ಅನ್ನವೆಂಬುದು ಪ್ರಸಾದವಯ್ಯ

ಹಸಿದವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಆಘಾತವಾಗುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ನಾವು ಊಟವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಸುವು ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ದೇಹವೆಂಬ ದೇಗುಲದ ದೇಖುರೇಖಿಗೆ ಏನುಣ್ಣಬೇಕು, ಎಷ್ಟುಣ್ಣಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವಾರು ದಾರ್ಶನಿಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಉಂಡ ಮೇಲೆಯೂ ಊಟಕ್ಕೇಳುವಷ್ಟು ಹಸಿವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಸಿದು ಹಲಸುಂಡರೆ ಉಂಡು ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅನ್ನವೆಂಬುದು ಪ್ರಸಾದವಯ್ಯ ಅಂದರೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಪ್ರಸಾದದಷ್ಟೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಪ್ರಸಾದದಂತೆಯೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಒಂದಗುಳನ್ನೂ ಬಿಡದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದು ಆಶಯವಾಗಿತ್ತು.

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೆ ತಟ್ಟೆಯ ಬದಿಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದಗುಳು ಅನ್ನ, ಕೈಜಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಆ ಅಗುಳನ್ನೆತ್ತಿ, ಆ ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನೊಳಗೆ ಅದ್ದಿ ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅನ್ನದಾತನಿಗೆ ತೋರುವ ಗೌರವವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಉಂಡ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದೆಲೆ ಕರಿಬೇವಿನದ್ದೂ ತಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಉಳಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ.

ಇದೀಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಊಟವೆಂಬುದು ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ತಣಿಸಲೆಂದೇ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಮಸಾಲೆ, ವಿಪರೀತ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಬೇಕೆನಿಸಿದಷ್ಟು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಲೂ ಬೇಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 782 ಲಕ್ಷ ಕೆ.ಜಿ.ಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಂಹಪಾಲು ಮನೆಗಳಿಂದಲೇ ಕಸ ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ತಲಾ ಆದಾಯದಂತೆಯೇ ತಲಾ 55 ಕೆ.ಜಿಯಷ್ಟು ಆಹಾರ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಸೂಚ್ಯಂಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸರಾಸರಿ ದಿನಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಚೀನಾದ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ, ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಕ್ಲೀಷೆಯೆಂದರೆ ಅನ್ನಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ನಂಬಿದ ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲ ತುತ್ತು ಭೂಮ್ತಾಯಿಗೆಂದು ಹಾಕಿ, ಎರಡನೆಯ ತುತ್ತನ್ನು ಹಣೆಗೊತ್ತಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇಷ್ಟು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆ? ಆಗ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದವೆ? ಮೇಜುವಾನಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬಯಸಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇಡವೆನಿಸುವುದೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಂಬಂತೆ ಹಲವು ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ್ದು, ಹುರಿದಿದ್ದು, ಕರಿದಿದ್ದು, ಹಸೀದು ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದೀಗ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕರಿದಿದ್ದು ಎರಡು ಮೂರು, ಸಿಹಿ ಎರಡು ಮೂರು, ಮಸಾಲೆ ಹಲವಾರು ಎಂಬಷ್ಟು ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬುದು ಕನ್ನಂಬಾಡಿ ಕಟ್ಟೆಯಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊತ್ತಿದೆ. ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕಂಡಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಅದರೊಳಗೆ ತುರುಕಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿರುವುದೇ ನಮ್ಮ ಸುದೈವ. ನಮ್ಮಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಲ್ಲರೂ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿತವ್ಯಯಿಗಳಾದರೆ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹಾರ ಸಿಗಬಹುದು. ಸದಾ ಯೋಗಿಯಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ಋಷಿಯಂತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರಿಗೂ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಆಹಾರವೆನ್ನುವುದು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗಬೇಕು. ಸರಳವಾದ ಅಡುಗೆ, ಆಹಾರ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದವು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಿರಿವಂತಿಕೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಅಳೆಯಬೇಕು. ವಿನಾ ಊಟಕ್ಕೆ ವ್ಯಯಿಸುವ ಖರ್ಚಿನಿಂದಲ್ಲ. ಇದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಮಾನದಂಡವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದೇ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಫೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಂದ ನಂತರ. ಬೇಕಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ, ಬೇಡವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನೂ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತಿನ್ನದೇ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ ಎಲೆಯೂಟ ಹಾಕಿಸಿ, ಬಡಿಸುವವರು ಇದ್ದರೂ ಎಲೆ ತುಂಬ ವಿಪರೀತದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಊಟವುಳಿಸಿದರೆ ಯಾರಾದಾರೂ ಕಂಡಾರು ಎಂಬ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೊದಲು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೀಗ ಅಂಥ ಯಾವ ಭಾವಗಳೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಹಾಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹೊದಿಕೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಗ್ಲಾಸುಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚಮಚಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಭೂಮಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತಿವೆ.

ಸಂತೋಷ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಸಾದದಂತೆ ಸೇವಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಉಳಿಯದಂತೆ, ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಯೋಜಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

■ ರಶ್ಮಿ ಎಸ್

ವಿಜಯ