಪಲೆ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಹೆರದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮಣ್ಣು ವ್ಯವಸಾಯದ ಭೂಮಿಯದಾಗಿರದೆ, ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲ ಉಗುಳುವ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಜಾಗದಿಂದ ಹೆರದಿದ್ದು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಮಾತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೊಳಚೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಭಾರತವನ್ನು ಪುಣ್ಯಭೂಮಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮೂತ್ರಾಲಯವಾಗಿ, ಶೌಚಾಲಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೀರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಾಗಲೀ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲನ್ನು ಉರಿಸಲಾಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಬೂದಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಸ್ತುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಗೂ ನೀವಿಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಅದರ ಬದಲಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸಾಧನಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ ರಿಸರ್ವಾಯರಿನಿಂದ

ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಬಿಸಿನೀರು. ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಒಂದು ಸರಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟೀಬಲ್ಲಿನಿಂದ ತಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಸಿಂಕ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಳಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಗೇ ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಕಡೆಯದಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ನಲ್ಲಿಗಳ ಕೆಳಗಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಣಗಲು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಆದರೂ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ, ನಾವು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮನೆಯಾಚೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿಂದ ತರುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿನೀರು ಸೋಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸುಧರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಒಂದು ಕಸದ ಡಬ್ಬ ಅಥವಾ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಬಕೆಟ್. ಹೆರೆದ ಎಲ್ಲ ಸಿಪ್ಪೆ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊಳೆತ ಆಹಾರದ ಉಳಿಕೆಗಳು, ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೇ ವಿನಾ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆಸೆದು ನೋಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಾನವಾಗುವ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ತುಳಿದವರಿಗುಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಕೊಡುವಂತಾಗಬಾರದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆಮನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೂ, ಒಣಗಿದ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಗದ, ರೊಟ್ಟು, ಡಬ್ಬಗಳು ಒಡೆದ ಗಾಜು, ಮರದ ಚೂರುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಪಟ್ಟಣದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಲು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬಿದಿರು ಅಥವಾ ರಟ್ಟಿನ ಒಂದು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಎರಡೂ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾದರೂ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲನೆಯದು, ನಾಯಿ, ಹಸು, ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ನೋಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದೆಡೆ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಾಡಲೂಬೇಕು. ಜೈವಿಕ ಉಳಿಕೆಗಳ ವ್ಯರ್ಥ ಹಾಗೂ ಯೋಚನೆ ಇಲ್ಲದ ತಪ್ಪು ಉಪಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಗರಗಳು ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದು, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರಮಾಡದೆ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಿಸುಡುವುದರಿಂದ, ಬೀದಿನಾಯಿಗಳ, ಬೆಕ್ಕು ಹಸುಗಳ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಕಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ಅಥವಾ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಯ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಡಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಆದರೂ ಯಾವುದು ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳು ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮಾನವವಸತಿಗಳಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯೋಚನಾರಹಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಆವರ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಳಿಯ ಜಾಗವೇ ಆದರೂ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಕೂಡ.

ಎಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು?

ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಊಟದ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡುವ ಜಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯೇ ನಮ್ಮ ಊಟದಮನೆ ಕೂಡ ಆಗಿದ್ದು, ಅವೆರಡಕ್ಕೂ ವಿಧ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಒಂದರೊಡನೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತು. ನಮ್ಮ 'ಅಡುಗೆಮನೆ ಧರ್ಮ', ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ವಿತರಣೆ ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನೊಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ಕಾರಣ ಅಡುಗೆಮನೆ 'ನೈರ್ಮಲ್ಯ' ಹಾಗೂ 'ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ'ವನ್ನು ಹರಡುವ ವಾಹಕವಾಗಿತ್ತು. 'ಸ್ಪರ್ಶ' ಹಾಗೂ 'ನನ್ನನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡ' ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣತ್ವದ ಆಲೋಚನೆಯೇ ಹಿಂದೂ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಆಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ಶುಚಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವೆಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ನಾವು ಅಡುಗೆಮನೆಯೊಳಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೀಗ ನಾವು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾವು ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಊಟದ ಮನೆಯನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಿಂಗರಿಸಿ, ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮೃದುವಾದ ದಪ್ಪ ಆಸನಗಳಿದ್ದು, ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಒಂದಡಿ ಎತ್ತರದ ಸಣ್ಣ ಸ್ತೂಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತು ಸುಖವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ತೂಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲೆಗಿಟ್ಟರೆ ಖಾಲಿ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಊಟದ ಕೋಣೆಗೆ, ಬೇಕಾದ

ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳವೂ ಇದ್ದು, ಅದು ಸರಳ, ಅಗ್ಗ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವಿಚ್ಛೆಪಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಖಾಯಂ ಊಟದಮನೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಊಟದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ದಿವಾನ್‌ಖಾನೆಗೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿ, ಅದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈಭವದಿಂದ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ಈ ಸ್ಥಳಗಳು, ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಂದು ಪ್ರದರ್ಶನದ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ತೀರಾ ದುಬಾರಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಅದು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.

