

ಅಧ್ಯಾಯ

ಆಹಾರ

೧೧

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು

ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ದೇಹ ಬೆಳೆಯಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಲು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದೇ ಅಥವಾ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗಿರುವ ರೋಗ ಎಂದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ. ಕೆಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ.



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ

ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| • ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (೩೬೧ ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ) | * ಸುಸ್ತು (ಅಶಕ್ತತೆ, ಆಯಾಸ)     |
| • ನಡೆಯುವುದು, ಮಾತಾಡುವುದು, ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ                                    | * ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು             |
| • ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಡುಮ್ಮ   | * ರಕ್ತ ಹೀನತೆ                 |
| • ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆ, ದುಃಖ ತುಂಬಿದ ಮುಖಕಳೆ   | * ತುಟಿಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು     |
| • ಕಾಲು, ಮುಖ ಕೈಗಳು ಬಾತು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಲೆ, ಹುಣ್ಣು                                      | * ನಾಲಿಗೆ ಒಡೆದು ನೋವಾಗುವುದು    |
| • ತಲೆಗೂದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು                         | * ಪಾದಗಳ ಉರಿ ಅಥವಾ ಮರಗಟ್ಟುವುದು |
| • ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ, ಕ್ರಮೇಣ ಕುರುಡುತನ                               |                              |

ಈ ಕೆಳಗಿನ ರೋಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶುರುವಾಗುವುದರೂ ಅವು ಗುಣವಾಗದಿರಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ.

- |                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| • ಭೇದಿ                          | * ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ                  |
| • ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಸದ್ದು         | * ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಒಡೆಯುವುದು               |
| • ತಲೆನೋವು                       | * ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವುದು          |
| • ವಸಡುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು | * ಎದೆ ಹಾರುವುದು (ಜೋರಾದ ಎದೆಬಡಿತ)      |
| • ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು        | * ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ |
| • ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ              | * ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು            |

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ಒಟ್ಟಾರೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ (ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿ) ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯ ತೊಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಭೇದಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸಾಯುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.
- ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರ.
- ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಜಾಸ್ತಿ ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಬಲುಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- ಕುಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗುವವು.
- ನೆಗಡಿಯಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವು ರೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಆರಾಮು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ರೋಗಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ಸೌಖ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಇನ್ನೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಮಗು ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು. ರೋಗಿಯಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯ. ತಿನ್ನಲು ಅದು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿ.

ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಒಂದು ರೋಗ ಬಂತೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಪಾದ, ಕೈಗಳು, ಮುಖ ಬಾತುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಸುಲಿದು ಕಾಲ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕು.

ರೋಗ ಇರುವಾಗ ಮತ್ತು ಗುಣವಾದ ನಂತರವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುವುದು ಖಚಿತ.



ಮುಂದಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತಾಯಿಯ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವ ಕಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ನ ಎಂಬ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ. ಈಕೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೇವಲ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತರಕಾರಿ, ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಏನನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಬರೀ ಖಾರದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಿಗದೇ ಮಗು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆ. ಕಾಲು ಕೈ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದು ತಲೆ ದೊಡ್ಡದಿರುವ ಈ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಇದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನವೆಲ್ಲ ಬಳಲಬಹುದು.

ಹೀಗಾಗಬಾರದೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.



ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಅತಿ ಬೇಗ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಅತಿ ಮಟ್ಟಿ ಎರಡು ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಮಾರಾಸ್ಕಸ್.

ಇವೆರಡೂ ರೋಗಗಳೂ ಧಿಡೀರನೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಗು ಕೂಡಾ ಇವುಗಳ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

### ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು:

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸಮತೂಕ ಇರುವ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಮ್ಮೆ ಉಣ್ಣುವಾಗಲೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳ ಯೋಗ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು.

#### 1. ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ (ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ, ಪಿಷ್ಟ)

ಬೆಂಕಿಗೆ ಉರಿಯಲು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂತೆ ನಮಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಜಾತಿಯ ಆಹಾರವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ:  
ದವಸ ಧಾನ್ಯ- ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ರಾಗಿ



ಪಿಷ್ಟ ಇರುವ ಇತರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ  
ಬಟಾಟೆ, ಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು



ಪಿಷ್ಟ ಇರುವ ಹಣ್ಣು- ಬಾಳೆಹಣ್ಣು



#### ೨. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ:

ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು ಬೇಕು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಮಿದುಳು, ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೋಟೀನು ಬೇಕು. ನಿತ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಬೆಳೆಯಲು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಲು ಎಲ್ಲರೂ ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನು ತುಂಬಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

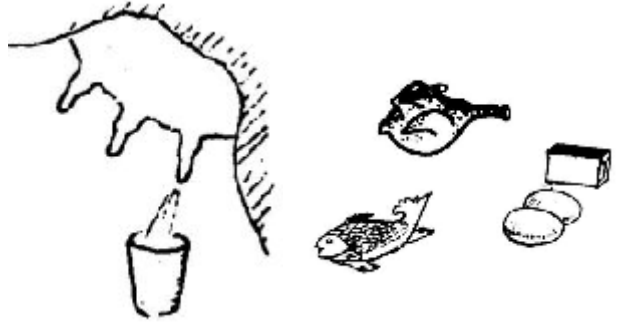


ಪ್ರೋಟೀನ್ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು-  
ಬೆಳೆಗಳು, ಅವರೆ ಕಾಳುಗಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್,  
ಶೇಂಗಾ (ನೆಲಗಡಲೆ)



ಅಚ್ಚ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ,  
ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು,  
ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ತತ್ತಿ



ಸೋಯಾಬೀನ್ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಶೇಂಗಾ ತಿಂದರೆ ಅಂದಿನ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ೨. ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಆಹಾರ (ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ)

ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವು ಶಕ್ತಿಯ ಪೊಟ್ಟಣಗಳು. ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಮಗಾದಾಗ ದೇಹವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರಗಳು: ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ



ಕೊಬ್ಬರಿ,



ಗೋಡಂಬಿ



ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ,



ಜೇನುತುಪ್ಪ,



ಬೆಲ್ಲ



### ೩. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು:

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ರಕ್ಷಣಾ ಆಹಾರ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಾವು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತ, ಎಲುಬು, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಲವಣಗಳು ಬೇಕು.

ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುವ ಆಹಾರ:

ಅಚ್ಚಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ,  
ನುಗ್ಗೆ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು



ಕೇಸರಿಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ  
ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕುಂಬಳ, ಟೊಮೆಟೋ



ಹಣ್ಣುಗಳು- ಪಪಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿ,  
ಕಿತ್ತಳೆ, ಮಾವು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು



ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ

ಮೀನು, ತತ್ತಿ  
ಹಾಲು, ಮಾಂಸ



ಲವಣಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು:

ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುತ್ತವೆ.



ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಬಹಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

## ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಎಂದರೇನು?

ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದು ಎಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣದಿದ್ದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಅನ್ನ, ಜೋಳ, ಮರಗೆಣಸು, ಗೋಧಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಹೋದರೆ ಅಂಥವರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಒಂದೇ ತರನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಬೊಜ್ಜು ಬಂದಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ತರನ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

- **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ** : ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಇವರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- **ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು**: ಅದರಲ್ಲೂ ಬಸುರಿ, ಬಾಣಂತಿಯರು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಮಗುವಿಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- **ವಯಸ್ಸಾದವರು**: ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿಳುವ ಪ್ರಾಯ ಇದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಆಹಾರ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು, ಬೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಇವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಹುಡುಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಇವಳು ಗಿಡ್ಡವಾಗಿ ಬಡಕಾಗಿ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಸದಾ ಅಳುತ್ತಿದ್ದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ. ಬಲು ಬೇಗ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲೇ ಬಡಕಾಗಿರುವ ಮಗು ಭೇದಿಯಂಥ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ತೋಳ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆಯೋ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆಯೋ ಗೊತ್ತಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

## ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತೋಳ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದು:

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ತೋಳಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯು ೧೨ ಸೆ.ಮಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಮಗು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮುಖ ಪಾದಗಳು ಎಷ್ಟು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಆ ಮಗುವಿನ ತೋಳ ಸುತ್ತಳತೆ ೧೨ ಸೆ.ಮಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತೆಂದರೆ ಅದು ತೀರಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಳೆಯುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದರ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು. ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ತೂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿ

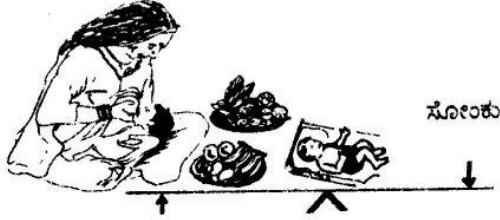


ತಿಂಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ೨೧ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಾರ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಬರಿಯ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ನೋಡಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗೆಡಿ, ಭೇದಿಯಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳೂ ಈ ಮಗುವನ್ನು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯತ್ತ ದೂಡಬಹುದು.



1. ಈ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ್ದೇ ಅದು ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು.



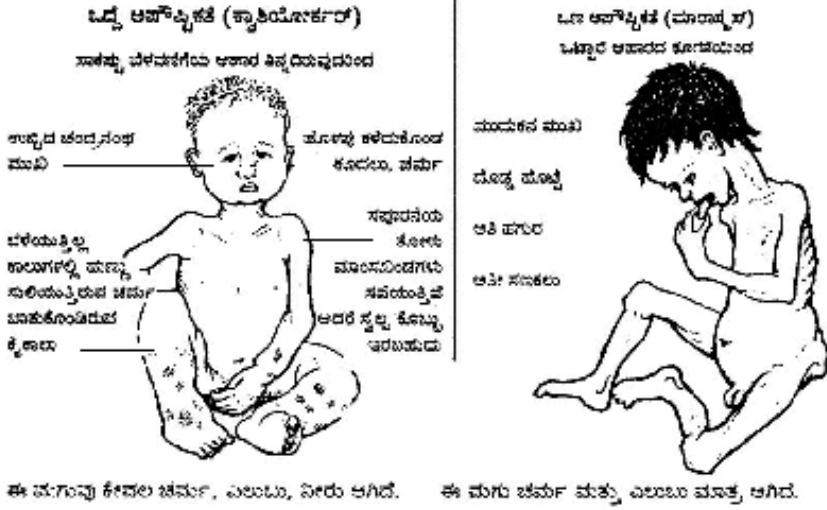
ಕೇವಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಗೊಬ್ಬರ ಆದಾಗ ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರವು ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅದು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದರ ದೇಹ ಬೆಳೆಯಲು, ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅದರ ಬಳಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪಾದ, ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗೆ ಒದ್ದೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಗು ನೋಡಲು ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸವೆಯುತ್ತಿರುವವು. ತೋಳಿನತ್ತ ನೋಡಿದರೆ ಅವು ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇದೆ. ಅದು ಒಣ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಥವಾ ಮಾರಾಸ್ಮ್. ಇಂಥ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಸವೆದಿರುತ್ತದೆ. ಬರಿಯ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಎಲುಬಿಗಿಂತ ಈ ಮಗುವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಷ್ಟೇ. ಆಹಾರವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿದು. ಈ ಮಗುವಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕು.



ಮಗುವು ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಮಾರಾಸ್ಮಸ್ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳು ಬಾತಿದ್ದು ಕೈಗಳು ಬಲು ಸಪೂರವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕು.



ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ—ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಗೆಣಸು ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ನಾರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದು ಮಗುವಿಗೆ ಬಲು ಬೇಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಿಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದನ್ನೇ ತಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಆದರೆ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ತಿಂಡಿಯನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಅನುಕೂಲ. ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು—ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು— ಮಗು ಸದಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಮಕ್ಕಳು ಕೋಳಿಗಳಂತೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಗುಟ್ಟುಕು  
ಸಿಗುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಾರಾಸ್ಮಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಎರಡನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ತಾಯಿಹಾಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಷ್ಟೋ ತಾಯಂದಿರು ಮಗು ೨ ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲ ಹಾಲೂಡುತ್ತಾರೆ. ೪-೬ ತಿಂಗಳ ಮಗು ತಾಯಿಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಉಣ್ಣಲು ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. (೧೫೨ ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

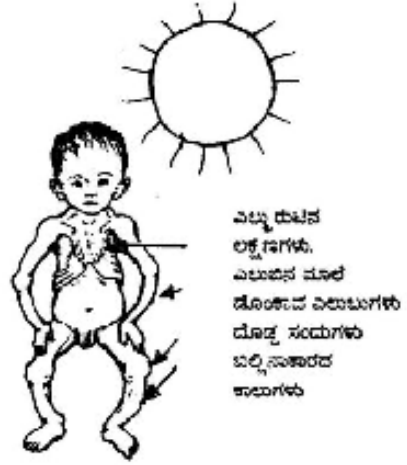
ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಅಥವಾ ಮಾರಾಸ್ಮಸ್ ಆದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ತತ್ತಿ, ಹಾಲು, ಕೋಳಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾದರೂ ಅತಿ ದುಬಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ನುಂದಿರಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಡಬೇಕು.

### ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಬಡವರಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಉಪವಾಸಗಳಿಂದ ಮಾರಾಸ್ಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ವಾಶಿಯೋರ್ಕರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವ ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ, ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ ಶುರುವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಪೂರ್ತಿ ಕುರುಡುತನವುಂಟಾಗುವುದು.

- ಹಾಲು ಕುಡಿಯದ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಎಂದೂ ಬಾರದ ಮಗು ರಿಕೆಟ್ಸ್ (ಎಲ್ಯುರೈಟು) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಈಡಾಗಿ ಅದರ ಕಾಲುಗಳು ಡೊಂಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯನ್ನು (ಮೀನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ) ಕೊಡುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಎಳೆಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎಳೆಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೈಯೆಲ್ಲ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.



- ಜನರು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

- ತುಟಿ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನಂಥ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು (ಅಲಿ ನೇ ಪುಟ), ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು (ಅಲಿ ನೇ ಪುಟ) ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮುಂತಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುವ ಆಹಾರ (೧೫೦ ನೇ ಪುಟ) ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ.

### ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ

ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಡತನವೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಭೂಮಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅಂಥವರು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರಾಂಶವೂ ಇಲ್ಲದ ತಂಬಾಕು, ಕಾಫಿ, ನೀಲಗಿರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು, ಮಾರಿ ಹಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಡವರು ಶ್ರೀಮಂತರ ಭೂಮಿಯ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಪಾಲಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಬೆಳೆದರೂ, ಶ್ರೀಮಂತ ಮಾಲಿಕ ಸುಗ್ಗಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಬಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅಸಮಾನತೆ ಹರಿದು, ಜನರು ಸಮಾನತೆಯಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವವರೆಗೂ ಆಹಾರದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಡಜನರು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣದಲ್ಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಗಳು, ನಿರಾವರಿ, ಜೀನುಸಾಕಾಣಿಕೆ, ಈ ಉಪದಂಧಗಳಲ್ಲದೇ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಡುವ ವಿಶೇಷ ಉಗ್ರಾಣ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ಕೈತೋಟ ಇವುಗಳಿಂದ ಇರುವಷ್ಟು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸೇರಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

**ಹಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲಾರವು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸಾಯಬಹುದು.**

ಹಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಇದ್ದುದನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಎರಡೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳ ಯಜಮಾನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತರಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬದಲು ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕುಡಿದು ಒಟ್ಟು ಕುಳಿತು ಮಾತಾಡುವ ಜನರು ಒಮ್ಮೆಮ್ಮೆ ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವಾಗಲೂ ಒಟ್ಟು ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸಂತೆಗೆ ಹೋದಾಗೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಲಸಾದ ಹಾಗೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಬೆಡ್ಡು ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತರುವ ತಾಯಂದಿರು ಅದೇ ಹಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಂಥ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟೇ ಹಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬಹುದು.

**ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹಣವಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಪೆಪ್ಪರಮಿಂಟು, ಬಣ್ಣದ ಶರಬತ್ತು, ಕೊಡಿಸಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಎರಡು ತತ್ತಿ ಖರೀದಿಸಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಕೊಡಿ.**

### **ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ**

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದರೂ ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಪ್ರೊಟೀನ್, ರಕ್ತಣೆಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಆಹಾರ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಅತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾದರೂ ಅತಿ ದುಬಾರಿಯೂ ಹೌದು. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಜಾಸ್ತಿ ಭೂಮಿಯೂ ಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಅಲಭ್ಯ. ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒಲ್ಲರು. ಅತಿ ಬಡವರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನು ತುಂಬಿರುವ ಅವರೆ, ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು, ಶೇಂಗಾ, ಬಟಾಣಿಗಳನ್ನು ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

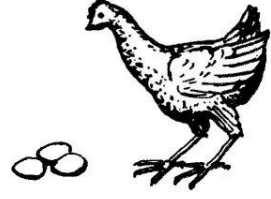
**ಜನರ ಪ್ರೊಟೀನು ಪೂರೈಕೆಯು ಸಸ್ಯಜನ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.**

ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬದಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗಿಡಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರೊಟೀನು, ಜೀವಸತ್ವ, ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬರಿಯ ಜೋಳ ಅಥವಾ ಬರಿಯ ಅವರೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇವೆರಡನ್ನೂ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರೊಟೀನು, ಜೀವಸತ್ವ, ಲವಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧. **ತಾಯಿ ಹಾಲು:** ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಣದ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸಿಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ತಾಯಿಯು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಣವನ್ನೂ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.



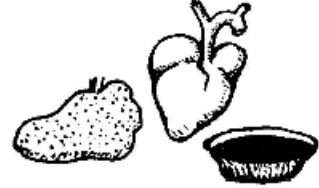
೨. **ತತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿ:** ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನಿನಲ್ಲಿ ತತ್ತಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಡೆ ಸಿಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನು. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಿಗದ ಮಗುವಿಗೆ ತತ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಅದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.



ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಹಲ್ಲು ಅಲುಗಾಡುವುದು, ಕಾಲಿನ ಖಂಡಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಬಸುರಿ ಹೆಣ್ಣುಕೃಳಿಗೆ ತತ್ತಿಯ ಹೊರಕವಚವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಭರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಕೋಳಿ ಅತಿ ಉತ್ತಮ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಕಿದ ಕೋಳಿಯಾದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.**

೩. **ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಯಕೃತ್ತು ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ :** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಮಾಂಸಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದಾದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯದಲ್ಲ. ಭಾರತದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಮೀನು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅದರ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಲೂಡುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ.



೪. **ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತುತರ ಧಾನ್ಯಗಳು:** ಇವನ್ನು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅತೀ ಪೌಷ್ಟಿಕ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಪಾಲಿಶ್ ಇಡಿಸದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಟ್ಟಿ ಕುಡಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.



೫. **ಒಣಗಿದ ಗೋವಿನ ಜೋಳ:** ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸುಣ್ಣದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಸತ್ವ (ನಿಯಾಸಿನ್) ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ.



೬. **ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ:** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಇವು ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯವಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಹೌದು. ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿಯ ಬದಲು ಇವುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೭. **ಅವರೆ ಮತ್ತುತರ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು:** ತರಕಾರಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮತ್ತು ಮತ್ತಿತರವುಗಳಲ್ಲಿ



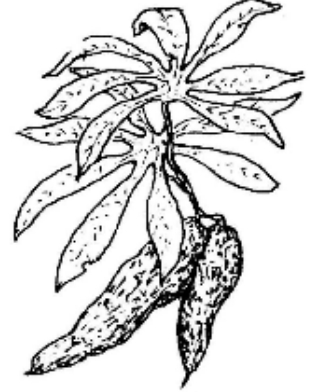
ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಚಾಪ್ಲಿ ಪ್ಯೂಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮೊಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅವರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸುಲಿದು ನುರಿದು ಕೊಡಬಹುದು.

ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಂಥ ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ರೂಢಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು.

**೮. ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು:** ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ಯೂಟೀನ್, ಹೆಚ್ಚು ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತವೆ. ಗೆಣಸು, ಅವರೆ, ಬಟಾಣಿ ಮತ್ತು ಕುಂಬಳ ಎಲೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ. ಇವನ್ನು ಒಣಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.



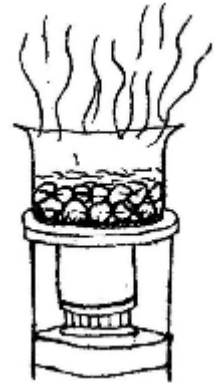
ಕ್ಯಾಬೀಜದಂಥ ಎಳೆಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬಲು ಕಡಿಮೆ. ಕಾರಣ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬದಲು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ, ಬಸಲೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಸುಲಭ, ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೋಷಕಾಂಶ ಕೊಡುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ಹೌದು.



**೯. ಕಂದ ಮೂಲಗಳ ಹಸಿರು ಪಲ್ಟಿ:** ಮೂಲಂಗಿ, ಮರಗೆಣಸುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಳುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಯೂಟೀನಿನಂಶ ಇದೆ. ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಬೇರು, ಎಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

**೧೦. ತರಕಾರಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.**

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು, ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಅನ್ನ ಬೆಂದ ನಂತರ ಅದರ ಗಂಜಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನಾಗಲೀ ಎಂದೂ ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ. ಹೊಸ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



**೧೧. ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು:** ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ಯೂಟೀನುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉಚಿತ.

೧೨. ಕಾಡು ಹಣ್ಣುಗಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕೌಳಿ, ಪರಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ಬಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಬಹಳ. ಜೊತೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯು ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ವಿಷಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ದೊರೆಯುವ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

೧೩. ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅಡಿಗೆ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೌಟನ್ನು ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡುವುದರಿಂದ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಸೌಟಿನಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



೧೪. ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಬಂದಿರುವ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

**ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು?**

**ಮಾತ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಔಷಧಗಳಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ?**

ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವವನಿಗೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ, ನಂತರ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಣ್ಣುವುದೇ ಉತ್ತಮ ದಾರಿ.



ಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಬೇಕೆಂದರೆ ಹಣ್ಣು ತತ್ವಿಗಳನ್ನೂ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ. ಟಾನಿಕ್, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಬೇಡ.



ಬೇಡ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನಷ್ಟೇ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲೇಬೇಕೆಂದರೆ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಖರೀದಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅವೆಂದರೆ:

ನಿಯಾಸಿನಮೈಡ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೨

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆದವರಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ.

ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಬೇಕು.

ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್-ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಎ--

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ---

(ಅಸ್ಯೋರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್)

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ----

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೬ (ಪೆರಿಡಾಕ್ಸಿನ್) -ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗಾಗಿ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಾಲೂಡುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಾಗಿ, ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ.

## ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಏನಿರಬಾರದು

ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ತಮ್ಮ ಮೈಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಬಹಳ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಉಷ್ಣ, ಕೆಲವು ಶೀತ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವಾರು ಮಂದಿಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಪಿತ್ತ (೩೩ ನೇ ಪಟ ನೋಡಿ) ಎಂದು ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲೂಡುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿ ತಿನ್ನಬಾರದ ಆಹಾರಗಳೂ ಬಹಳ ಇವೆಯೆಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂಥ ನಂಬಿಗೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ಸರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅವರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರಬಹುದು.

