



ಆಹಾರ

ಹೆಲ್ಪಿ ಫುಡ್ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸೋ



ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ, ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಜನ ಈಗೀಗ 'ಹೆಲ್ಪಿ ಫುಡ್' ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಸಾವಯವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಜನರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಒಲವು ಮೂಡಿದೆ.

ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈಗಿನಂತೆ ಜನರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಪರಿಷ್ಕಿತಿ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಸಾವಯವ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ' ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಶಕ್ತಗೊಂಡಿದೆ. ಜನರು ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಲಾಭಗಳು

- ಮಧುಮೇಹ ತಪೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ
- ಮೈಗ್ರೇನ್ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಅಲರ್ಜಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ
- ಮೆಲಬದ್ಧತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಲರ್ಜಿ, ಬೊಜ್ಜಿನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.
- ನಿಶ್ಚಕ್ರಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ

ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಈಗೀಗ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಡುಗೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರ ನೆಚ್ಚಿನ ಖಾದ್ಯವಾಗಿಯೂ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಸಾಮೆ, ಕೊರಲೆ, ಆರ್ಕ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ ಮುಂತಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮನೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯ ಫಲ ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ.

■ ಯು.ಎ.

ಸುಧಾ



ಯುಗಾದಿ
ವಿಶೇಷಾಂಕ
2023

ಪ್ರಬಂಧಕಾರರಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ
ಓದುಗರಿಗೂ ಇದೆ ವೇದಿಕೆ

ರೀಲ್ಸ್ ಪುರಾಣ

ಊರಿಗೆ ಬಂದವಳು ನೀರಿಗೆ ಬಾರದೆ ಇರುತ್ತಾಳೆಯೇ? ಗಾಡೆ ಹಳೆಯದು ಎನ್ನುವಿರಾ? ಹಾಗಾದರೆ, 'ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಂಡವರು ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಡದೆ ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ?' ಎಂದು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರೀಲ್ಸ್ - 'ಮೊಬೈಲ್ ತಲೆಮಾರು' ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸುಂದರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಎಳೆಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯುವ ಮನಸ್ಸು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ಹಿರಿಯರೂ ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿಲ್ಲ. ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಡುವವರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ - ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಪೇಜಾಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದೋ, ರೂಲ್ಸ್ ಬ್ರೇಕ್ ಮಾಡಿದ್ದೋ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೋ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಪ್ರಸಂಗದ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಊರು ಕಳೆದುಹೋಯಿತೆ?

ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗಳಿಕೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಊರೂರು ಅಲೆಯುವುದು ಜಾಗತೀಕರಣ ದಿನಗಳ ಲಕ್ಷಣವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಊರಿನ ಮೋಹನ ಮುರಲಿಯ ಕರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಯಾವುದೋ ನೆಪದಲ್ಲಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಊರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಊರಾದರೂ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಬಾಲ್ಯದ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಊರಾದರೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಊರು ಕಳೆದೇಹೋಗಿದೆ. ಓರಗೆಯ ಒಡನಾಡಿಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಊರುಕೇರಿಯ ಚಕರಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಊರಿಗೆ ಊರೇ ನಗರಕ್ಕೆ ಗುಳಿ ಹೋಗಿ, ಊರಿನ ಅಸ್ತಿಪಂಜರವಷ್ಟೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಇದೆಯೇ? ಬಹು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಊರು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಬರೆಯಬಹುದು. 'ಓದುಗರ ವೇದಿಕೆ' ಬರಹಗಳು 250 ಶಬ್ದಗಳ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ
ಫೆಬ್ರವರಿ 15, 2023

ಇ-ಮೇಲ್:
ugadi@sudha.co.in