ಊಟ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಕಡೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ನಾವು ಊಟ ಬಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಊಟ ಮಾಡಲು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವು ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಲಾಯಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಬಡುವುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾಗಶಃ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಸಾಲಾಗಿ ಅಂದವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಅಂತಸ್ತನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ನೀರಿನ ಹೂಜಿಗಳನ್ನು ನೆಕಲಿ ಚಿನ್ನದಂತೆ ಹೊಳೆಯುವವರೆಗೂ ತಿಕ್ಕಿ, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಕೂಲಸ್ಥರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವು ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಸೇರಿದಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ನೀರು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಲಸ್ಕಿಯನ್ನು ಹೊಳೆವ ಕಂಚಿನಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆ ಲೋಹ ಉಜ್ಜಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಒಂದೆರಡು ತಲೆಮಾರುಗಳವರೆಗೂ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಮುಂದೆ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಬೆಲೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೀಗ ಭಾರತಕ್ಕೆ ವಿದೇಶೀಯವಾದ ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮುಂದೆ ತಾಮ್ರ ಹಾಗೂ ಕಂಚುಗಳೆರಡೂ ಹಿಂದೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಹೊಳಪು ಕೊಟ್ಟ ಕೆಲವು ಪಿಂಗಾಣಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು, ಆಲಂಕಾರಿಕ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಣ್ಣಿನ ಗ್ವಾಲಿಯರ್ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಉತ್ತಮ

ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯೊಂದಿಗೆ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಚಹದ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮಣ್ಣು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಿಂಗಾಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೂಡಲಾರದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಕಾಫಿ ಸೆಟ್‌ಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಿಂಗಾಣಿಯಿಂದ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಕಾರಣ ಲೋಹದ ಕಟೋರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಲೋಟಗಳು ಬಿಸಿಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲ.

ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಅಥವಾ ಒಡೆಯುವಿಕೆ?

ಪಿಂಗಾಣಿ ಸಾಮಾನುಗಳು ಹಾಗೂ ತಟ್ಟೆಗಳು ತಾಮ್ರ ಹಾಗೂ ಕಂಚಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಜೀವಾವಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಆಳುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಡವ ವಸ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆ ಇದರ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಷನ್ನಿನೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೆಟ್‌ಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಭಾಗ ಮುರಿಯಿತೆಂದರೆ ಇಡೀ ಸೆಟ್‌ನ ಅಂದಗಡಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಕಂಚು ಪಿಂಗಾಣಿಯಷ್ಟೇ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಅಷ್ಟೇ ಚಿನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಪಿಂಗಾಣಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂಥದ್ದೆಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಕಮ್ಯಾರರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ, ಹೊಸ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವು ಹಗುರಾಗಿದ್ದು, ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಅವು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ವಸ್ತುಗಳಾಗಬಲ್ಲವು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾವು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ, ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಾದ ಕಂಚಿನಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಲ್ಲದ 'ಸ್ಟೆಯಿನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್' ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಅನ್ನು ಕಡಾಣಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂದರೆ, ಅದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದ, ನಾಳೆ ಇಷ್ಟಪಡದ ಏನನ್ನೋ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ." ಈಗ ಇಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಯಾಷನ್ ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೂ ದೇವತೆಗಳೂ ಅದರಿಂದ ತಿನ್ನಬಹುದೆನ್ನುವ ಲೋಹವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಕಂಚಿಗೆ ನಾಳೆ ಈ ಫ್ಯಾಷನ್ ಗೌರವದ ಸ್ಥಾನ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

೧೨. ನಿಷೇಧ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳು

ಆಹಾರವು ಅರೆಧಾರ್ಮಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲವು ನಿಷೇಧಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಶುವಧೆ ಅಧಾರ್ಮಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಹಾಗೂ ಹಸುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಿಂದೂಗಳು ಹಸುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಸುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಹಸುವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಗಂಡು ಕರು ಎತ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಎಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಅದರ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಿ ಎಮ್ಮೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಸುಗಳು ಕೇವಲ ಅದರ ಗಂಡು ಕರುಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಎತ್ತುಗಳು ಹಸುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಸುಗಳು ಎತ್ತು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿರಲಿ ಅವುಗಳನ್ನೇಕೆ ಪೂಜಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇವಾಲಯಗಳಿಗಾಗಿ ಮುಡುಪಿಟ್ಟ ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಹಸುಗಳು ಪೂಜೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಇಡೀ ಹಸುಗಳ ಜಾತಿಯನ್ನೇ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಮೌಲ್ಯ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಗತ್ಯ. ಹಂದಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ, ಅದು ಕೊಳಚೆ ಹಾಗೂ ಮಲವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಅಶುದ್ಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಶುಚಿಯಾದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮಲ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಹಂದಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಹಾರ ಹಾಕಿ ಆಧುನಿಕ ಹಂದಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಉಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮಾಂಸ ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಧೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಧೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಮಾಂಸ 'ಹಲಾಲ್' (ನ್ಯಾಯಯುತ ಆಹಾರ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ನಿಷೇಧಿತ. ಮುಸ್ಲಿಮರು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಧಿಸುವಾಗ ಮುಲ್ಲಾ ಕೊರಾನಿನ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ಪಠಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಆ ಪ್ರಾಣಿ, ತಾನು ಸಾಯುವ ಮೊದಲು ಕೇಳುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಹೂದಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದುವರೆದು ವಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೆಲವು ದೇಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿಖ್ಖರು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಏಟಿಗೆ ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಯ ರುಟ್ಟು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾಯುವುದರಿಂದ, ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತದೆಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಹೊಡೆದು, ಕಟ್ಟಿ ದೀರ್ಘ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಕೊಲ್ಲುವುದೇ ಕಡೆಯ ಕಾರ್ಯವೆನಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಸಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಂತೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಆಧುನಿಕ ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳೊಂದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥ ಮಾಂಸವು 'ಹರಾಂ' ಎಂದು ಮುಸ್ಲಿಮರಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಖಯಾಲಿ

ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗೆಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಜೈನರು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಅವು ಆತ್ಮಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣವಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವರು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಅಥವಾ ಚುಕಂದರ್ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಾಸನಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಂಥ ಇಂಥ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಧಾರ್ಮಿಕ ಶಾಸನಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಗತಕಾಲದ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಗಳಂತಿವೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅವು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಆಹಾರದ ಮೂಲತತ್ವ

ಹಿಂದೂ ಆಹಾರತತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ, "ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಯೋಜಕ ಗುಣಗಳಿದ್ದು, ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ

ಅಂತರ್ಗತವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ.” ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ, ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕೃತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕಿಲ್ಲದೆ, ಅದು ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ರಾಜಸಿಕ ಸ್ವಭಾವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ದಾಹ ಹಾಗೂ ರೋಷಕ್ಕೆಡೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅಜ್ಞಾನ, ಸೋಮಾರಿತನ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದೇ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಪಸ್ಸುಗಳು ಕೂಡ ಸಾತ್ವಿಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕೃತವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ತತ್ತ್ವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವುದು ವಿಚಿತ್ರವೇ ಸರಿ. ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ, ದೃಢತೆ, ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಹಸಿವು ಕೊಡುವ, ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ, ಸತ್ತ್ವವುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟಪಡುವಂತಿರುವ ಆಹಾರ ‘ಸಾತ್ವಿಕ’ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು “ಕಹಿ, ಉಪ್ಪು ಖಾರ, ಫಾಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿ, ಒಣಗಿದ, ಉರಿಯುವ ನೋವು, ದುಃಖ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು ‘ರಾಜಸಿಕ’.” “ತಂಗಳಾದ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ, ವಾಸನೆ ಬರುವ, ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಿದ, ಉಳಿದ ಹಾಗೂ ಅಶುದ್ಧ” ಆಹಾರವು ತಾಮಸಿಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಯಾವುದು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಹಾರ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮನುಷ್ಯನ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕವಾದುದು, ಕ್ಷತ್ರಿಯರಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ಉಳಿದವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ತಾಮಸಿಕವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟ.

ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ

ಮಾಂಸವನ್ನು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕ್ರಟೀಸ್, ಕ್ರಿಸ್ತ, ಕನ್‌ಫ್ಯೂಷಿಯಸ್, ವೊಹಮದ್, ಹಾಗೂ ಜೋರಾಸ್ಟರ್ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೇ ಹೊರತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವನೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮಾನವ ಸ್ವಭಾವ ಎಷ್ಟು ವಿಭಿನ್ನವಾದುದು ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗದಂಥದು. ಹೇಗೆ ಆದರೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಜಟಿಲತೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಮಾನವಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತತ್ತ್ವವಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ ಹಾಗೂ ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ಹೇಳುವಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಾವು

ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವರ್ಶ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಊಟ ಬಡಿಸುವಿಕೆ ಕೂಡ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೊಬ್ಬ ಎಷ್ಟೇ ಕೊಳಕಾಗಿರಲಿ, ಅಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿರಲಿ, ಅವನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಊಟ ಬಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಮೈಲಿಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಸ್ವಶ್ಯನೊಬ್ಬ ಎಷ್ಟೇ ಶುಚಿಯಾಗಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿರಲಿ, ಅವನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದು ಅಶುದ್ಧವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಅದು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ದೃಢಪಡಿಸಿಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ಸಂಯೋಜನೆಗಳು

ಹಿಂದೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಸಂಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹುಶಃ ಮುಸ್ಲಿಮರು, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಅಥವಾ ವಿದೇಶಿಯರಾರೂ ಆಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನಿನೊಂದಿಗಂತೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು. ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಸಂಯೋಜನೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವನ್ನನುಸರಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಹಿಂದೂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೈತರಿಗೂ, ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಗ್ಗದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಸಲ್ಮಾನರು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸತ್ತ್ವವುಳ್ಳ ಪಲಾವ್ ಅನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗೇ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಚಾರವಂತರು ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಬಹುಶಃ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಮುಸ್ಲಿಮರು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜಾತಿವದ್ಧತಿ ಈ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಿತು. ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆಂದೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ಉಷ್ಣವನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಬಳಿಗಳಿಂದ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮಂತೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜಡವಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಅಲೋಪತಿ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಆದ್ಯಂತ ಔಷಧಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಬಹುತೇಕ ಅದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಬಹುತೇಕ ಅದೇ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವಿಶಾಲಕ್ಷೇತ್ರವಿದ್ದು, “ಮೂಢನಂಬಿಕೆ”ಗಳೂ ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ, ಅವನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು, ಅವನ ಆಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರು ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರೂ, ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗದ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಕಡೆಯದಾಗಿ, ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಆದರೆ, ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸಮತೂಕವಿಲ್ಲದ್ದು- ನಾವು ಬಲು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಳಸಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮೊದಲ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕೆಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಇದು ನಮ್ಮ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಮಧುರವಾಗಿಸಿ, ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಂದಿನದರ ಪಳೆಯುಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇತರ ಜನಗಳು ಹುದುಗಿಗಾಗಿ ಈಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಬ್ರೆಡ್ ತಣ್ಣಗಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳ

ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ದಿನದೊಟ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಡೆಪಕ್ಷ ಆರು ಔನ್ಸ್‌ಗಳಾದರೂ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ತೊಡಗಿದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಚೈನಾ ಅದರ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ರಫ್ತು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಅದನ್ನೇಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಾವು, ಚೈನಾ, ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದಕ್ಷಿಣಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾದೇಶಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಕಾರಣ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಷೇಧ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಲ್ಲ.

* * * *

೧೨. ನನ್ನ ತರಕಾರಿಯ ತೋಟ

೧೯೬೨ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ಲರಂದು ನಾನು ಸರ್ವೆಂಟ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಪೀಪಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯನಾಗಿ, ಲಜಪತ್ ಭವನದ ೬ನೇ ನಂಬರಿನ ವಾಸಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋದೆ. ಭವನದ ಒಂದು ಆಕರ್ಷಣೆ ಎಂದರೆ, ಮುಂದೆ ತೆರೆದ ದೊಡ್ಡ ಬಯಲು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಹುಲ್ಲುಹಾಸು ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆಷ್ಟು ಜಾಗ. ಭಾನುವಾರಗಳಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕಾಡುಗಿಡಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಗೃಹಸ್ಥರು ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ ಇದ್ದ ಕೈತೋಟದ ತುಂಡು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನದು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಜಾಗವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬೇರೊಬ್ಬ ಮಾಲಿ ಇದ್ದು, ಅವನ ಸಂಬಳಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ೨೦ ರೂ.ಗಳನ್ನು ದೇಣಿಗೆಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲೊಂದು ಕೊಳವೆಬಾವಿ ಕೂಡ ಇದ್ದು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ತೋಟಕ್ಕೆ ನೀರುಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ನಾನು ನನ್ನ ಜಾಗವನ್ನು ೧೦'x೧೦' ಅಳತೆಯ ೧ಗಿಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು 'ಪಾತಿ'ಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಂದೆ. ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ. ಆಗಿದ್ದ ಎಷ್ಟೋ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮರುವರ್ಷ ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗೆ ಮೂರು ಕಾಲಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್‌ವರೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ತುರೈ, ಖೀರ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ತಿಂಡ ಹಾಗೂ ಬೆಂಡೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಂತರದ್ದು ಜುಲೈನಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ವರೆಗಿನ 'ಖಾರಿಫ್'. ಆಗ ನಾನು ಪಾಲಕ್, ಆರ್ವಿ, ಧನಿಯಾ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ತುರೈ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಬೆಂಡೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ; ಕಡೆಯದಾಗಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿಯವರೆಗೆ 'ಬಿ' ಬೆಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೂಕೋಸು, ಬಂಡ್, ಗೋಬಿ, ಗಾಂತ್ ಗೋಬಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಚುಕಂದರ್, ಕ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಈರುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಖಾರಿಫ್ ಕಾಲದ ನನ್ನ ಅನುಭವ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ತೊಗರಿ ಬಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಅದರ ಬಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಖಾರಿಫ್ ಬೆಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಾಗಲ ಕೂಡ ಆಗಸ್ಟ್‌ವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫಲಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿನ ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಂಡೆ ಅಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳು ಹತ್ತುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಖೀರಾ ಹಾಗೂ ಸೌತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಮೃದುವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಟಿಂಡಾವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹಣ್ಣು ಕೊಡದೆ ಬರಿ ಎಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆದವು. ಆ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನಾನಿಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ, ಅದೇಕೋ ನನ್ನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಳೆಗಾಲ, ಬಹುತೇಕ ಅದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಪಾಲಕ್ ಪೇಠ ಹಾಗೂ ಆರ್ವಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಪಾಲಕ್ ಬೆಳೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ. ಗಿಡಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಎರಡು ಮೂರರಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರ ರುಚಿ ಹತ್ತಿದ್ದ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳು, ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಮುಗಿಸುತ್ತವೆ. ತಂತಿಬಲೆ ಅಥವಾ ತೆಳುಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು ತೊಂದರೆಯ ಕೆಲಸ. ಸಾಸಿವೆಯ ಪಕ್ಕ ಪಾಲಕ್ ಬಿತ್ತುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಂಬಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಹಳಷ್ಟು ಎಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ, ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾಯಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ. ಆರ್ವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪಕೋಡಾ ಮಾಡಲು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದರ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿಯವರೆಗಿನ 'ರಾಬಿ' ಕಾಲ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘವಾದುದು. ಅದು ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಕೆಲವನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದಂಥ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೂಲ್, ಬಂದ್ ಹಾಗೂ ಗಾಂಥ್ ಗೋಬಿಗಳ ೪-೫ ಇಂಚು ಎತ್ತರದ ಸಸಿಗಳು ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳೆಗೆ ವಾರವಾರವೂ ಕಳೆ ತೆಗೆದು ನೀರುಣಿಸಿ, ಮಣ್ಣನ್ನು ತಳಮೇಲು ಮಾಡಿ, ಗಾಂತ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗಿಡ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಳಭಾಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೀಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನಂತರ ಹಣ್ಣು ತಯಾರಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು, ಅವನ್ನು ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ

ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಕಾರಿ. ಅವನ್ನು ನಾಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕಡ್ಡಿಗಳ ಆಧಾರ ಕೊಟ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಕೊಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮೊಗ್ಗುಗಳಿರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಎಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಔಷಧ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಹಿಡಿದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬುಡಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಸುಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಸಮಮಟ್ಟದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಚುಕಂದರ್‌ನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಗಿ ಬಿತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕವಾದವು. ಮರುವರ್ಷ, ದಿಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿ ಗಿಡವೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನೆಟ್ಟೆ. ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡಗಳನ್ನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದೆ. ಆದರೆ ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷ, ಗುಬ್ಬಿಗಳು ಚಿಗುರನ್ನು ತಿಂದು ಇಡೀ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದವು. ವಿದೇಶಿ ಬೀಜವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾರಟ್ ಬಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸಿಹಿಯಾದ ಬೆಳೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಳೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಸಿಹಿಯಾದ, ರುಚಿಯಾದ ತರಕಾರಿ. ಆದರೆ ನನ್ನ ತೋಟದ ಮೂಲಂಗಿ, ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆ ಕೊಡುವಂಥದು. ಜಾಗವನ್ನುಳಿಸಲು, ಪಾತಿಗಳಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತೇನೆ. ಅಂಚಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನ ಕಾಲುವೆಯೊಂದು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಲಂಗಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣು ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಿನ್ನಲು ಕಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಮಾಯವಾಗಿ ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಹಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ನೆಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಬೀಜವೂ ನೆಲದ ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಆಳಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರಕ್ಕೆ ನೆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಿಯಾರಿಯಲ್ಲೂ ೧೦ ದಿಂಡುಗಳಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ದಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ೧೫ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಬೀಜವೂ ೮-೧೦ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಪರೀತ ಚಳಿ ಹಾಗೂ ಹಿಮವಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ನೀರುಣಿಸಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಸಾಕು. ಈರುಳ್ಳಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳೆರಡೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲ ಕೊಡುವಂಥವು. ಗೃಹಿಣಿಯರು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವಂಥವು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ತೋಟದ ನನ್ನ ಅನುಭವ ನಿರಾಸೆಯುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಪಾಲಕ್, ಟೆಂಡಾ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸಿಹಿ ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಾನು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕೋಸು, ಕ್ಯಾರಟ್, ಗೆಣಸು, ತುರೈ, ಹಾಗಲ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇನೆ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬೆಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿಯ ಮಣ್ಣು ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿರುವ ಸಸಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟು, ಬೆಂಡೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತೋಟದ ತರಕಾರಿ ರುಚಿಕರ ಎನಿಸಿದ್ದು, ನಾನವುಗಳನ್ನು ಎಳೆಯವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದೇ ತೋಟದಲ್ಲೇ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನನ್ನ ಮೇಜಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ, ದಿನೇ ದಿನೇ, ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ನಾನದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹೊಲದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಯುವ ನನ್ನ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನಾನವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೇನೆ. ತನ್ನ ನೆರೆಯವರಿಗೆ ಹಂಚಲು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಾಗಿ ಕೀಳುವ ನನ್ನ ಸೊಸೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಹಾಗೂ ಭೂತಾಯಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಅವಳ 'ಮಗಳ' ರುಚಿಕರವಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ನನಗೆ ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

