

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಪಲಾವ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳಿದ್ದವು. ರುಚಿ, ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಟಾಣಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಸಿಬಟಾಣಿ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಖರೀದಿಸಿ ಮನೆಗೆ ತಂದೆ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟಾಣಿ ತೊಳೆದರೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮೂರು ಬಾರಿ, ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತೊಳೆದರೂ ನೀರು ಹಸಿರು ಹಸಿರಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೆಳತಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, 'ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಯಾಕೋ ಫಮ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ತಂದೆ. ಅರಿಶಿನದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶೇಡ್ ಇದೆ. ಸ್ವಾದ, ಫಮ, ಬಣ್ಣ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ? ನಮ್ಮ ತಾಜಾ ಅರಿಶಿನ ಗಿಡದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ? ಏನೋ ಕಲಬೆರಕೆಯೇ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು.

ಗೆಳತಿಯ ಅನುಮಾನ ನಿಜ. ಅರಿಶಿನವೂ ಈಗ ಕಲಬೆರಕೆ ಮುಕ್ಕವಲ್ಲ. ಹಸಿಬಟಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದು ಕೂಡ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವೇ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆತವರು ಮಂಡ್ಯದ ಅಚ್ಚುಬೆಲ್ಲ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತು ಕೇರಳದಿಂದ ವಾಪಸ್ ಬಂದಿರುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಿಹಿ ಸಿಹಿ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಪಾಕದ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಹಿ ಕಹಿ ಸುದ್ದಿಯೂ ದೊಡ್ಡ ಸದ್ದು ಮಾಡಿತ್ತು. ಏಳುಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ 'ಕಪ್ಪು ಚಿನ್ನ' ಕಾಳುಮೆಣಸಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಲೋಕುಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಮೂಟೆಗಳು ಹಾಗೇ ವಾಪಸ್ ಬಂದಿದ್ದವು!

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ವೈಟ್ ಆಯಿಲ್, ಮಿನರಲ್ ಆಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಆಯಿಲ್ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ದರ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಗಂಟುಬಿದ್ದು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಜಾಲ ಬಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಏನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಬಲ್ಲಿದರೇ? ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದಿ: ಹಾಲಿಗೆ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್-ಯೂರಿಯಾ; ಕಾಫಿಪುಡಿಗೇ ಮರದ ಹೊಟ್ಟು, ಮಣ್ಣು; ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ನಕಲಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಬಣ್ಣ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ತಿನಿಸು ಮತ್ತು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಬಣ್ಣದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿಗಲು ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ಸರ್ವಂ ಕಲಬೆರಕೆಯೆಂದೆ..!

ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ: 'ಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ಕಿಂ ಔಷಧಂ'



ಪಥ್ಯೇ ಅಸತಿ ಕಿಂ ಔಷಧೇನ!

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಿರಲೇಬೇಕು. ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಥ್ಯ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಔಷಧಿ ಇದ್ದೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೇಲಿನ ಸಂಸ್ಕೃತ ನುಡಿಗಟ್ಟಿನ ಸ್ತೂಲಾರ್ಥ. ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ವಿಷವಾಗಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ಔಷಧದ ಮಾತೆಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು?

'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧವಾಗಲಿ, ಔಷಧವೇ ಆಹಾರವಾಗದಿರಲಿ; ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು. ಆಹಾರವೂ ಬೇಡ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ವ್ಯಾಪಾರ ಒಂದೇ ಧ್ಯೇಯವಾಗಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ, ತಿಜೋರಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವರ್ತಕರು. ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತವಿದು.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಕಲಬೆರಕೆ ಪದಾರ್ಥ ಇದ್ದೇ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೊಂದು ವರದಿ. ನೆರೆೆಯ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಲಬೆರಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.40ರಷ್ಟು! ಕಲಬೆರಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಾನೂನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿ ಮಾಡಿದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ದಂಧೆಕೋರರು ಬಳಸದಾರಿಗಳಿಂದ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡೇ ಅಸಲಿಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕದಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು.

### ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ

ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆ... ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಮಾರಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೂ ಆಹಾರವೇ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಜನರು ಈಗಿನಂತೆ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. 'ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ' ಎಂಬ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ತು. ಆಹಾರ, ಪಥ್ಯ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಆಗ ಜನರಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ; ಅದರ ಅಗತ್ಯವೂ ತಲೆದೋರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾವು ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರಿಶಿನದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಲಬೆರಕೆಯೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜನ ತಿನ್ನುವ ಪರಿಣಾಮ, ಐದು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ, ಕೇವಲ ಹನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಬೇಗ ಪ್ರಬುದ್ಧನಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿಗಾಗಿ ಕೃಷಿಗೆ

ಪ್ರತಿ ಸುತ್ತಾದರೂ..?