

ಆದರೆ ಕೇವಲ 15 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಭಾರತದ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರುಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಅಸೂಯಾಪರರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗಷ್ಟೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ, ಅವರಿಗೂ ಸಿಗಬಾರದು ಎಂಬ ನಿಲುವು ಕೂಡ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕಾದರೆ ದುಡಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಬೇಕು, ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಬದಲಾಗಬೇಕು.

ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಪ್ರಮಾಣ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಟೀವಿಗಳು ಬಂದವು. ಆಗ ಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಟೀವಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ತುಸು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಏಕತಾನತೆಯನ್ನು ನೀಗಿದ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಬಂಡವಾಳಿಗರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಎಂದೂ ಸಹ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗಳು ಒಡೆದಂತೆಲ್ಲ ಅವರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಟೀವಿ, ಫ್ರಿಜ್, ಮಿಕ್ಸಿ, ಬೈಕು, ಕಾರು, ಹೊಸ ಕಟ್ಟಡ ಹೀಗೆ... ಹಾಗೆಯೇ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು ಕೈಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನೇ ವಿಪಟಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೊಳ್ಳುವ ಭೀಕರ ದಾಹ ಮನುಷ್ಯನದೆಯೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಾಹವು, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜಾತಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾದ ಬೇಡಿಕೆಯು ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಲ್ಲಾಸ ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ಪೂರೈಕೆಯೇ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಟೀವಿ, ಸಿನಿಮಾಗಳು ಮೊದಲ ಹಂತದ ಜಾಹೀರಾತುವಾಹಕಗಳಾದರೆ, ಈಗ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಜಾಹೀರಾತು ವಾಹಕಗಳು. ಇವುಗಳು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು; ಹಿಂಸೆ, ಕಾಮ, ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಹಾಡು, ಕುಣಿತ ಇವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ರೋಚಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಬೋಧಿಸದೆ ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಮತ್ತು ಯಾನೆ ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಟಾಲ್‌ಸ್ಪಾಯ್‌ನ 'ಅನ್ನಾ ಕರೆನಿನಾ' ಕಾದಂಬರಿಯ 'ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ದಾರಿ ಒಂದೇ; ಆದರೆ ಅಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ದಾರಿಗಳು' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಪೇಟೆಂಟು ಕಾಲವಯ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಬಹುಪಾಲು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಭೇದದ ವಿನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಬಂಡವಾಳವಾದದ್ದು ನಡೆಯುವಂತೆ

ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಜ್ವಾನ, ವಿಜ್ವಾನ, ತಂತ್ರಜ್ವಾನಗಳಿಗೆ ಪೇಟೆಂಟುಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವು ಸಮುದಾಯದ ಸೊತ್ತುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಸಮುದಾಯದೊಳಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕನೊಬ್ಬನ ಜ್ವಾನವು ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದುದಾಗಿತ್ತು. (ಭಾರತದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಲಿಕೆ, ಕೇಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರ ಹಿಂದೆ ಕೂಡ ಬಹುಶಃ ಈ ಪೇಟೆಂಟು ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇದ್ದಿರಬಹುದು). ಇಂದು ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಪೇಟೆಂಟುಗಳು ಉಳಿದ ಪೇಟೆಂಟುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಅರಿಶಿನ, ಬೇವು, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಮಾಣದ ಪೇಟೆಂಟುಗಳಿವೆ.

ಜ್ವಾನ- ವಿಜ್ವಾನ- ತಂತ್ರಜ್ವಾನಗಳ ಮೇಲಿನ ಯಜಮಾನಿಕೆಯು ಸಮುದಾಯದ ಕೈನಿಂದ ಕೆಲವೇ ಬಂಡವಾಳಿಗರ ಕೈಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳೆಂಬ ಟೂಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿಷವನ್ನು ಅಮೃತ ಎಂದು ಮಾರಲು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಮುಜುಗರವೂ ಇಲ್ಲ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಆರೋಗ್ಯಶತ್ರು ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯು ತನ್ನ ಬಹುಪಾಲು ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ರಾಷ್ಟ್ರವೊಂದರ ಪ್ರಧಾನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಹಾರದ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆಹಾರದ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವರೂ ಹಸಿವಿನಿಂದ ನರಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆದದ್ದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ತಂತ್ರಜ್ವಾನವೂ ಅವರ ಬಳಿ ಇತ್ತು. ಹತ್ತಾರು ಮೂಟೆ ಭತ್ತ-ರಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹಗ್ಗೇವುಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀರು ನುಗ್ಗಿ ಅಥವಾ ಮುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹಾಹಾಕಾರ ಎದುರಾದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲದ ನಡುವೆಯೂ ಅವರು ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಕೈರೈಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರಲಿಲ್ಲ (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ಆಧುನಿಕ ಸಾಧನೆಗಳ ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಮುಖಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತಲೇ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ).

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಬಂದಿದ್ದ ನಿಸರ್ಗದ ಋತು ಗಡಿಯಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪಟ್ಟಿ ಇದು. ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಸರ್ಗ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡು, ಬಯಲು ಸೀಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ



ನೋಡಲು ಸೊಗಸು ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು! ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ?