* * * *

೧೪. ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟ

೧೯೬೨ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಲಜಪತ್ ಭವನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳಿದ್ದವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದ್ದವು ಎರಡೇ, ಒಂದು ಸೀಬೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ದಾಳಿಂಬೆ ಮರ. ಎರಡನೆಯದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಯಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಹಣ್ಣು-ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯದ್ದಲ್ಲದೆ, ಕಡಿಮೆ ರಸ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ಗಿಣಿಗಳು ಅರ್ಧ ಕಚ್ಚಿಹಾಕುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಾನದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿದೆ. ಕೂಡಲೇ ನಾನು ನಾಲ್ಕು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ನಿಂಬೆ ಮರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದವು. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಿಡ ಸತ್ತಿತು. ೪-೫ನೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಮರಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೂತಳೆದವು. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾತ್ರದ ಕೇವಲ ೧೫-೨೦ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವರ್ಷದ ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳು ಬೆಳೆದು ಮಾರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೂಬಿಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೂಗಳು ಜೋರಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಐದನೆಯ ವರ್ಷ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳಿದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೂವುಗಳಿದ್ದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆ ಬರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಹೂಗಳೂ ಉದುರಿಹೋದವು. ಬರೀ ಹೂಗಳಿದ್ದು ಎಲೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಮರ, ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಹೋದದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮರ ಉಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಭವಿಷ್ಯದ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ನಾನರಿಯೆ. ನಾಲ್ಕು ನಿಂಬೆಮರಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಳೆದು ಮಾರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳಾದವು. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಮರ ನಾಶವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇತರ ಮೂರು ಮರಗಳು ೫-೬ ವರ್ಷಗಳನಂತರ ಹಣ್ಣು ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಹಣ್ಣು ಹಸಿರಾಗಿದ್ದರೂ ರಸಭರಿತವಾಗಿವೆ. ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಾನೆಷ್ಟು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆಂದರೆ, ನಾನು ಮತ್ತೀಗ ಒಂದು ನಿಂಬೆಗಿಡವನ್ನು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮಾಲ್ಬಾ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ಮಾಲ್ಬಾ ಗಿಡ ಈಗಾಗಲೇ ಬೆಳೆಯದೆ ಹೋಗಿದೆ. ಹುಳಿಹಣ್ಣುಗಳು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದು

ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇನೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುವ ಅತಿ ಅಗ್ಗದ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹುಶಃ ದೆಹಲಿಯ ಹವಾಗುಣ ಅಥವಾ ನನ್ನ ತೋಟದ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ನನ್ನ ಕುಶಲತೆಯ ಕೊರತೆ ಅವು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಮುಂದೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕೈತೋಟದ ಅಂಚಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಪಪಾಯಿ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟೆ; ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಜಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದು, ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟವನ್ನು ಕಾಯುತ್ತ ನಿಂತ ಸಿಪಾಯಿಗಳ ರೀತಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವು ಹದಿನೆಂಟು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರದು ಕೇವಲ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ. ಸಸಿಗಳು ೮ ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರವಿದ್ದು, ಮಳೆಗೆ ಮೊದಲು ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡಬೇಕು. ಗುಣಿಗಳು ಎರಡು ಅಡಿ ಆಳವಿದ್ದು, ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿರಬೇಕು. ಮರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸಾಕು ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ನೀರು ಹೋಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಮರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ. ಕಾರಣ ಅವಘಟಗಳು ಬಹಳ. ಕೆಲವು ಗಂಡು ಮರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗಾಳಿಗೆ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ; ಕಾರಣ ಬೇರುಗಳು ಆಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರೋಗ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲೆಗಳುದುರಿ, ಕಾಂಡ ಬಗ್ಗಿ, ಮರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಮರಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದ, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ, ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ದೆಹಲಿಯ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹವಾ ಉತ್ತಮ ಗುಣದ ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾನು ಪಟ್ಟುಹಿಡಿಯುತ್ತೇನೆ. ಕಾರಣ, ಅದು ಕಚ್ಚಾ ಇರಲಿ, ಕಹಿಯಾಗಿರಲಿ, ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಾನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನೆರಡು ಸೀಬೆ ಮರಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮರದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ ಹಾಗೂ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೂವು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಜುಲೈ ಹಾಗೂ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಗಿಣಿಯ ಹೊರತು, ಯಾವ ರೋಗವೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನಿನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಂಜಾನೆಯೇ ಅವು ಹಣ್ಣನ್ನು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದೇವೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲೂ ಹಣ್ಣು ಮಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೋ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಿನ್ನೂ ಕಚ್ಚಾ ಆಗಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬೀಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಲೂಟಿ ಹೊಡೆಯುವವೇ ಹೊರತ ಕಳ್ಳರಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವು ಲೂಟಿ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ

ನಿರತರಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣತೆ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಅವುಗಳಿಗಿಷ್ಟವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ಕಾಗೆಯೊಂದನ್ನು ಕೊಂಬೆಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ, ಅಥವಾ ಗಂಟಿಯೊಂದನ್ನು ಹಗ್ಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮರವನ್ನು ಬಲೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ನನಗೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ನನ್ನದೇ ಸಾಧನವನ್ನು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳೂ ವೃದ್ಧಿವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು. ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಸೇಪ್ಟಿಪಿನ್ ಒಂದರಿಂದ ಬಲಪಡಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕ ಚೀಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾನೀಗ ಪ್ರತಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತೇನೆ. ಚೀಲಗಳು ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು, ಅವಕ್ಕೇನೂ ಖರ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆ ಗಿಣಿಗಳು ಲೂಟಿ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಯೂ ತಮ್ಮ ಪಾಲನ್ನು ಪಡೆದು ನನ್ನ ಭಾಗವೆಂದು ಉಳಿಸಿದ ಪಾಲಿನಿಂದಲೇ ನಾನು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕಪ್ಪು ಹಾಂಬರ್ಗ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಿ, ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ್ದು, ೧೦'x೧೦'ರ ಮಡಿಯ ನಡುವೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿತು. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಷ ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೊಂಬೆಗಳು ಹೊರಟವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೇವಲ ಕಾಂಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆರು ಗಟ್ಟಿ ಕಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿದ ಬಿದಿರ ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆ, ಕಾಂಡವೀಗ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ತನ್ನ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಹರಡಿತು. ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದವು. ಗಿಡಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಲು ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವಂತೆ ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜನವರಿಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಎಲೆಗಳನ್ನೂ, ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಸವರಿ ಮೂರು ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೆಬ್ರವರಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೀರು ಕಟ್ಟಿದಾಗ, ಮಾರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಚಿಗುರು ಹೊರಬಂದು, ಇಡೀ ಮರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ಹಸುರಾಗುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲುಗಳು ಭಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವಿನ್ನೂ ಹಸಿರಾಗಿ ಕಚ್ಚಾ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ರಸತುಂಬಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿದ್ದು, ಮಳೆಗಾಲ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೊಳೆತು ಉದುರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಮರಕ್ಕೆ ರೋಗ ಹತ್ತದಂತೆ ಸದಾ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೇ ಅಥವಾ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಕೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಗಿಣಿಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಗುಬ್ಬಿಚ್ಚಿ ಹಾಗೂ ಗೊದ್ದಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನಾನು ನನ್ನ ಸೀಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಹಳೆಯ

ಬಟ್ಟೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ತಂತಿ ಬಲೆ ಹೊದಿಸುವುದು ತೀರಾ ದುಬಾರಿ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನೊಂದು ಪೀಚ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಅಂಜೂರದ ಗಿಡವನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಎರಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ೩-೪ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನಾನೆರಡು ಬಾಳೆಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎರಡು-ಮೂರು ಪುಟ್ಟ ಸಸಿಗಳೂ ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮೊದಲ ಮರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕೊಂಬೆಗಳು ಬೆಳೆದು ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ೧೨ ಡಜನ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಿಟ್ಟವು. ಒಂದು ಕೊಂಬೆಯಂತೂ ಎಷ್ಟು ಭಾರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ ಗಾಳಿ, ಮಳೆಗೆ ಅದು ಬಿದ್ದೇ ಹೋಯ್ತು. ನಾನೀಗ ಬೊಂಬಿನ ಗಳದ ಆಧಾರದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಂಬೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗೂ ಮತ್ತಷ್ಟನ್ನು ಅದರ ಬದಿಯಲ್ಲೇ ನೆಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬಾಳೆಯ ಉತ್ತಮ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಾನು ನನ್ನ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ, ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರು ನಿಂಬೆ, ಎರಡು ಮಾಲ್ಟಾ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕೋತ, ಹದಿನೆಂಟು ಪಪಾಯಿ, ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಳ್ಳಿ, ಆರು ಬಾಳೆಯ ಗಿಡಗಳು, ಎರಡು ಸೀಬೆ ಮರ, ಎರಡು ಪೀಚ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಅಂಜೂರದ ಮರ. ನಾನು ಕ್ರಮೇಣ ನನ್ನ ತರಕಾರಿ ತೋಟವನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ, ಕುಟುಂಬದ ಅಪಾರ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕಳ್ಳರೆಂದರೆ ಗಿಣಿ, ಗುಬ್ಬಿ, ಕಾಗೆಗಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಮೊಮ್ಮಗಳು, ಕದ್ದು, ಕಚ್ಚಾರೂಪದಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳಿಗೆ, ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮ ಸಾಕು. ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವುಗಳೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದೇ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ, ಮರಗಳು ೫-೧೦-೧೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಫಲ ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಹೊಸ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಮೊದಲು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದು, ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೀರು ಬಿಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೂ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರು ಹಣ್ಣು ಕದಿಯುವ ಕಳ್ಳರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ನಗರದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ತರಕಾರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಎರಡು-ಮೂರು



ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದುವಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಎರಡು ಮೂರು ಪಪಾಯಿಗಳು, ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಬಾಳೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ, ಅವು ಚಿಕ್ಕ ಮರಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವು ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ನಾವು ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ಮರಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಖರ್ಚನ್ನು ಹಣ್ಣು, ಹೂವಿನ ಮರಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಸಲಹೆ.

