



**ಬಾ**ಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ವರ್ಣಮಾಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಆಟ-ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ (ಆ-ಆಟ, ಊ-ಊಟ) ಪ್ರಾಸದ ಪದದಂತೆ ನೆನಪಾಗುವಂತಹದ್ದು ಓಟ (ಓ-ಓಟ). ಈ ಮೂರು ಪದಗಳು ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಸ್ವರಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಸಾರವನ್ನೇ ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲವೇ?

ಆಟ, ಊಟ, ಓಟದ ಪದಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯ ಚಾವಣಿ ಹಾರುವಷ್ಟು, ಗಂಟಲು ಹರಿಯುವಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ, ರಾಗಬದ್ಧವಾಗಿ ಋಷಿಯಿಂದಲೇ ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದ ನೆನಪುಗಳು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿರಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಡದ ಆಟಗಳೇ ಇಲ್ಲ, ಊಟದ ಮಜವಂತೂ ಹೇಳತೀರದು. ಓಟವೆಂದರೆ ಆಗ ಅದೊಂದು ಮೋಜು. ತರಗತಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಸಂತೆ ಮೈದಾನಕ್ಕೋ ದೂರದ ಹೊಲಕ್ಕೋ ಓಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿನ ವರ್ತಮಾನ. ಓಡುವುದು ಬೀಳುವುದು, ಎದ್ದು ಮತ್ತೆ ಓಡುವುದು ಬಾಲ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಡೆಯುವುದು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ಓಡುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೊಂದು ಮೋಜು. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ದೊಡ್ಡವರು ಮರೆತಾಗ, 'ಓಡೋಗಿ ತಕೊಂಡು ಬರ್ತೀಯಾ?' ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಚಿಮ್ಮಿದ ಬಾಣದಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಯ. ನೋಡನೋಡುತ್ತಲೇ

ಕೇಳಿದ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರು. ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯತ್ತ ಜೋರಿನ ಓಟ. ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಜೂಟಾಟದಲ್ಲಂತೂ ಓಟದ್ದೇ ಸಂಭ್ರಮ. ಜೂಟ್ ಹೇಳಿದವನು, ಅವನ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಹಿಂದಿದೆ ಓಡುವ ಇಬ್ಬರೂ ಓಡಿಓಡಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಏದುಸಿರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಗ ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕತೆ.

ಬಾಲ್ಯದ ಮುದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಟ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾರ್ಥ ಕೊಟ್ಟ ಓಟವನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆಟ-ಊಟದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಓಟವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದ ನಂತರ ಬಹುತೇಕರು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದ ಪೊರೆ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಆಟದ ಮಜವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಊಟದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, 'ಓಟ'ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. 'ಈ ಮರವೆಯಿಂದ ಓಟಕ್ಕೆನು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೇ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟ' ಎನ್ನುವುದು ಓಟ ಪ್ರಿಯರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಲೈಫ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಮತ್ತು ಈಗಿನ ಆಹಾರಗಳು ಯುವಕರನ್ನು ಬೇಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ಎಳೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬಿಸಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಾಯಂ ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಅವರ ಪಾಲಿನ ಎಟಿಎಂಗಳಾಗಿ



**RUN RUN RUN**