

ಮನೆ ಹೊರಗಿನ
ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ
ಮಾರುಹೋಗುವುದು
ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ
ನೀಡಿದಂತೆಯೇ ಹೌದು.

ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಆಹಾರದ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಮೇಳಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯ, ಬಾರ್ಬೆಕ್ಯು, ಪಾನಿಪೂರಿ, ಶೋರ್‌ಮಾ, ಗೋಲ್ ಗಪ್ಪ, ಮೊಮೋಸ್ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಇಂದು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಧ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆ ಹಾಕಿದರೆ ಆಹಾರದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಒಂದುರಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಡದೇ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬುತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಬುತ್ತಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ರೈಲಿನಲ್ಲಿಯೂ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತಿಂದುಕೊಂಡರಾಯಿತು ಎಂಬ ಉಡಾಫೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆ ನಾವು ಒಳಿತಿನತ್ತ ಹೆಚ್ಚೆ ಹಾಕಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶ್ರಮಪಡಲು ತಯಾರಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವೇ ಬೆಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಯುವುದು

ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಲಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈಗಲ್ಲ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆ ಟ್ಯಾಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಫರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆಯನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದರೆ ಆಫರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಜೂ ಕತ್ತೀ ಅಥವಾ ಜಾಮೂನು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಖಂಡಿತಾ ಅದು ಉಳಿದಿರುವ ಅಥವಾ ಅವಧಿ ಮೀರಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕು, ಅಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆದರೂ ರಿಯಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜನರು ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಲ್ಲವೇ? 'ರಿಯಾಯಿತಿ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದೇ ಇರಲಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ' - ಇದು ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್ ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೆ. ಇದು ಒಪ್ಪುವ ಮಾತೂ ಹೌದು.

ಕಲುಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ನಮ್ಮ ಔಷಧೀಯ ಶಾಖೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇಂದು ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಿರಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧೀಯ ಶಾಖೆಯೂ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ತೆಂಗಿನ ಹೂವಿಗೆ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಔಷಧಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಾಡಿನ ಜೇನು ಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪವಾಗಿದೆ. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಜೇನು ಸ್ವೇದ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆ. ಇನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪತ್ತೆದಾರಿಕೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದೆ, ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವುದಾಗಲೀ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರೂ, ಸ್ವತಃ ಔಷಧ ತಯಾರಕರೂ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ ಭಾರದ್ವಾಜ್ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ:

'ಕಲಬೆರಕೆ ಮತ್ತು ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಸುಲಭವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ವಿಷವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣವೂ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿಯೇ