



ಊಟದ ಸಮಯದ ಪಾಠಗಳು

ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಖ್ಯಾತ ನಟ ಪುನೀತ್ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರ ನಿಧನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಅವರ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವಿದಿಯೋಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡವು. ಅಂಥದೊಂದು ವಿದಿಯೊದಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ತಂದೆ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಪುನೀತ್ ತುಂಬಾ ಆಪ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದರು. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಂಡಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಘಟನೆಗಳು ಅವರಿಗೆ ಕೋಪ ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಉಳಿಸಿದರೆ ರಾಜ್ ಅವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿತ್ತು; ದೊಡ್ಡವರು ಎದುರಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಗೌರವಿಸದಿದ್ದರೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಊಟದ ಪಾಠವನ್ನು, ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಜ್ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಎಂಥ ಅಮೂಲ್ಯ ಪಾಠವಲ್ಲವೆ?

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಊಟದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪ್ರಶಸ್ತ ಸಂದರ್ಭ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಚೆಲುವಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಮಕ್ಕಳು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಉಳಿಸಿದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪೋಷಕತೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ಮಕ್ಕಳಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಉದಾಸೀನ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವುದಾಗಲೀ ನೀರನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ - ಅವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಗತಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೂ ಹೌದು.

ತಟ್ಟೆಯೆದುರು ಕೂರುವ ಸಮಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಹೌದು. ದೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆಹಾರ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಬದುಕಿನ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

■ ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ

ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪೋಲು ಮಾಡದಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಪಾಠ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು.

ಎರಡನೇ ಪಾಠ ಒಪ್ಪ ಓರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ತಾಳ್ಮೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದ ಈ ಶಿಸ್ತು ದೈನಿಕದ ಉಳಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಊಟದ ವೇಳೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುದು. ಅಮ್ಮನ ಪ್ರೀತಿ ಅನ್ನದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂವಹನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪನ ದುಡಿಮೆಯ ಮೌಲ್ಯ ಊಟದಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದು' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಮನೆ ಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರದು ಒಂದೊಂದು ಸಮಯ. ಏಳುವುದು,

ಮಲಗುವುದು, ಕೆಲಸದ ಪಾಳಿ - ಎಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಸಂಬಂಧಗಳ ಕೊಂಡಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ದಿನದ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ; ಬೇಗಿನ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಂಬಂಧಗಳು ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಊಟದ ಮನೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಬೇರೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಡಿ. ಅದನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ಟಿವಿ ಚಾಲೂ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಊಟದ ಸಮಯ ತುಂಬಾ ಖಾಸಗಿಯಾದುದು ಹಾಗೂ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಲ್ಲಾಪಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಎಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಎಂದರ್ಥ. ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆಹಾರ ದೊರಕಿದಾಗ ಬದುಕು ಸುಂದರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೂ ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಪ್ರತಿಯೂ: feedback@sudha.co.in