ದೇಹ ಬೆಳೆಸುವಂಥ (ಪ್ರೋಟೀನು) ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವವನಿಗಿಂತ ರೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಬೇಕು. ಈ ವಸ್ತು ತಿಂದರೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು, ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೆಟ್ಟಗಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವು.

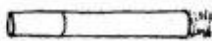
ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ:

ಕುಡಿತ(ಶೆರೆ)



ತಂಬಾಕು



ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ



ಅತಿಯಾದ ಖಾರ ಮತ್ತು  
ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅತಿ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹಾ

ಅತಿ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ



- ಶರೆಯು ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ, ನರಮಂಡಲಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಿಗರೇಟು - ಬೀಡಿಯು ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು (೧೮೭ ನೇ ಪುಟ) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪುಪ್ಪುಸದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಕ್ಷಯ, ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ, ಹಾಲೂಡುವ ತಾಯಿಯರಂತೂ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಲೇಬಾರದು.
- ಕಠಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಖಾರದ ವಸ್ತುಗಳು, ಕಾಫಿ,ಚಹಾ ಇವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಷಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಹೃದಯ ರೋಗ ಇರುವವರು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು, ಕಾಲುಬಾವು ಬರುವವರು ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಅತಿ ಉಪ್ಪು ಯಾರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನವರು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು, ಮಧುಮೇಹದವರು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ

ಮೊದಲ ೨-೪ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ  
ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನೂ ಬೇಡ.



ತಾಯಿಹಾಲು ಎಳೆಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ. ಪೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಯಾವುದೇ ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಇದನ್ನು ಹೋಲಿಸುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ತನಕ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಭೇದಿ ಮತ್ತಿತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು.

## ತಾಯಿ ಹಾಲು ಸಾಕಾಗದಿದ್ದರೆ;

- ತಾಯಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ದ್ರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪೊಟೇನು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಹಾಲು, ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ತತ್ತಿ, ಒಣಮೀನು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.



### ತಾಯಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯೇ ಆಗದಿದ್ದರೆ;

- ತಾಯಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತಿಂದು ಕುಡಿದು ಮಾಡಲಿ. ಮಗು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೊಲೆ ಚೀಪಲಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಬರುವ ಸಂಭವವಿದೆ.
- ಆದರೂ ಹಾಲು ಬಾರದೇ ಹೋದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕಳ ಹಾಲು, ಆಡಿನ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಕೊಡಿ. ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡಿ.

**ಗಮನಿಸಿ:** ಯಾವುದೇ ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಹಾಲನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

೧

ಎರಡು ಭಾಗ ಆಕಳ ಹಾಲು  
ಒಂದು ಭಾಗ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು  
ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ



೨

ಒಂದು ಭಾಗ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು  
ಮೂರುಭಾಗ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು  
ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ

- ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುದಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಕ್ಕಳ ಬಾಟಲಿ ಮತ್ತು ನಿಪ್ಪಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಂಥ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತರಲು ಈ ಬಾಟಲುಗಳ ಮೂಲಕ ನೀವೇ ಕಾರಣರಾಗಬಹುದು (೧೯೫ ನೇ ಪುಟ) ಕಾರಣ ಬಾಟಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗಲೂ ಬಾಟಲಿ, ನಿಪ್ಪಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.

**ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೂ ಬಹುದು.**

ಹಾಲು ಖರೀದಿಸುವಷ್ಟು ಹಣ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಜೋಳದ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಯೂಟೀನಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ಅವರೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿದು ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ:** ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ನದ ಅಥವಾ ಜೋಳದ ಗಂಜಿಯು ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೇ ನಡೆಯುವುದಾಗಲೀ, ಮಾತಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಲುಬೇಗ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಸಾಯಲೂ ಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡಿ.

### ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಾಯಿಹಾಲನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಮಗು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿನದಿದ್ದಾಗ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ನುರಿದು ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಆಹಾರ ಶುರು ಮಾಡುವಾಗ ಮಗು ಅದನ್ನು ಉಗುಳಬಹುದು. ಮೊದಲೆಂದೂ ತಿಂದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ರುಚಿಯದ್ದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ಬಿಡದೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಸರುಚಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಮಗು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಗುಂಪುಗಳ ಒಂದೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಿ.

ಪಿಷ್ಟ (ಶಕ್ತಿ, ಆಹಾರ)	ಪೈಟೀನು (ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಆಹಾರ)	ಕೊಬ್ಬು (ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯ ಆಹಾರ)	ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಲವಣಗಳು
ಗೋಧಿ	ಬೇಳೆ	ತುಪ್ಪ	ದಟ್ಟು ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ
ಅಕ್ಕಿ	ಅವರೆ	ಬೆಣ್ಣೆ	ಹಣ್ಣು
ರಾಗಿ	ಬಟಾಣಿ	ಕನೆ	ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ
ಜೋಳ	ಶೇಂಗಾ	ಬೆಲ್ಲ	ಮೀನು
ಸಜ್ಜೆ	ಸೋಯಾಬೀನ್	ಜೇನುತುಪ್ಪ	
ಬಟಾಟೆ	ದಟ್ಟು ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ	ಸಕ್ಕರೆ	
ಮರಗೆಣಸು	ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನು ಮಾಂಸ		

ಈ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ **ಪೋಷಕ ಮಿಶ್ರಣದ** ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

#### ೪ ರಿಂದ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ:

ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಾಲುಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನುರಿದು ಅನ್ನ ಅಥವಾ ನುರಿದ ಚಪಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ನುರಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿದ ತತ್ತಿಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಅಥವಾ ನುರಿದ ಚಪಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಸಿ.

**೬ ರಿಂದ ೧೨ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ:** ಅನ್ನವನ್ನು ನುರಿದು, ಚಪಾತಿಯನ್ನು ನುರಿದು ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಹಾಲು, ಬಟಾಟೆ, ಕಳಿತ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಆರು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೂ ಅದು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮಗುವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪುಷ್ಟಿಗೇಡಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು;

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.

ಬೇರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಿ.



ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ಮಗುವನ್ನೂ, ಸುತ್ತಲ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ.

