



ಊಟ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟೆ...

‘ಊಟ ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟೆ, ನೋಟ ಪರರಿಚ್ಚೆ’ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಾದೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ತನಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ‘ನೋಟ’ವೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋಟವಲ್ಲ; ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಸಮಾಜದ ನೋಟ. ನಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ರೂಪಗಳು ಸಮಾಜದ ನೋಟದ ಹಿಂದಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಪನವು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಿಜವಾದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಳತೆಯಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ಆ ಮಾಪನ ನಮಗೆ ಇರಿಸುಮರಿಸು ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವೇನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ‘ನೋಟ’ ಅವರದು. ಅವರು ಬಯಸುವ ಹಾಗೆ, ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ‘ರೂಪ’ ಅವರಿಗೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರ ನೋಟವನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದು. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಮನಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ: ನಮ್ಮ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ, ಅಲಂಕಾರ, ನಡವಳಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಭಾಷೆ- ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ಯರ ಗಮನ- ನೋಟವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಊಟದ ವಿಷಯವಂತೋ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದುದು. ಅದು ಪ್ರದೇಶ, ಜನಾಂಗ (ಜಾತಿ), ವಾತಾವರಣದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಂತೆಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಆಹಾರ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಪಠ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಅಸಹ್ಯ ತರಬಹುದು. ಈ ‘ಅಸಹ್ಯ’ವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು ರೂಪಿಸಿದ ಪರಿಕ್ರಮ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ವೈಚಾರಿಕ- ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆ, ಆಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಸಹ್ಯದಿಂದ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಾಳಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ‘ಅವನು ನಾಯಿ ತಿಂತಾನೆ... ಹಂದಿ ತಿಂತಾನೆ... ದನ ತಿಂತಾನೆ...’ -ಇಂಥ ಮಾತುಗಳು ಭಾರತೀಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ರೂಪಿತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೈಗುಳಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಮನೋನಿಲೆ ತಪ್ಪು, ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜನತೆ ತಮ್ಮ ಬದುಕುವಿಕೆಗಾಗಿ ತಿನ್ನದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ನರದೇಹಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಇತರೆ ಸಸ್ಯ- ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಗೌರವದಿಂದ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ಮೂಡದ ದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಂದ ಮೂಡಿದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಮಾನವತೆ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಊಟವನ್ನು ‘ಅದನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಚ್ಚೆ’ ಎಂದು ಅನುಭವೋಕ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರವೆಂಬುದು ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ರೂಪ ವಿಶೇಷ. ಆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪದ್ಧತಿ. ಆ ಪದ್ಧತಿ ತಲತಲಾಂತದಿಂದ ರೂಪಿತಗೊಂಡು ವಂಶವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಅವನ ಸಂಕುಲವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು, ಜೀವಧಾತುಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಹ ಸಹಕರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ- ಪದ್ಧತಿಗಳು ಏರುಪೇರಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಅವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಊಟ ತನ್ನಿಚ್ಚೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವಾದರೂ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಿನ್ನಲುಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ- ಅವನು ಸಮುದಾಯ ಜೀವಿಯಾದರೂ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಸವಿಯಾದುದು ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ವಿಷವಾಗಲೂಬಹುದು. ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ದೇಹ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ, ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಸವಿಯಬೇಕು. ಆಗ ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದವಾಗಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ, ಬಾಲಕನಾಗಿದ್ದಾಗ, ವಯಸ್ಸನಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದುಡಿಯುವ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಅವನ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಆಗ ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದರೂ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಬಳಲಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ನಾಲಗೆಯ ಚಪಲತೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಪ್ರಶ್ನೆ! ಸಮಸ್ಯೆ!

■ ಶಿಕಾಕು

- ★ ಮದುವೆ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುವುದು ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲ; ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ.
-ಮಾರ್ಬೆಲ್ ಮಾರ್ಗನ್
- ★ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿ ತೆರೆದಿರಲಿ; ನಂತರ ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ!
-ಬೆಂಜಮಿನ್ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್
- ★ ನಿಜವಾದ ಗುಣಕ್ಕೆ ತನ್ನದು ‘ಗುಣ’ ಎನ್ನುವುದೇ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.
-ಲೋಟ್ಟು
- ★ ಮನುಷ್ಯರ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವ ಮದುವೆಗಿಂತ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಜಗತ್ತು ಕಂಡಿಲ್ಲ!
-ಪಿ.ಬಿ.ಶೆಲ್ಲಿ

ಮಾತೇ ಮತ್ತು

- ★ ವಯಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕ ಗುಣವಂತರಾಗುವುದು, ದೆವ್ವ ಉಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.
-ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಪೋಪ್
- ★ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ನಮ್ಮ ಸಂದರ್ಭ- ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡು ನಮಗೆ ತಕ್ಕ ಗುರಿ ಯಾವುದು, ತಕ್ಕ ದಾರಿ ಯಾವುದು, ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
-ಡಿ.ವಿ.ಗುಂಡಪ್ಪ
- ★ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀರು ಅಲೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸೂ, ಹಾಗೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಂಬಬಾರದು!
-ದಕ್ಷಸ್ಥಿತಿ

- ★ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡುವ ಪಾಪಿಗಳು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿದ್ದು, ನ್ಯಾಯದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನೀನು ತೀರಾ ಬಡವನಾಗಿದ್ದರೂ- ಅಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಡಬೇಡ.
-ಮನುಸ್ಕೃತಿ
- ★ ಸೋಲುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಅಂತೆಯೇ ಗೆಲುವಿನ ಸಂತಸವನ್ನು ಕಲಿಸಿ.
-ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್
- ★ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಯಶಸ್ವಿ ಗುರು; ಆದರೆ ಅದರ ಗುರುದಕ್ಷಿಣೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು.
-ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್‌ಗಾಡೆ
- ★ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳ ತಾಯಿ.
-ಸೈನ್ಸ್‌ರ್