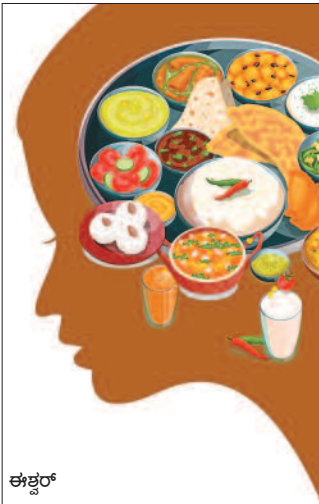


## ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವ ನಡವಳಿಕೆ ಹೊರಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೆಯೊಳಗೂ ಅಗತ್ಯ

ಮನೆಮಂದಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವುದು 'ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆ'ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಕುಟುಂಬದೊಳಗೆ ಆಹಾರದ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಡತಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗಷ್ಟೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.



ಈಶ್ವರ್

**ಕೊ**ರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಳೆದ ವರ್ಷ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಿಸಿದರು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ 'ಟಾಟಾ-ಕಾರ್ನಿಲ್' ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಮಹಾರಾಜ್ ಗಂಜ್, ಬಿಹಾರದ ಮುಂಗೇರ್, ಒಡಿಶಾದ ಕಂಧಮಾಲ್ ಮತ್ತು ಕಾಳಹಂದಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ತಂದ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣದೊಂದಿಗೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸದ ಖರೀದಿಯೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಗುರ್ತಿಸಿದೆ. ಅತಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯನ್ನು, ಅಗುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅನ್ನದ ಪರಿಚ್ಛೇ ಎನ್ನುವಂತೆ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕೈಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ದೊರೆಯದೆ ಹೋದುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು, ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಎದುರಿಸಿದರು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ ಮನೋಭಾವ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಈ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅಧ್ಯಯನದ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳ ಅಗತ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಯಾವ ಬಗೆಯದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೆ ಮನೆ ಅನುಭವಗಳೇ ಸಾಕು.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರೂ ಅನುಮೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರುವ ಮನೆಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಗಂಡಸು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಗೃಹಿಣಿ ಬಡಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಅಡಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಅದು ಹೇಗೋ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಹಜ ವಾತ್ಸಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪುರುಷಪ್ರಧಾನ ಚಿಂತನಾಕ್ರಮವೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬಡಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಯಾರದೆನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟು, ಬಡಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಮಾನ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯತೆಯ ಸೂತ್ರ ಏರುಪೇರಾಗಲು ಕಾರಣ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಉಣ್ಣಲಿ ಎನ್ನುವ ಆಕರೆಯಿಂದ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಗೃಹಿಣಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲಾಭಾಕಾರವಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ತರಕಾರಿಯಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗಂಡಸರು ತಿಂದ ನಂತರ ಮನೆಯೊಡತಿಗೆ ಉಳಿಯುವುದು ಚೂರುಪಾರಷ್ಟೇ. ಆಹಾರದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗಂಡಸು ಗಮನಿಸದಿರುವ ಅಥವಾ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮನೆಮಂದಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಅರೆತುಂಬಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು 'ಅನ್ನಪೂರ್ಣೆ'ಯರು ಭಾವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಆಹಾರದ ತಾರತಮ್ಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಡತಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗಷ್ಟೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. 'ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಸುಖ'ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಇಂಥ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅಗತ್ಯ.

ಟೋಕಿಯೊ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಮಹಿಳೆಯರ ವೇಟ್ ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಪಡೆದ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಚಾನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವೊಂದು ಜನರ ಗಮನಸೆಳೆದಿದೆ. ಆ ಛಾಯಾಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಅವರ ಸರಳತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಅವರು ಮನೆಮಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಪಂಕ್ತಿ ಭೋಜನದ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತೇವಷ್ಟೇ; ಅದು ಮನೆಯೊಳಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

■ ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.