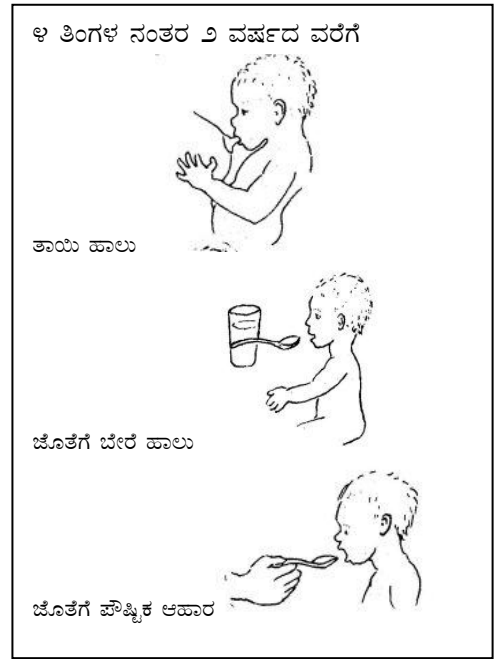
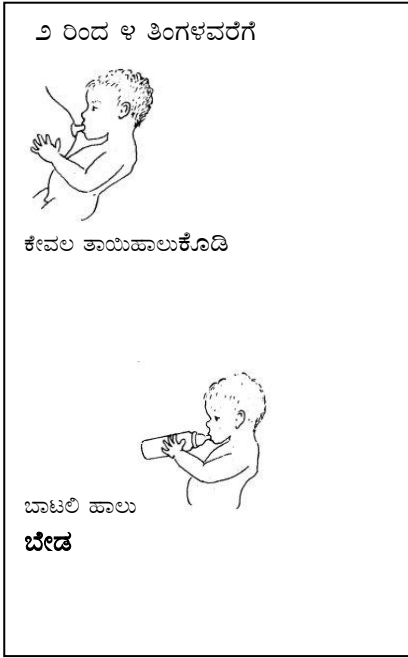
ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಣ್ಣದು. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದು ಅವಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನಿಸಿ. ಐದಾರು ತಿಂಗಳ ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು.

**ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು:** ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾದ ಮಗು ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನೂ, (ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ) ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಟೇನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಲವಣಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೊಡಿ.

**ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐಸ್ ಕ್ರ್ಯಾಂಡಿ:** ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐಸ್ ಕ್ರ್ಯಾಂಡಿ ಮತ್ತು ಪೇಟೆಯ ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ತುಂಬಾ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಉಣ್ಣಲು ಒಲ್ಲೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಕೆಡಕು ಕೊಡಾ.

ಆಹಾರವೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಟೇನನ್ನು ದೇಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ



### ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಂಬಿಕೆಗಳು

#### ೧. ಹಡೆದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಊಟ

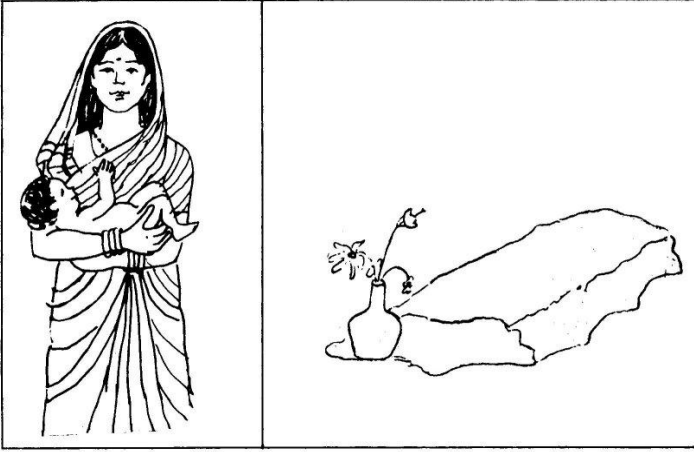
ಅದೇ ಹಡೆದ ತಾಯಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ ಕಡೆಗಿದೆ. ಬರಿಯ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ನೀರ ಸಾರನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಅಶಕ್ತ ಮಾಡಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಣಂತಿ ಗಂಡಾಂತರ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾಳೆ.

ಹಡೆದ ನಂತರ ತಾಯಿಯು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು  
ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸೋಂಕು ರೋಗನ್ನು ತಡೆಯಲು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು, ಹಡೆದ ತಾಯಿ ಪ್ಯೂಟೀನ್ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಳು, ತತ್ತಿ, ಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸ, ಒಣಮೀನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವೂ ಆಕೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಹಡೆದ ನಂತರ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ  
ಸೇವಿಸಿದ ತಾಯಿ

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು  
ಹೆದರಿದ ತಾಯಿ (ಈ ಗೋರಿಯೊಳಗೆ)



1. ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೆಗೆಡಿಯಾದವರು ತಿನ್ನಬಾರದೆನ್ನುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಕಿತ್ತಳೆ, ಟೊಮೆಟೋದಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆರಳವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನೆಗೆಡಿ ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗುತ್ತವೆ.
2. ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಪೇರಲೆ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಮಸಾಲೆ ಖಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಮಸಾಲೆ ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಂತೂ ಯಾವಾಗ ತಿಂದರೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

### ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಊಟವೇ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

#### ರಕ್ತಹೀನತೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ರಕ್ತ ದಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತವು ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ತುಂಬಿದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳು:

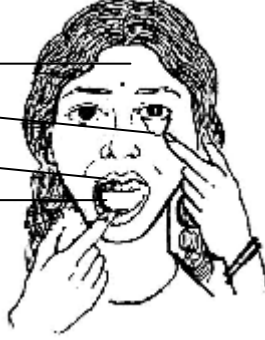
- ಕೊಕ್ಕೆ ಜಂತು ಆಗಿರುವುದು
- ರಕ್ತ ಭೇದಿ
- ಮಲೇರಿಯಾ
- ರಕ್ತ ಹಾನಿ-
  - ಕ್ಷಯದಿಂದಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿಸದಿಂದ
  - ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ
  - ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿ ಗುದ್ದಾರದಿಂದ
  - ದೊಡ್ಡ ಗಾಯಗಳಿಂದ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಾಗಲು,

