



ಆಹಾರಾಂಶಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಗದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 200 ಗ್ರಾಂ (100+100) ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಡೆ 300 ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೇಗೆ ಒಂದು ವಿಷವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀವಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಭಯ ಆಗುವುದು ನಿಜ. 'ಇನ್ನು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇಡ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲೂಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕೃತಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾವಯವ ವಿಧಾನದ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಸಾವಯವ ವಿಭಾಗ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಟಗಳನ್ನು, ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿ ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಅಡುಗೆಯವರು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದರೆ ಒಂದಷ್ಟು ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತರಕಾರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದಷ್ಟು ವಿಷವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು:

- ★ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಡೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹೆರೆದು ಬಿಸಾಡುವುದು

- ★ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಕೇಕ್, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾರಾಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು.

- ★ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು.

- ★ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಾವಯವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಇದು ತುಸು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಒಂದಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ★ ಸಾವಯವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ್, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆ ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರವನ್ನೇ ಮಾನದಂಡವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಗಿಡಗಳ ಜಾತಿ, ಬೀಜದ ರಚನೆ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

- ★ ಸಾವಯವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ತೀರ ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ★ ಸಾವಯವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

- ★ ಸಾವಯವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಜಿಗುಟಾಗಿದ್ದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಫಲ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

- ★ ಸಾವಯವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಹುಳು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

- ★ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಸಾವಯವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಕೊಳೆಯುವುದು ನಿಧಾನ. ಕೊಳೆಯದೆಯೇ ಒಣಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

- ★ ಸರ್ಟಿಫೈಡ್ ಆದ ಸಾವಯವ ಮಾರಾಟಗಾರರಿಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಸಾವಯವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ರೈತರಿಗೂ, ನಮಗೂ, ಭೂಮಿತಾಯಿಗೂ, ದೇಶಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡೋಣ.