ಜನತಾ ಮಾಧ್ಯಮ

19-06-2017 ಸೋಮವಾರ

# ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟ ಕೃಪಣತೆಗೆ ಇಳಿದಿದೆ.

ಇಂದು ವಿಷಮವಾದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗಗಳು ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಹರಡುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕರು. ಅನೇಕ ವಿಧದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೃಪಣತೆಗೆ ಇಳಿದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ. 'ಕೃಪಣತೆ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಈ ಶಬ್ದವು ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಜುನ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಹೇಳುವ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೃಪಣ ಶಬ್ದವು ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವಿವೇಕವು ಅರ್ಜುನನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಯುದ್ಧವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಬಿಡಬೇಕೋ' ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಿರ್ಣಯವು ಅರ್ಜುನನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೋರುವುದಿಲ್. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕುಚಿತ ಬುದ್ಧಿಯು ಅವನನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ತನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಪಣ್ಯ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಆತ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಕೃಪಣತೆ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಪಣ್ಯ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕುಚಿತ ಬುದ್ಧಿ, ವಿವೇಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬುದ್ಧಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಬುದ್ಧಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ತುಂಬಾ ದುಃಖ ವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ, ತುಂಬಾ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಿಪುಣರಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಿಪುಣರನ್ನೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕೃಪಣರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಆಸೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಪೈಸೆಯನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಖರ್ಚನ್ನೂ ಮಾಡದೇ, ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವವರನ್ನು ಜಿಪುಣ ಅಥವಾ ಕೃಪಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಧರೆ ಅದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂಕುಚಿತ ಬುದ್ಧಿಯೇ. ಹಾಗೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ ಇರುವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಇದನ್ನೂ ಕೃಪಣತೆ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇಯೇ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹಪ-ಹಪಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಕೃಪಣತೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

**ವಿಚಾರಬಿಂದು :** ಜಗತ್ತಿಗೆ **ಬೆಳಕು** ತೋರಲು ನೀವು ದೀಪವಾಗದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ದೀಪದ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಕನ್ನಡಿಯಾದರೂ ಆಗಿ-ಎಡಿತ್ ವಾರ್ಟನ್-ಅಮೆರಿಕವೇ

# ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಯದು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಇದು ಒಗ್ಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**-ಡಿ.ಎಸ್.ರಾಮಸ್ವಾಮಿ,**
**ಅರಸೀಕೆರೆ, ಮೊ : 9844556820**

**ಈ** ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಈ ನೆಲದ ಪೂರ್ವ ಸೂರಿಗಳ ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನದೇ ಆಗಿದೆ. ಸಾಲು ಸಾಲು ಮಲ್ಟಿ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ, ಹತ್ತಾರು ವೈದ್ಯರು, ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲದ ತಪಾಸಣೆಗಳೂ ಸಾವಿನ ದಿನವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಿವೆಯೇ ವಿನಾ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ [illegible] ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ.

ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಮಾತೆಂದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಸದ್ಯದ ಜನ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ ಲೇಖನವೇ ವಿನಾ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವ ಅಥವ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿಲ್ಲ.

ನಾವೆಲ್ಲ ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗಣ ಪರಿಸರದಿಂದ ಸುತ್ತಣ ಸಮಾಜದಿಂದ ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದರೆ ಯಾವ ಅಂಜಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಲ್ಲದೇ ಡಿಗ್ರಿಗೊಂದು ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದವೇ ವಿನಾ ಅವೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಮುಂದಿನ ಓದು ಯಾವುದರ ಬಗೆಗೂ ಈಗಿನ ಪೋಷಕರಷ್ಟು ಆತಂಕವನ್ನಾಗಲೀ ಭಯವನ್ನಾಗಲೀ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಸಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಫೇಲಾದರೆ ಸಣ್ಣ ಅಂಗಡಿಯೋ ವ್ಯವಸಾಯವೋ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅರವತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಕಲಿತದ್ದು ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೇ ಅನ್ನುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಈ ಇಂಗಿಷ್ ಮಾಧ್ಯ ಮ, ಖಾಸಗೀ ಕಾಲೇಜು, ಇಂಜನಿಯ ರಿಂಗ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೂ ಬದುಕಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೇಲ್ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಉನ್ನತ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ [illegible]ಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು.