- ತಿಂಗಳೂ ತಿಂಗಳೂ ಜಾಸ್ತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು
- ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ, ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಣಂತನ

ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಚರ್ಮ
- ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣುರೇಷೆಯ ಒಳಭಾಗ
- ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ವಸಡುಗಳು
- ಹೊಳೆಯುವ ನುಣುಪು ನಾಲಿಗೆ
- ಬಿಳಿಯ ಉಗುರುಗಳು
- ಸುಸ್ತು, ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದು



- ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಬಹಳ ತೀವ್ರವಿದ್ದರೆ ಮುಖ, ಪಾದಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಜೋರಾಗಿರುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಮಂದವಾಗುವುದು. ಉಗುರು ಸಪಾಟಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಚಮಚದಾಕಾರ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ನೀರು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದೆ ಅಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಉಗುರು ಚಮಚದಾಕಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು:

- ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ತತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ಪಿತ್ತ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಿದ್ದು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ದುರ್ಲಭವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (ಫೆರಸ್ ಸಲ್ಫೇಟ್, ಪುಟ ಉಳಿ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆಗಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ರಸ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೧೨ ಕ್ಕಿಂತ ಫೆರಸ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾದದ್ದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಎಂದೂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬಾರದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

- ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಕೊಕ್ಕೆ ಜಂತುಗಳಿಂದ, ಮಲೇರಿಯಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಆಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆಗಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರರಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಬಸುರಿ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನಂತೂ ಕಡೆಗಣಿಸಲೇ ಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ತಿಂಗಳೂ ತಿಂಗಳೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವುದು. ಬಾಣಂತನದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಹೋಗುವುದು ಆಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಆಗಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಆಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭಿಣಿ ಇದ್ದಾಗ ಬೇಳೆಕಾಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ತತ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮಕ್ಕಳ ಮದ್ಯೆ ಅಂತರ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತಿಮುಖ್ಯ.

### ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

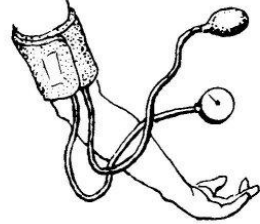
ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಆಗಬಹುದು. ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು, ಅದರಲ್ಲೂ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ತಲೆನೋವು.
- ಸ್ವಲ್ಪ ದೇಹ ಶ್ರಮಕ್ಕೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರಿ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಡತೋಳು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ

- ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ, ಬಹಳ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಹಳ ಪಿಷ್ಟದ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.
- ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಬದಲಿಗೆ ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ.
- ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಡಿ. ಊಟದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪ್ಪು ಬೇಡ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಆದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಾತೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.



### ಅತಿ ತೂಕ (ಬೊಜ್ಜು)

ಬೊಜ್ಜು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ,

ಹೃದ್ರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ಸಂದುನೋವು  
ಅಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರು ತೂಕ ಇಳಿಸಲು:

- ಎಣ್ಣೆಭರಿತ, ಕಠಿಣ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.
- ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಏನನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು—ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಮರಗೆಣಸು, — ಇವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವರು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬೊಗಸೆಯಷ್ಟು ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಉಣ್ಣಬಾರದು. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಾಂಸವನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಈಗ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ

### ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ)

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವುದು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೋಗ ತೀವ್ರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● ಸತತ ಬಾಯಾರಿಕೆ</li> <li>● ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವುದು</li> <li>● ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಸುಸ್ತು</li> <li>● ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ಗುಣವಾಗದೆ ಸತತ ತುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು</li> <li>● ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವುದು</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು</li> <li>* ಕೈ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು</li> <li>* ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದು ಗುಣವಾಗದಿರುವಿಕೆ</li> <li>* ಎಚ್ಚರದಷ್ಟಿಲ್ಲವುದು</li> </ul> |
|---|--|

ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಮಧುಮೇಹದ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತಲೇ, ಮೊದಲು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇದೆಯೇ ನೋಡಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ೫ ಮಿ.ಲಿ ಬೆನೆಡಿಕ್ಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ೮ ಹನಿ ಮೂತ್ರ ಹಾಕಬೇಕು. ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದರೆ ದ್ರವದ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಿಂದ ಹಸಿರಿಗೆ, ಹಳದಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಂಪಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಿತೆಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲವೆಂದರ್ಥ.

ಯುರಿಸ್ಪಿಕ್ ಎಂಬ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಒಂದು ಚೂರನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದರೆ ಆತನಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಗದ ಬಲು ದುಬಾರಿ.

ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರದ ಸುತ್ತ ಇರುವೆಗಳು ಮುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಳಂ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಧುಮೇಹ ಶುರುವಾದರೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೇವಲ ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಯು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಯ ಊಟ:** ದೇಹವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಇವರು ತೂಕ ಇಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಪೈಟೀನು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು, ಗೋಡಂಬಿ, ಶೇಂಗಾ, ತತ್ತಿ, ಮೀನು ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿ ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಬಟಾಟೆ, ಮರಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಹಲಸು, ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

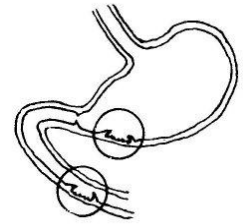
ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಹೀಗೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲೂಬಾರದು, ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಲೂಬಾರದು.

ಕೆಲವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ- ಅವರು ಇನ್ನೂ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಕರಿದ್ದರೆ ವಿಶೇಷ ಔಷಧ ಅಗತ್ಯ. ಮಧುಮೇಹ ತೀವ್ರವಾದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

## ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ, ಹುಣ್ಣು, ಹುಳಿತೇಗು, ಎದೆ ಉರಿ

ಅತಿಯಾಗಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಎಣ್ಣೆಭರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಕುಡಿತದಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿದಂತೆ, ಎದೆ ಉರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಎದೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹೃದಯರೋಗ ಎಂದು ಬಹುಮಂದಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದುಂಟು.

