

## ‘ಜಂಕ್‌ಫುಡ್’ ಮಕ್ಕಳು!

ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ  
ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್  
ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್  
ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುರುಕುವುದು  
ನಡೆದೇ ಇದೆ. 6-12ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ  
ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಕ್ಕು  
ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ  
ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ  
ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ದಾಸರಾಗಿ,  
ಬೊಜ್ಜುವೀರರಾದರೆ ರಾಜ್ಯದ  
ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಯುವುದಾದರೂ  
ಹೇಗೆ?

ನೇರೆಯ ಕೇರಳದಿಂದ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಲದ (2016-17) ಅಲ್ಲಿನ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ಜಂಕ್ ಫುಡ್’ಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶೇಕಡಾ 14.5ರಷ್ಟು ತೆರಿಗೆ ಭಾರ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಆ ಸುದ್ದಿ! ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಬರ್ಗರ್, ಫಿಜ್ಜಾ, ಡೋನಟ್ಸ್, ಟಾಕೋಸ್, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಬರ್ಗರ್ ಪ್ಯಾಟ್ರಿ, ಪಾಸ್ತಾ ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೆಡ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೆರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗಲಿದೆ. ‘ಈ ತೆರಿಗೆಯಿಂದ ಸರ್ಕಾರದ ಬೊಕ್ಕಸಕ್ಕೆ 10 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆದಾಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೇನೋ ನಿಜ; ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೇ ಈ ತೆರಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾಳಜಿ’ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಹಣಕಾಸು ಸಚಿವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 2015ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ‘ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೇರಳ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.’ 2000ದಿಂದೀಚೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮಳಿಗೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜನರನ್ನು ತಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಂದ ತಡೆದರೆ, ದೈಹಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರ್ಥಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೇರಳದ ಈ ಉಪಕ್ರಮದಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಲಿಯುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆ? ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನಡೆದ ಇನ್ನೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 15ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಅಂದರೆ ಅದರ ಜತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹೃದಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೈ ಬಿಪಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮುಂತಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಂತೂ ‘ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಾಜಧಾನಿ’ ಎಂಬ ಕುಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೀಗ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದು ಈ ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳು ಭರ್ಜರಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾನೂನನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವೇ ಮಾಡಿದೆ. ಟಿವಿ ಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾಂಶ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅದರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯುವ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗೆ ಗತಿ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.

‘ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ದೊಡ್ಡವರಾಗಲೀ, ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆ ಇರಬಾರದು’ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿಯಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಸೇರಿಲ್ಲ. (ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.) ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 15ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಅಂದಾಜು.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಶಾಲೆಗಳ ಸುತ್ತ 50 ಮೀಟರಿಗೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ‘ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೈನ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಎನ್ವಿರಾನ್‌ಮೆಂಟ್’ (ಸಿಎಸ್‌ಇ) ನಿಯಮ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವವರು ಯಾರು? ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ- ಈ ನಿಯಮ ಇರುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಇನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು. ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸ್ವತಃ ಮಕ್ಕಳ ಟಿಫಿನ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತುರುಕುವುದು ನಡೆದೇ ಇದೆ. 6-12ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಿಕ್ಕು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ದಾಸರಾಗಿ, ಬೊಜ್ಜುವೀರರಾದರೆ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಉಳಿಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ?

■ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್