ಆಟವಾಡಲು ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಸಿಕ್ಕ [illegible]ನ್ನು ಕುಡಿದು, ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿ[illegible]ಂಡ ನಮಗೂ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಆರ್ವೋ ನೀರು, ತಿನ್ನಲು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ವನ್ನಷ್ಟೇ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲದ ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿಗೂ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದೇ ಇವೆ.

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಶುಗರ್ ಕಂಪ್ಲೆಂಟ್ ಬರುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ, ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ ಆಗುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ತಿಂದೂ ತಿಂದೂ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇತ್ತು. ಹೊಲ ಉಳುತ್ತಲೇ ಸಾವು ಕಂಡವರಿಗೆ ನೆಲ ಪಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಿತೆಂದೋ, ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೃಷವಾಗುತ್ತ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತ ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಸಾಯುಜ್ಯ ಕಂಡವರಿಗೆ ಪಾಪದ ಫಲ ಉಂಡವರೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾಪ ಆಗಲೂ ಅವರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಭನ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಿನಷ್ಟು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಖರವಾಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಬುಗಳಿರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಳ್ಳವರೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗದೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಡವನ ಸಾವಿಗೆ ಸೌದೆಗೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವದು. ಆದರೂ ನಮಗೆ ಹಿಂದಿನವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಅವರ ಆಯುಷ್ಯ, ಅವರ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುರುಡು ನಿಷ್ಠೆ.

ಇನ್ನು ಮಾತುಮಾತಿಗೆ ಈಹೊತ್ತು ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿದ್ದಷ್ಟು ಸತ್ವವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಒಗ್ಗರಣೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಬೆಳೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಕೆಲಸ. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ ಯೋಜನೆ ಬರದಿದ್ದಿದ್ದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕಿತ್ತು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಮಂದಿ ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭೀಕರ ಕ್ಷಾಮದಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿದ್ದ ದೇಶವೊಂದು ಇವತ್ತು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶಗಳ ಹಂಗಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬಹುದಾದ ಸಂಗತಿ. ಎರಡನೆ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾದ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಎಂಬ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮನುಕುಲದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿದ್ದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ. ನಂತರ ಕಂಡಿಹಿಡಿದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ ಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲಸಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ಮನುಕುಲವೇ ಅಂತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಡಿಕಾರುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ.

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಡವರ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದ್ದ, ಹಕ್ಕಿಗಳು ತಿನ್ನುವ ಅಕ್ಕಿ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಈಗ 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ'ಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿವಂತರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿವೆ. ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಅಷ್ಟು ಇಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ರೈತರು ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಇವುಗಳನ್ನೆ ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಬಂತಲ್ಲಪ್ಪಾ ಎಂದು ಹೊಲದೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ, ಬೇರೇನೂ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದಾಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಬೆಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೈತರಿಗೆ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಕ್ಕರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೇಳುವವರೇ ಇಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಇಂದಿಗೂ ಬೀಜವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 18 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ, ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೂ ಇಷ್ಟೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕೃಷಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತಂತೆ!

ಬರಗಾಲದ ಈ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಬಂಗಾರದ ಬೆಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣ, ನಗರಗಳ ಜನತೆಯ ಜೀವನ ಶೆಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮ. 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಜಮಾನ'ದಲ್ಲಿ ಏನೋ ದೋಷಗಳಿವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಈಗ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಫುಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. 'ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯಂತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆಯಂತೆ, ಒಂದೊಂದು ಧಾನ್ಯ ಒಂದೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿಯಂತೆ' ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಮೆನುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಾರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಊರುಗಳಲ್ಲೂ ಇಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಮಳಿಗೆಗಳಿವೆ.

