

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಡಾ|| (ಶ್ರೀಮತಿ) ನಿರಾಶಾ ಪಟಾಂಕರ,
ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ರಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೋಷಣ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಇವೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳು. ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಸಾವಿರಾರು ಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೂ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಟ್ಟದ ಶ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೂ, ನಾನಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರವು, ಬರಿಯ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗೆಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುವು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂದರೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಎಲುಬು ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೀವಕೋಷಗಳು ನಾಶ ವಾಗಿ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ದೇಹವು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವುದು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಸಾಲದೇ ಹೋದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ದೇಹಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದೇಹದ ಬಳಲುವಿಕೆ, ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಈಡಾಗುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕುಂದುಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು. ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು: ಕಡುಬಡತನ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ನಿರುದ್ಯೋಗ, ವಿರುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಮೂಡನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಾಂತಿ-ಬೇಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅಜ್ಞಾನ ಸಹ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ

ಗಲಾದ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜಿಲೆಗಳು ವಿರುತ್ತಿರುವುದೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಬಹುಪಟ್ಟು ವಿಸ್ತರಣೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅಜ್ಞಾನ, ಬರುವ ಆದಾಯದಲ್ಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ತಜ್ಞರ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯವಾಗಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳುಂಟು. ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ತರಬೇಕಾದರೂ ಅಂತಹ ವಿಸ್ತರಣಾ ವಿಧಾನವು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅರ್ಥಿಕ ವೆಚ್ಚವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದರೆ ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನ, ಚಲನಚಿತ್ರ, ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಗಳು, ಭಿತ್ತಿ ಪತ್ರಗಳು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗುವಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳು, ಹಾಗೂ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದುವು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಉಪಯೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮನೋರಂಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು. ರೇಡಿಯೋ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾದುವು. ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನೀಡುವಂತೆ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನದ ಭಾಗದಿಂದ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಪೋಷಣಮೌಲ್ಯ ಹಾಗೂ ತಿಂಡಿನಿಷುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ರೇಡಿಯೋ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ವಿರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ದೂರದರ್ಶನ. ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಉಪಯೋಗವು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಮೂಲಕ, ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಇಂತಹವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಿವುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ಟೆಲಿವಿಷನ್ ಖರೀದಿ ಮಾಡಲು ಆದಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಈ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂಚಾರವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡುವಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಹಾಕಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಗಳ ಮಹತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇವೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಅಕ್ಷರಸ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು

ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಓದು ಬರಹ ಬಂದರೆ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ವಾರ್ತಾಪತ್ರಗಳು, ಸುತ್ತೋಲೆ ಹಾಗೂ ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನ. ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನಡೆಯುವ ಕೃಷಿ ಮೇಳಗಳ ಮೂಲಕ ರೈತರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವುದು, ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸತಳಿ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೈನುಗಾರಿಕೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವನ್ನು ರೈತರಿಗೆ ನೀಡಲು ಈ ಮೇಳಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿರ್ಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪೃಷ್ಠಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ದರಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವು ಸಂಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದೊರಕಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬರಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಕ್ರಮಗಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸುಧಾರಣೆ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಎಷ್ಟೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಧಾರಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಾ ತಜ್ಞರು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಪೋಷಣೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16 ನೇ ತಾರೀಖು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ದಿನ ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹರಿಯಲು ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಂಟು ಕೊರತೆಗಳೇನು ಹಾಗೂ ನಮಗಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವಂತಾಗಬೇಕು. ಆವಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಜನತೆಯ ಪೋಷಣೆಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