ವಿಪರೀತ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಜಠರ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಅದು ಸದಾಕಾಲ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಸಣ್ಣಗೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೋರಾಗಿ ನೋವಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಈ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯೆನಿಸಬಹುದು. ಊಟದ ೨-೩ ತಾಸಿನ ನಂತರ ನೋವು ಜೋರಾಗುವುದು. ರೋಗಿ ಒಂದು ಊಟ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ಶೆರೆ ಕುಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಆಗುತ್ತದೆ.



ಹುಣ್ಣು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಚಾರಿನಂತಿರುತ್ತದೆ.

## ರೋಗ ತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುಣ್ಣನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂಥ ಆಹಾರದ ಬದಲಿಗೆ ಶಮನ ಮಾಡುವಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.



## ಗುಣಮಾಡುವ ಆಹಾರ

ಕುದಿಸಿದ ತಣ್ಣನೆ ಹಾಲು  
ಕೆನೆ  
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

## ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಆಹಾರ

ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು  
ಕುದಿಸಿದ ತತ್ತಿ ಮತ್ತು  
ಕುದಿಸಿದ ಬಟಾಟೆ

## ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ

ಕುದಿತ, ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟು  
ಕರಿಮೇಣಸು, ಹಸಿಮೇಣಸು  
ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಆಖ್ಯಾಯ ತೇಗು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಹುಣ್ಣು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ತಾಸಿಗೊಂದು ಗ್ಲಾಸು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮೊದಲ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತ ಹೋಗಿ. ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆದ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಶುರುಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸಹ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

- ಎಂದೂ ಬಹಳ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಊಟಮಾಡಿ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಿ.
- ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಿಂದರೆ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅಂಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಲಗಿದಾಗ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಎನಿಸಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮಲಗುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ತುಂಬ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವಾಗಲಂತೂ ಪದೇ ಪದೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ತಂಬಾಕನ್ನು ಎಂದೂ ತಿನ್ನಲೇಬೇಡಿ. ಖಾರ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಅದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

## ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿ

- ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಯೂ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ,
- ರಕ್ತ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ,
- ಮಲವು ಟಾರಿನಂತೆ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ,
- ಧಿಡೀರನೆ ತೀವ್ರ ನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ (ಪುಟ ೧೨೦) ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ,

ಈತ  
ಕುಡಿದ.  
ತಿಂದ,



## ಈ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ  
ಈತ ಈ  
ಕುಡಿದ.



## ಹುಣ್ಣು ಆಗಿತ್ತು

ಆಹಾರ ತಿಂದ,  
ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು

ಹುಣ್ಣು ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು

ಗುಣ ಹೊಂದಿದ

### ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೀರ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಲ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ೨ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಶೌಚಕ್ಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಆತನಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಾನಿಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮಲ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದು, ಮರಗೆಣಸಿನಂಥ ನಾರು ಇರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಯಸ್ಸಾದವರಿದ್ದರೆ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮಲವನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೩ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಲಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಆಫ್ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಮಲ ಹೊರದೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸುವಿವಿರೇಚಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿದ್ದರಂತೂ ಎಂದೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

### ಗಳಗಂಡ:

ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಇರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಳಗಂಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ (ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ) ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗಳಗಂಡವಿದ್ದರೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಸಾಯಬಹುದು, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಆಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಕಿವಿ ಮಂದವಾಗಬಹುದು. ತಾಯಿಗೆ ಗಳಗಂಡವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೀಗೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

**ಗಳಗಂಡವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಗಳಗಂಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗಳಗಂಡವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ನಮೂನೆಯ ಗಳಗಂಡವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಗಳಗಂಡಕ್ಕೆ ಮನೆಯದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಸಮುದ್ರ ಸಸ್ಯ, ಏಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಗುಣವಿದೆ. ಸಮುದ್ರ ಸಸ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯದೂಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಹಾಕಿದಂತೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭದ್ದು ಅಯೋಡಿನ್ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪು.

## ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ :

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಎಂಬ ಧಾತು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮುಂಡರಗಿ ತಾಲೂಕಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೫-೮೫ ಜನರು ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಾಗಿ ಉದುರುತ್ತವೆ.
  - ಮೂಳೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
  - ವಯಸ್ಸು ೩೦ ಆಗುತ್ತಲೇ ಬೆನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದ ನರಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಊರುಗೋಲು ಹಿಡಿದು ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅಂಬೆಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಂಟುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

## ರೋಗತಡೆ:

ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವಿದಲ್ಲ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಬರುವ ರೋಗವಾದ್ದರಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಬೇರೆಯ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೊಂದೇ ರೋಗ ತಡೆಗೆ ದಾರಿ. ಮತ್ತೆ ಈ ಕೆಲಸ ಸರಕಾರದ ಕೆಲಸ. ಜನಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಸರಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಸರಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಂಚುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖಂಡರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಸರಕಾರ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮರೆತಾಗ ಜನರು ಇಂಥ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ನೀರಿಗೆ ಪಟಕ ಹಾಕಬೇಕು. (ಅಂದರೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶವು ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಕೂತು ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.)
- ಜನರು ಪಪಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಹುಣಿಸೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

## ಹಂದಿಗೋಡು ಕಾಯಿಲೆ:

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಕಾರಣ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಏಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡು ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ವಿಪರೀತ ಸಂದು ನೋವು
  - ಕ್ರಮೇಣ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪೊಲಿಯೋ ಆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಮತ್ತೆ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದಂಥ ಸ್ಥಿತಿ. ಕಾರಣ, ರೋಗ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿ ಔಷಧಗಳು ಬರಬೇಕಿವೆ. ಜನರು ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

\*\*\*