ನವಣೆ ತಿಂದವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವವರು, ಅರ್ಕ ತಿಂದವರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು, ಸಾಮೆ ತಿಂದವರು ಆಮೆಯಂತೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗುವರು, ಊದಲು ತಿನ್ನುವವರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಹಳೆ ಊದುವರು, ಕೊರಲು ತಿಂದವರು ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರುವರು, ರಾಗಿ ತಿಂದವರು ನಿರೋಗಿಯಾಗುವರು, ಜೋಳ ತಿಂದವರು ಗೂಳಿಯಂತೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವರು, ಸಜ್ಜೆ ತಿಂದವರು ಸಜ್ಜನರಾಗುವರು, ಬರಗು ತಿಂದವರು ದೇಹಕಾಂತಿಯಿಂದ ಬೆಳಗುವರು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಿರಿವಂತರಾಗುವರು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಈಗ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ನಗರದ ಜನತೆಯ ಜೀವನಶೆಲಿಗೆ ಹೊಸ ತಿರುವು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಅನುಸಂಧಾನ-29

ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿಯ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೆ ಮರೆತಿದ್ದ ಸರಕಾರಗಳಿಗೂ ಈಗ ಹೆಜ್ಜೆ ತಪ್ಪಿದ ಅರಿವಾಗಿದೆ. 'ನಾರಿನಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಓಟ್ಸ್ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಡಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವಿಸಿ' ಎಂದು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ಸಾವಯವ ತರಕಾರಿ, ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದವರೆಲ್ಲಾ, ಈಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೆ ಬಳಸಿದ, ಹೊಸ ಹೊಸ ರುಚಿಯ ತಿನಿಸುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಳಿದರೂ, ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟ ನೆನಪಾಗಿ ಬಿಪಿ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವರೆಲ್ಲಾ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಲಾಯುಗದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರಪಂಚದ ಹತ್ತಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು (ಆಫ್ರಿಕಾಖಂಡದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು) ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದೇ ಕತೆ. 'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಂತೆಯೇ ಉತ್ತರಾಖಂಡ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತೆಲಂಗಾಣ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಪಂಜಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹವಾ ಎದ್ದಿದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಸರಕಾರವೇ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಐಸಿರಿ ತರುವಂತಹದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ನಾರಿನಂಶ, ಫೋಲಿಕ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್-ಇ, ಮೆಗ್ನೆಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಹೀಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೊಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಇವೆ. ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲ, ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ, ಸ್ವಾದ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ವಲ್ಲದೆ, ಮತ್ಯಾವುದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬೆ ದೇಶದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ್ದು, ಕೊಬ್ಬದಿರುತ್ತದೆಯೇ?

ಬೆಳೆಯುವ ರೈತರಿಗೂ ಇದು ಸುಲಭದ ಕೃಷಿ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. (ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಇವು ಬರಗಾಲದ ಬೆಳೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ) ಎಲ್ಲ ಹವಾಮಾನಗಳಿಗೂ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಗೊಬ್ಬರ ಸುರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೇಳುವವರಿರುವಾಗ, ಬೆಳೆಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕಿಯಾರೇ ನಮ್ಮ ಅನ್ನದಾತರು...

ಆದರೆ ಅದ್ದೂರಿ ಪ್ರಚಾರದ ಈ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯ ಬಿಂಬಗಳೂ ಇವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರಷ್ಟೆ ಸಾಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಧಾನ್ಯಗಳೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಗ್ಗುತ್ತವೆ, ಹಿಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ತಪ್ಪಿದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮರಳುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಾದರೆ ಸಾಲದು, ದೇಹವೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕು ತಾನೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಂಜಾಬಿನಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲಿನಂತೆಯೇ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಗೋಧಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಇತರ ಅಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಬಳಸುವ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯ ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶ. ಆದರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಉದರವೆಂಬ ಅಳತೆ ಮೀರಿದ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಆಹಾರದ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೇ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿ ಮೀರುತ್ತಿದೆ.

ಜೊತೆಗೇ ಅತೀ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜಂಕ ಫುಡ್, ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಲ್ಲದ ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಲ್ಲದ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆಯಾ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅಂದರೆ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯದ್ದನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ.

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಬರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ, ಅಕ್ಕಿ ಮಲೆನಾಡಿಗೂ, ಜೋಳ ಬಿಸಿಲು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ, ರಾಗಿ ಹಳೇ ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಒಗ್ಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳೂ ಆಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಈಗಿನ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ಸರಿಹೋಗುವಂತೆ ವಚನಕಾರ ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ;

ನೀರಿಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೇರು ನವಣೆಯ ಬೆಳೆದುದ ಕಂಡೆ.

