ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಡದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಗಾದೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಿಜ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹಿರಿಯರು ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಇಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೋಲು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪೊತ್ತಿಗೂ ಗತಿ ಇಲ್ಲದವರು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜನ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಷ್ಟು ಸಂವೇದನಾ ರಹಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಜನ.

ಇದರಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಮೀಸಲಾತಿಗಳಿವೆ. ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ಉಳಿದಲ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆದಕಿ ಏಳುವವರದ್ದೊಂದು ಗುಂಪು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಚೆಲ್ಲುವ ಚಟ. ಏನೇ ಇರಲಿ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ಸಾಧಿಸುವ ಜನ. ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಟಗರಿ ಹಲವು ಶ್ರೀಮಂತ ಶೋಕಿ ಜನರದ್ದು. ಇವರು ಕೊಂಚ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲ ಬಿಡುವುದು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತ ಎಂದುಕೊಂಡವರು. "ಬಳಕೊಂಡು ಉಂಡಾವರು ಭಾಗ್ಯವಂತರಾಗ್ತಾರಂತ" ಎನ್ನುವ ಅತ್ತೆಯ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ ತುಂಬಾ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು. ಕೊನೆಯ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಗೀರಿ ಗೀರಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದರವರು. ಉಪ್ಪೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಟ್ಟೆ ತೊಳೆದಂತಿರುತ್ತಿತ್ತು. ನಮಗೂ ಅಷ್ಟೇ, ಏನನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟೇಳಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಪಲ್ಯವನ್ನು ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ಏಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲ ತಿನ್ನಲು ಕಲಿತೆನೆನ್ನಿ. ಹಿಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಉಣ್ಣುವುದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ. ಇಂದಿನಂತೆ ತಂಗಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ದಿನಗಳು. "ಪಾಯಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಳೀತಲೋ, ನಾಳಿಗೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗ್ತದ ಹುಡುಗುರ್ರ್ಯಾ" ಎಂದರಾಯಿತು. "ಕೊಡವಾ ಇಲ್ಲೆ, ಹೊಟ್ಯಾಗ ಹಾಕ್ಕೊಂಡಬಿಡ್ತೇವಿ. ಕೆಟ್ಟರ ಅಲ್ಲೇ ಕೆಡಲಿ" ಎಂದು ಗುಳುಂಕಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಇಂದಿನವರಿಗೆ ಆ ಜಾಯಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ ಬಿಡಿ. ನನ್ನ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಫಸ್ಟ್ ಫ್ಲೋರ್‌ಗಳು ಎಂದರೆ ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ, ಕೋಸಂಬರಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚೆಲ್ಲುವುದೇ. ಶಿಸ್ತಿನ ಹೆಂಡತಿ ಬಂದಳು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಪೋಲು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಈಗ ಎಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರು. ಅವರು ಚೆಲ್ಲುವುದು ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು "ಋತುಭುಕ್... ಹಿತಭುಕ್... ಮಿತಭುಕ್" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ, ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಇದನ್ನೇ ಇಂದು ನಾವು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಫೀಸು ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವಿದೇಶ ಪ್ರೀತಿ ಕೂಡ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾತಿಯೇ. 'ಫಾರಿನ್ ರಿಟರ್ನ್ಡ್' ಎಂದರೆ ಅದೇನೋ ಕಿರೀಟ. ಫಾರಿನ್ ವಸ್ತುಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂಬ ಭಾವನೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಸೆಂಟ್‌ಗಳು, ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಪರ್ಸುಗಳು... ಅದೇನೋ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಮಗ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ, ಮಗಳು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದರೆ ಅದೇನೋ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ತಿರುಗಿ ಬರುವವರ ಕೆಟಗರಿ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲೇ ನೆಲೆಯಾಗುವವರ ವರ್ಗವೇ ದೊಡ್ಡದು. ದೂರದ ನೆಂಟಸ್ತಿಕೆಯ ಜಯತ್ತೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದ ಹುಚ್ಚು. ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಮಗನನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕಳಿಸಿದಳು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ತಾನೂ ಊರೆಲ್ಲ ಸಾರಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ಇರಲು ಹೋದಳು. ಒಂದೆರೆಡು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಅನಂತರ ರಾಗಿಮುದ್ದೆಗೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತ