

അടുക്കള മിണ്ടാതെയാകുമ്പോൾ...



നിങ്ങൾ ഒരിക്കലേക്കിലും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ, പാചകം ഒരു വീട്ടുപണി മാത്രമല്ലെന്ന്? അത് കുടുംബങ്ങളെ ഒരുമിച്ച് കെട്ടിപ്പുണരുന്ന അദ്യശ്യബന്ധമാണ്.

1980-കളിൽ അമേരിക്കൻ വീടുകൾ പാചകത്തിൽ നിന്ന് മാറി, പുറത്തുനിന്നുള്ള ഭക്ഷണത്തിലും റെസ്റ്റോറന്റുകളിലും കൂടുതൽ ആശ്രയിക്കാനാരംഭിച്ചപ്പോൾ, ചില സാമ്പത്തിക ശാസ്ത്രജ്ഞർ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകി:

'മക്കളെ സ്റ്റേറ്റും, വയോധികരെ സർക്കാരും നോക്കിക്കൊള്ളുകയും, ഭക്ഷണം സ്വകാര്യ കമ്പനികൾ നൽകുകയും ചെയ്താൽ കുടുംബത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം തന്നെ ദുർബലമാകും.'

അന്നത്തെ കാലത്ത് വളരെ കുറച്ച് പേർ മാത്രമേ അത് ഗൗരവമായി എടുത്തുള്ളൂ. പക്ഷേ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കുകൾ തന്നെയാണ് കഥ പറയുന്നത്.

1971-ൽ, അമേരിക്കയിലെ 71% വീടുകളും ഭർത്താവ്, ഭാര്യ, മക്കൾ ഒരുമിച്ച് കഴിയുന്ന പരമ്പരാഗത കുടുംബങ്ങളായിരുന്നു. ഇന്ന് ആ സംഖ്യ വെറും 20% മാത്രമാണ്. ശേഷിച്ചവർ എവിടെ? വയോധികസദനങ്ങൾ, വാടക വീടുകൾ - വിഭജിക്കപ്പെട്ട ജീവിതങ്ങൾ.

ഇന്ന് 15% സ്ത്രീകൾ ഒറ്റയ്ക്കാണ് താമസിക്കുന്നത്, 12% പുരുഷന്മാർ കുടുംബത്തിനുള്ളിൽ തന്നെ ഏകാകികളായി. 41% കുട്ടികൾ വിവാഹത്തിനുமுന്ധാണ് ജനിക്കുന്നത്. വിവാഹമോചന നിരക്ക് ഒന്നാം വിവാഹത്തിൽ 50%, രണ്ടാം വിവാഹത്തിൽ 67%, മൂന്നാം വിവാഹത്തിൽ 74% ആണ്. ഈ തകർച്ച ഒരു അപകടം കൊണ്ടല്ല. അത്

അടുകൂടെ അടയ്ക്കപ്പെട്ടതിന്റെ
മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ബാക്കിപത്രം.

**വീട്ടിൽ ഉണ്ടാക്കിയ ഭക്ഷണം എന്തുകൊണ്ട്
അത്ര പ്രധാനമാണ്? കാരണം അത്
പോഷണം മാത്രമല്ല – അത് സ്നേഹവും,
ബന്ധവും, സ്വന്തമായുള്ള ഒരു
ഉൾപ്പെടലുമാണ്. കുടുംബം ഒന്നിച്ച് ഇരുന്നു
ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയങ്ങൾ
അടുത്തുവരുന്നു, മക്കൾ മുത്തശ്ശന്മാരിൽ
നിന്ന് ജ്ഞാനം ഏറ്റെടുക്കുന്നു, ബന്ധങ്ങൾ
മൃദുവായി കൂടുതൽ അടുപ്പത്തിലാകുന്നു.**

പക്ഷേ ഓരോരുത്തരും ഒറ്റയ്ക്ക്, മൊബൈൽ
സ്ക്രീൻ നോക്കി ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ, വീട്
ഒരു ഗസ്റ്റ് ഹൗസാകുന്നു. കുടുംബബന്ധങ്ങൾ
സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ 'ഫ്രണ്ട്സിനെ' പോലെ
ഔപചാരികം, അകലം നിറഞ്ഞത്,
താൽക്കാലികം.

പുറത്തുനിന്നുള്ള ഭക്ഷണത്തിന്റെ
മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ചെലവും അത്ര തന്നെ

ഭയപ്പെടുത്തുന്നതാണ്... മോശം എണ്ണകൾ, കൃത്രിമ രൂപികൾ, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് അധീനത – ഇവ തലമുറകളെ അമിതവണ്ണം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുമായി പോരാടുന്ന അവസ്ഥയിലാക്കി, അതും ചെറുപ്പക്കാരിൽ തന്നെ. ഇന്ന്, നമ്മൾ എന്ത് ഭക്ഷിക്കണമെന്നത് കമ്പനിയായ് തീരുമാനിക്കുന്നത്; അതേ സമയം മരുന്നുകമ്പനികൾ നമ്മളെ 'ആരോഗ്യമുള്ളവരാക്കി' സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ ലാഭം കൊയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ മുത്തശ്ശന്മാർ ദീർഘയാത്രയ്ക്കുപോലും വീട്ടിൽ നിന്നുള്ള ഭക്ഷണം കുട്ടിക്കൊണ്ടുപോയിരുന്നു. ഇന്ന് നാം വീടിനകത്ത് ഇരിക്കുമ്പോഴും പുറത്തുനിന്ന് ഭക്ഷണം ഓർഡർ ചെയ്യുന്നു, അതിനെ 'സൗകര്യം' എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ഇനിയും വൈകിയിട്ടില്ല. നാം അടുക്കളയെ വീണ്ടും തെളിയിക്കാം – അടുപ്പിനെയും

മാത്രമല്ല, അതിനൊപ്പം വരുന്ന ചൂടും, സൂരക്ഷയും, സംസ്കാരവും, ആരോഗ്യമുമാണ് വീണ്ടും നേടേണ്ടത്.

കാരണം കിടപ്പുമുറി ഒരു വീടുണ്ടാക്കും, പക്ഷേ അടുക്കളയാണ് ഒരു കുടുംബം ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പാഠങ്ങൾ ഇതു തെളിയിക്കുന്നു. ജാപ്പനീസ് കുടുംബങ്ങൾ ഇന്നും പാചകത്തെയും ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതെയും പ്രാധാന്യമർപ്പിക്കുന്നു. അതാണ് അവരുടെ ഉയർന്ന ആയുർദൈർഘ്യത്തിന് ഒരു പ്രധാന കാരണം. മെഡിറ്ററേനിയൻ വീടുകൾ ഭക്ഷണസമയം ഒരു പരിശുദ്ധചടങ്ങായി കാണുന്നു; ശാസ്ത്രജ്ഞർ അതിനെ ശക്തമായ കുടുംബബന്ധങ്ങളോടും കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയോടും ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. കമ്പനികളിലെ നേതൃത്വത്തിലും 'ഒരുമിച്ച് അപ്പം പങ്കിടുന്നത്' വിശ്വാസത്തിന്റെയും ബന്ധത്തിന്റെയും പ്രതീകമായി തുടരുന്നു.

അടുക്കള ഭക്ഷണമൊരുക്കുന്ന സ്ഥലം
മാത്രമല്ല. അവിടെ ബന്ധങ്ങൾ
പോഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു, പരമ്പരാഗതങ്ങൾ
കൈമാറപ്പെടുന്നു, കുടുംബങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു
നിലനിൽക്കുന്നു.