ಆ ನವಣೆ ಅಳೆದುಕೊಡುವಡೆ ಇಮ್ಮಡಿ ಮುಮ್ಮಡಿಯಾದುದ ಕಂಡೆ.

ಕೊಂಡವಂಗೆ ಜನ್ಮಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಭೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಣಜಗಳಾದುದ ಕಂಡೆ.

ನೋಡಾ, ಕಪಿಲಸಿದ್ಧಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಾ.

ಕನಕದಾಸರ 'ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ' ಒಂದು ಅಣಕು ಕಾವ್ಯ. ಇದರ ಕತೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳನ್ನು ರೂಪಕಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕನಕದಾಸರು ಮೇಲು-ಕೀಳು ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನು ಲೇವಡಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಕಾವ್ಯ ಕೂಡ ಹೌದು.

ಈ ಕಾವ್ಯದ ಸಾರಾಂಶವಿಷ್ಟು: ಶ್ರೀರಾಮನು ರಾವಣನ ಸಂಹಾರದ ನಂತರ ಅಯೋಧ್ಯೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗೌತಮ ಮುನಿಗಳ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ನವಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಚರ್ಚೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ನಡುವೆ ಜಗಳ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಗೌತಮ ಮುನಿಗಳು ರಾಗಿಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಂತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಜಗಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶ್ರೀರಾಮನು ಎರಡನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬಂಧನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತೆನೆ ಎಂದು ಆಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಆರುತಿಂಗಳ ಸೆರೆವಾಸದ ನಂತರ ರಾಮನ ಮುಂದೆ ಎರಡೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಜರುಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಕ್ಕಿಯು ಸೊರಗಿ ಮಾಸಲು ವಾಸನೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ರಾಮ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ರಾಗಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನೆ ರಾಗಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. 'ರಾಘವ' ಎಂಬುದರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪವೇ ರಾಗಿ' ಎಂದಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಇದು ಜನ ಪ್ರಿಯ ಕತೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದದ್ದೆಂದರೆ ರಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಕಾರಣ ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿ ತನ್ನ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಬತ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಕಾರಣ ಮುಗ್ಗಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶ್ರೀರಾಮ ಬತ್ತವನ್ನೇ ಸೆರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆಗ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಯಾರು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಭತ್ತ ಮಾರು ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಕ್ಕಿಯಾಗುವ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಪಾಲಿಷ್ ಆಗದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಕೂಡ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅರಿಯದ ನಾವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬ ಮೌಢ್ಯಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದೇವೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಯದು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಇದು ಒಗ್ಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾ ಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ತಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ ಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅದು ಬಿಟ್ಟು ನಗರ ಕೇಂದ್ರಿತ ಮಲ್ಟಿ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ಡಯಟಿಷಿಯನ್ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಕೇಳುವ ನಮಗೆ ಡಾ.ಖಾದರ್ ಹೇಳುವ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ, ಡಾ.ಬಿ.ಎಂ.ಹೆಗಡೆ ಹೇಳುವ ಅಂತರ್ಗತ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಮ ಸತ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದೇ ಈ ಹೊತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅಲೋಪತಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟುಗಳಿಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಖಾಯಿ ಲೆಯನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡಬಲ್ಲವೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಬೇಕಿದೆ.

## ಸಿಹಿ ಪೊಂಗಲ್

ಹೊಸ ರುಚಿ

### ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ:

1 ) ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ : 2 ಕಪ್
2 ) ಸಕ್ಕರೆ : 250ಗ್ರಾಂ
3 ) ಗೋಡಂಬಿ : 10-12
4 ) ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ : 1 ಹೋಳು
5) ಗಸೆಗಸೆ : 25 ಗ್ರಾಂ
6) ಹಾಲು : 1 ಬಟ್ಟಲು
7) ತುಪ್ಪ: 1/2 ಕಪ್
8) ದ್ರಾಕ್ಷಿ: 10-12
9) ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿ : 4

### ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಸಿಯಿರಿ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಸಗಸೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚದಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಿ, ಆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸುರಿದು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುವಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಸಿ, ಅನ್ನ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಳ ಹತ್ತದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಅನ್ನವು ಮುಕ್ಕಾಲು ಬೆಂದಿರುವಾಗ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಳಿದಿರುವ ತಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆದಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಅನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನು ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಟ್ಟು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಡಿಸಿ.

***-ಪದ್ಮಶರ್ಮ, ಮೊ.9844972714, ಹಾಸನ***

# ಕೊನೆ ಎಂಬ ಕೊನೆಯಿರದ ಪಯಣ

ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮದಿರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡುವ ಕುಡಿತದ ಹಂಬಲ ಹಿಂಗುವುದು ಅದರ ಕೊನೆಯ ಹನಿಯಲ್ಲಿ. ಇದರಂತೆಯೇ ಕವಿತೆ, ಕವಿತೆಯಂತೆಯೇ ಕಾಮ, ಕಾಮದಂತೆಯೇ ಧ್ಯಾನ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮಹಾ ಘಟಿಸುವಿಕೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತ ಅದರ ಕೊನೆಯ ಹನಿ ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಬರಹ.

ಕೊನೆ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಕ್ರಟೀಸನ್ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು, ದ ಲಾಸ್ಟ್ ಲಕ್ಚರ್, ಕಾಫನರ್ ಕೊನೆಯ ಪತ್ರಗಳು,

**-ರಾಜಶೇಖರ್ ಮಠಪತಿ**
**ಮೊ : 9535027700**

ಅಬ್ಬಾಸರ ಕೊನೆಯ ಪುಟ, ಗಾಂಧಿಯ ಅಂತಿಮ ದಿನಗಳು, ಮಾಂಟೋನ ಕೊನೆಯ ಪತ್ರಗಳು ಹೀಗೆ ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜೀವನ ದರ್ಶನದ ಮಹಾ ಬೆಳಕನ್ನು ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ವಿಚಿತ್ರವೇ ಅದು. ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯಬೇಕಾದುದು ಕೊನೆ ಎಂಬ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ.

ಕಾಲಾತೀತವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಈ ಕೊನೆ ಎಂಬ ರೋಚಕತೆ ಕಾಡಿದ ಬಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ನೆಪೋಲಿಯನನ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಿಮಗದೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತಿದೆಯೋ ನಾನರಿಯೆ. ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಮಹಾನ ಕನಸನ್ನು ಕಂಡ ಬಸವಣ್ಣನ ಕೊನೆಯ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೇನೂ ದಕ್ಕಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠತೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನವಾಗುವುದು ಅವನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಎನ್ನುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರಣರು ಹೇಳಿದರು, ಶರಣರ ಮಹಿಮೆ ಮರಣದಲ್ಲಿ ನೋಡು. ಇಲ್ಲಿ ಮರಣ ಎನ್ನುವು ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯ ಪುಟ ಎನ್ನುವ ಸೂಚ್ಯಾರ್ಥ ಇದರಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಾನು ವಿವರಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಿದ ಭಾರತೀಯ ಲೇಖಕರುಗಳು ಎಷ್ಟು ಜನ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬರುವ ಉತ್ತರ ಸಾವಿರದ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಬೆರಳೆ ಣಿಕೆಯಷ್ಟೆ. ಈ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯ ಬರಹಗಾರರಲ್ಲಿ ಸಾದತ ಹಸನ ಮಾಂಟೋ ಕೂಡ ಒಬ್ಬ. ಮಾಂಟೋನ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ದಯನೀಯವಾಗಿದ್ದವು. ಈ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಒಂದಿಷ್ಟು ಜೈಲು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೀದಿ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದು ಆತ ಕಳೆದ. ಎಲ್ಲ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಆತನ ಕೊನೆಗಾಗಿ ಕಾಯ್ದವಳು ಆತನ ಹೆಂಡತಿ. ಮಾಂಟೋ ಇಲ್ಲದ ಅರಕ್ಷಣದ ಬದುಕೂ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಆತ ಒಮ್ಮೆ ಮರೆಯಾಗಿ ಬಿಡಲಿ ಎಂದೇ ಅವಳು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾಂಟೋ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಅದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಮಾರಣಹೋಮವಾಗಿ ಮಾಂಟೋನಂಥ ಮನುಷ್ಯ ನಿಬ್ಬಾಗಿ ಕಾಣುವ ಭಾರತೀಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಸಂದರ್ಭವದು.

