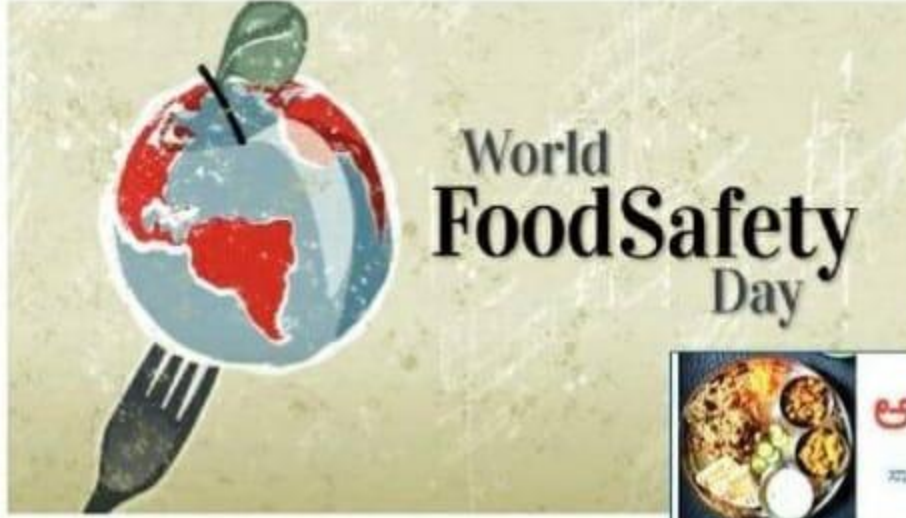


# ಇಂದು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿವಸ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ 7ನೇ ತಾರೀಖು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿವಸವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆ ದಿನದ ಮಹತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಎಂದು ತಿರುಚಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯ ಹೌದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸುರಕ್ಷತೆ ಬೇಕು.

ಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಆದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ. ಆಹಾರ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಲಬೆರಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಅನ್ನ ರಕ್ಷಾ ಅಧ್ಯಾಯ' ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಧ್ಯಾಯವೇ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಷ ಬೆರೆಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಲಕ್ಷಣವೇನು, ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆಗಳೇನು ಅದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುವ ಕೊಲಂಕುಶ ವಿವರವಿದೆ. ರಾಜರು ಈ ವಿಧ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತ ಪ್ರಾಣಾಚಾರ್ಯರನ್ನು (ರಾಜವೈದ್ಯರು) ಸದಾ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ ತೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗುವುದು, ಕಲಬೆರಕೆಯದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಕಲಬೆರಕೆ ಸ್ಪೋನ್ಸಿಯನ್ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ.



ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಹಾರ ವಿಷವನ್ನು (ಮಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯ ಬಹುದು) ಗುರುತಿಸುವ ಬಗೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

❖ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಬೆರೆತಿದೆಯೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತೊಡಗಿದಾಗ ಆ ವಿಷಮಿಶ್ರಿತಾನ್ನದಿಂದ ಬೆಂದ ನೀರು ಬಸಿದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬೇಯುವುದು ಮೆಲ್ಲಗೆ. ಬೆಂದದ್ದೂ ಬೇಗ ಹಳಸಿ ಹೋದಂತಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಆವಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಅನ್ನದ ಅಂಶಗಳು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿರದೆ ಗಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿನಂತಿರುವುದು. ತನ್ನ ಮೂಲ ಬಣ್ಣ ಪರಿಮಳ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. (ಈಗಿನ ಅನ್ನ ಯಾಕೆ ಬೇಗ ಹಳಸುವುದು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ)

❖ ವಿಷ ಮಿಶ್ರಿತ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೆಂಕಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಚಟಚಟ ಎಂದು ಉರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆ ಒಂದೆ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ನಾನಾ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ

ಕೂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಣ ಸುಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಂತೆ ಬರುವುದು.

- ❖ ನೋಣವು ಅಂತಹ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂರದು.
- ❖ ಪಕ್ಷಿಗಳು ವಿಷಭರಿತ ಆಹಾರದ ದರ್ಶನದಿಂದಲೇ ಆರ್ತ / ಅಪ್ರಕೃತ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಉಡುಮಾಡುವುದು.
- ❖ ಬೇಯಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು. ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಿನತೆ ಕಾಣುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ನೆರಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಕಂಡರೂ ಅದು ವಿಕೃತವಾಗಿರುವುದು. ನಾನಾ ವರ್ಣ,

ಗಾತ್ರದ ರೇಖೆ / ನೋರೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.


❖ ಹಣ್ಣಾಗದಿರುವ ಫಲಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಷ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರೆ ಅದು ತಕ್ಷಣ ಹಣ್ಣಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಒಳಗೇ ಕೊಳೆಯುವುದು.

❖ ಹಸಿಯಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಷದ ಸಂಸರ್ಗವಾದರೆ ಅವು ಕೂಡಲೇ ಬಾಡಿಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯುವುದು.

❖ ಒಣಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಲಾದರೆ ಹೊಗೆ ಬಣ್ಣ ಉಳ್ಳಂತೆ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುವುದು.

❖ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿರುವುದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

... ಇವು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಇವು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವರು, ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು, ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayur)

ತನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

Ph - 9900212524