* * * *

ಅನುಬಂಧ-೧ ಬರಲಿರುವ ಹಸಿವು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳದ ವಿಶ್ವ, ಹಸಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಣ್ಣಸ್ತ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯೂ ಅವಘಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ವಿಶ್ವದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಒಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ, ಹಸಿವು ಎದುರಾದಾಗ ಹಸಿದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನರಿತ ಎಲ್ಲ ಗಂಭೀರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾಮ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ವ್ಯವಸಾಯ ಇಲಾಖೆ, ೧೯೮೫ನ್ನು ಹಸಿವಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ವರ್ಷವೆನ್ನುತ್ತದೆ. ೧೯೭೭-೮೫ರ ನಡುವಣ ವರ್ಷಗಳು ಸತ್ಯದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಊಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಿಭಜನೆಯ ಬಿಂದುವೊಂದನ್ನು ತಂದು, ಅಲ್ಲಿ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತ ಹಾಗೂ ಬಡವ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವುಳ್ಳವರು ಹಾಗೂ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಸುಖಿಗಳು ಹಾಗೂ ದುಃಖಿಗಳು ಎಂದು, ಒಂದು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸುವಂಥ ಎರಡು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ... ಕ್ಷಾಮ ಕಡಿಮೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬರಲೇಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಎದ್ದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಚೀನಾ, ಭಾರತ, ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮತ್ತಿತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿದ ಕ್ಷಾಮವನ್ನು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಆದಿಕ್ಯವುಳ್ಳ ಅಮೆರಿಕಾ, ಕೆನಡಾ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಹಾಗೂ ಅರ್ಜೆಂಟೈನಾಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗಿದೆ.

—ಜೇಮ್ಸ್ ಬಾನ್ಸರ್, ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ, ಅಮೆರಿಕ.

ಅನುಬಂಧ-೨ (ಅ)

ಆಪ್ಲ್ಯೆಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ೧೯೬೩-೬೪ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯುಎನ್‌ಸಿಎಫ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡದ್ದು.

ಯುಕೆ, ಯುಎಸ್‌ಎ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಳಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಬ್ರಿಟನ್ ಕೆ.ಜಿಗಳಲ್ಲಿ	ಅಮೆರಿಕ ಕೆ.ಜಿಗಳಲ್ಲಿ	ಭಾರತ ಕೆ.ಜಿಗಳಲ್ಲಿ
೧. ಧಾನ್ಯಗಳು	೮೦.೪	೬೫.೪	೧೩೪.೨
೨. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತಿತರ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೯೮.೯	೪೭.೯	೧೦.೨
೩. ಸಕ್ಕರೆ	೪೮.೦	೪೨.೦	೧೭.೧
೪. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಗಳು	೬.೬	೮.೦	೨೧.೩
೫. ತರಕಾರಿಗಳು	೫೯.೯	೯೬.೮	೨.೮
೬. ಮಾಂಸ	೭೪.೮	೯೯.೬	೧.೪
೭. ಮೊಟ್ಟೆ	೧೫.೬	೧೮.೦	೦.೨
೮. ಮೀನು	೯.೨	೪.೮	೧.೦
೯. ಹಾಲು	೧೫.೩	೧೬.೨	೪.೩
೧೦. ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ	೨೪.೦	೨.೩	೩.೮

ಅನುಬಂಧ-೨ (ಆ)

ಯುಎನ್‌ಸಿಎಫ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ೧೯೬೩-೬೪ರಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ವಿವರ.

ವಸ್ತುಗಳು	ಸೇವನೆಗೆ ಶಿಫಾರಿಸಿದ್ದು ಔನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ	ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಸರಾಸರಿ, ಔನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ
೧. ಧಾನ್ಯಗಳು	೧೪.೦	೧೬.೬
೨. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	೩.೦	೨.೩
೩. ತರಕಾರಿಗಳು	೧೦.೦	೫.೦
೪. ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಗಳು	೨.೦	೦.೯
೫. ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ	೧೦.೦	೩.೩
೬. ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ	೪.೦	೦.೯
೭. ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಗಳು	೩.೦	೦.೬
೮. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ	೨.೦	೦.೭
೯. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳು	೦.೪	೦.೪
ಮೊತ್ತ	೪೮.೪	೩೦.೭

ಅನುಬಂಧ-೨ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಚ್ಚರಿಗಳು

ಮೇಜಿನ ಮಾತುಕತೆ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರದ ಸುತ್ತಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತಿತ್ತು. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಮೃದು “ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್” ರ್ಯಾಮ್‌ಸ್ಪೀಕನ್ನು ನಾನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗೊಂದಲ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶಬ್ದಗಳಾದ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಆಹಾರ ಎಂದರೇನೆಂದು ತಿಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಳೆಯ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಯಾದ ಗೋಮಾಂಸದ ರೊಟ್ಟಿ-೧೯೮೨ರ ಅತಿ ದುಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಿಜವಾದ ಮಾಂಸ, ಒಳ್ಳೆಯ ತರಕಾರಿ, ತೋಟದ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ರಸಜ್ವರು ಹಾಗೂ ಭಾವನಾಶೀಲರೂ ತಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಉಳಿದ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮಾತೆಗಳಿದ್ದು, ಅವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವು ಹೆಚ್ಚೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗದೆ, ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಮತೋಲನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ನಾಯ್ಡುವರು ‘ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ’ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇದು ತೆಳು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳೇ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಅವರ ಪತಿ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನನಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.....

—ಈಗಾನ್ ಲಾರ್ಸೆನ್ ಅವರ “ಯು ವಿಲ್ ಸೀ” ಇಂದ.