ಆತ ಇಂಥ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಅಪರೂ ಪದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಮಾಂಟೋಕಿ ಖತನುಮಾಯೆ ಎನ್ನುವ ಸೊಗಸಾದ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಏನೋ ಮಾಡಲು ಹೊರಟವ ನಾನು. ಮತ್ತೆ ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಭಾರತ ಇನ್ನೂ ಆತನ ಬರಹದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಮನೋವಿಕಾಸವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ನನ್ನ ವಾದ.

ಈಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಲೋಕದ ಜಾನ ಕೀಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಎಳೆಯ ಗೆಳೆಯ ನ ಕೊನೆಯ ಪತ್ರಗ ಳನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದಕ್ಕಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಗೀಚಿಕೊಂಡು ಸಾಹಿತಿಗಳಾಗಿ, ಯೌವ್ವನದ ಹಂಗಾಮಿಗೆ ಮೈ ಹಾಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಿ, ಮುಪ್ಪು ಮುಪ್ಪರಿಗೊಂಡರೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸಾವಿಗೂ ಭಿಕಾರಿ ಗಳಾದವರ ಮಧ್ಯ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಯೌವ್ವನಕ್ಕೂ ಕಾಲಿಡದೇ, ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದ ಈ ಕವಿಯ ಕೊನೆಯ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ನಾವೇನನ್ನೋ ಕಟ್ಟಿಕೊ ಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಇನ್ನೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಈ ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದೆ.

ಇನ್ನಾವುದೇ ಕವಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ಹೀಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲಾಗದು. ಕುಡಿತವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಖಯ್ಯಾಮ ಹೇಗೆ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೊ, ಸಂವಾದ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಕ್ರಟೀಸ ಬರಿದಾಗುತ್ತಾನೊ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮರಭೂಮಿ ಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಕೀಟ್ಸ್, ಪ್ರೀತಿ, ಅದು ನೀಡಿದ ಯಾತನೆಯೇ ಆತನ ಕಾವ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಅಸ್ತಿವಾರ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಭಾರವಾದ ಅವನ ಕಾವ್ಯ, ಕಾವ್ಯಾ ಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ತುಂಬಿಹೋದ ಅವನ ಪ್ರೀತಿ ಪರಸ್ಪರ ಹೊರೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸಮರಸಗೊಂಡು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸೌಂದರ್ಯ.

> ಕುಡಿತವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಖಯ್ಯಾಮ ಹೇಗೆ ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೊ, ಸಂವಾದ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಬರಿದಾಗುತ್ತಾನೊ, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮರಭೂಮಿ ಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಕೀಟ್ಸ್ ಪ್ರೀತಿ, ಅದು ನೀಡಿದ ಯಾತನೆಯೇ ಆತನ ಕಾವ್ಯದ ಸಮಗ್ರ ಅಸ್ತಿವಾರ.

> ಪಗಡೆಯಾಟದ ನಾಲ್ಕು ಜಾರಿಗಳು ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪು. ನಾಲ್ಕು ಜಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಾದುಹೋದ ಹೊರತು ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಗುವಂತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಯಿತೆಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು; ಯಾರೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರರು. 'ಪುನರಪಿ ಜನನಂ ಪುನರಪಿ ಮರಣಂ, ಪುನರಪಿ ಜನನೀ ಜಠರೇ ಶಯನಂ' ಎಂಬಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

# ಚದುರಂಗದಾಟ

ಈ ಜಗವೊಂದು ನಾಟಕರಂಗ, ನಾವೆಲ್ಲ ಅದರ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು. ಅಂದಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಲ್ಲರೂ ಹುಟುತ್ತೇವೆ ಸಾಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಹುಟ್ಟು -ಸಾವಿನ ಮಧ್ಯೆ ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ನಾವು ಯಾರು? ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಶ್ರೀಲತ ಎಸ್, ಹಾಸನ**
**ನಿ. ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಮೊ : 9480226853**

ಉರುಳಿಸುವವ ಮೊದಲು ನಾನು ಬಳಿಕ ನೀನು, ಎಂಬ ನಿಯಮವಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಟ ನಡೆಸದೆ ಜಯ ಉಂಟೆ? ಪಗಡೆಯಾಟ ಆಡುವಾಗ ತಮಗೆಬೇಕಾದ ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ನಾಲ್ಕು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ನಾಲ್ಕು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಡುತ್ತೇವೆ. ನೆತ್ತ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವೇನು ಶಕುನಿಯೇ? ಏನೋ ಒಂದು ಗರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಬಯಸಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎದುರಾಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕವಲುದಾರಗೂ ಸಿಕ್ಕದೆ, ಯಾವ ಪಗಡೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಹಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಯಾವ ಗರ ಬಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಕಾಯನ್ನು ನಡೆಸಲಿ, ಯಾವುದನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಜಯಗಳಿಸಲು, ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಸಾರಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆತೀತು? ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಎಂದರೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ದಾಟುವವರೆಗೂ ಆಟ ತನ್ನಂತೆ ತಾನೇ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಆತಂಕವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಆಟ ಮುಂದುವರೆ ಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೌವನದ ಮದ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಟಕ್ಕೆ ರಂಗೇರುತ್ತದೆ. ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶೌರ್ಯ, ಹೊಡೆದು ಕೊಲ್ಲುವ ಕ್ರೌರ್ಯ, ಕೊಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಹೆಡೆ ಮುಟ್ಟಿದ ಹಾವಿನಂತೆ ಬುಸುಗುಡುವ ಛಲ, ಮತ್ತೆ ಅಟ್ಟಿಸುವ ಅಹಂ ಹೀಗೆ, ಆಟ ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಪರ ಕಂಡವರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎದುರಾಳಿಯದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ಎದುರಾಳಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರೇ ಆಗಿರಬಹುದು,

ಅಧಿಕಾರಿಯೇ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು.

ನಂತರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕವಲು ದಾರಿ. ನಾವು ದಾಳ ಉರುಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಡೆಸುವಾತ ಇನ್ನಾರೋ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡ ತೊಡ**ಗು** ತ್ತದೆ. ಇನ್ನೇನು ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಯಿತು ಎಂಬ ಉನ್ಮಾದದಿಂದಿರುವಾಗಲೇ, ಆಗತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆ ಯುತ್ತಿರುವ ಎದುರಾಳಿಯ ಕಾಯಿ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಓಡ ಉತ್ಸಾಹ ತಗ್ಗುತ್ತದೆಲ, ಆದರೂ ಆಟ ಮುಗಿಸದೇ ಏಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಬಂದ ಗರವನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಮುಟ್ಟಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವೂ ಸಹ ಅಷ್ಟು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಗರ್ಕಕೆ ಒಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದರೂ ಇನ್ನೊಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿ ನಡೆಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ನಾಲ್ಕು ಕಾಯಿಗಳು ಇಂದ್ರಿಯ ಸೂಚಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಾಗಿರಬಹುದೇ? ನಮ್ಮ ವಾಸನೆ ತುಂಬಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹರಿಯಬಿಟ್ಟಾಗ ಕರ್ಮ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕರ್ಮಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತೆಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಾಳಗಳು ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಗರಕ್ಕೆ, ನಜಡೆಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥ, ಯಶ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡೆ ನಡೆಸುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾಲು ಜಾರಿದೂ ಗಾಯ ತಪ್ಪದು ಎಂಬಂತೆ ಯಾವ ಕಾಯನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪಗಡೆಯಾಟದ ನಾಲ್ಕು ಜಾರಿಗಳು ಜೀವನದ ನಾಲ್ಕು ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪು. ನಾಲ್ಕು ಜಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಾದುಹೋದ ಹೊರತು ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಗುವಂತಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೈವಲ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಯಿತೆಂದರೆ ಮುಗಿಯಿತು; ಯಾರೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರರು. 'ಪುನರಪಿ ಜನನಂ ಪುನರಪಿ ಮರಣಂ, ಪುನರಪಿ ಜನನೀ ಜಠರೇ ಶಯನಂ' ಎಂಬಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಜನಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮನೋಕಾಮನೆಗಳ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳೆಂಬ ಎದುರಾಳಿಯ ಹೊಡೆತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಬುದ್ಧಿ-ಮನಸ್ಸಿನ ಮಂಥನದಿಂದ ಮೂಡದ ವಿಚಾರ ಧಾರೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದರಂತೆ ಮುನ್ನಡೆದರೆ, ಬಾಳಿನ ಚದುರಂಗದಾಟದಲ್ಲಿ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಜಾರಿಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತ ದೈವಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೇನೋ?