

వింతైన వంటకంబు...

కవర్ స్టోరీ

'తనిందే తనీ తనీ.. ఎన్నాళ్లని తింటారు?'

'అయితే ఇంకేం తినాలి?'

'చిరుధాన్యాలను మీ డైట్లో చేర్చాచుగా'

'జొన్నరొట్టె, సజ్జరొట్టె, రాగిముద్ద.. మళ్లీ తనిందే తినమంటారా?'

'కాదు కాదు.. జొన్న హాల్యా, సజ్జ బిస్కెట్లు, కొర్రల పాయసం, సామల కేక్లు, రాగి లడ్డూలు.. ఈ వింతైన వంటకంబు.. మీ కోసం సిద్ధంగా ఉంది.. ఆహారాభ్యాసం.. అంటూ లాగించండి..

(కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ ఏడాదిని 'స్కూల్ ఇయర్ ఆఫ్ మిల్లెన్స్'గా ప్రకటించిన సందర్భంగా..)

“ఆయనకేం.. గుండ్రాయిలా ఉన్నాడు. ఒకప్పుడు ఏం తిండి తిన్నాడనీ? రాగిముద్ద, జొన్నరొట్టె, కొర్రసంగటి.. పల్లీల పాకం, నువ్వుల లడ్డు.. ఆ తిండి తినబట్టే ఈ వయసులోనూ మోకాళ్ల నొప్పులేవు. బీపీ లేదు.. షుగర్ లేదు. పది మైళ్లయినా సరే, అవలీలగా నడిచేస్తాడు...”

‘మీ నాన్న ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?’ అని మీ చుట్టాలు ఎవరైనా వాకబు చేస్తే.. ఆయనకు మీరిచ్చే కితాబు అది.

‘మీరెలా ఉన్నారు?’ అని మరో కుశల ప్రశ్న అడగక్కర్లేదు లెండి. మీ స్థామినా ఏంటో మీకు బాగా తెలుసు.

కిరాణాకొట్టుకెళ్లి ఉల్లిపాయలు తీసుకురమ్మంటే.. గొల్కొండ ఎక్కినంత గోల చేస్తారు.

పాపను స్కూల్లో దిగబెట్టమంటే.. నైలునదిని ఈదినంత పని చేస్తారు.

ఇంట్లో చిన్న పని చెప్పినా.. ఉలకరు. పలకరు. ఎక్కడ కూర్చుంటే అక్కడ శిలావిగ్రహమే! పైకి మేడిపండులా నిగనిగలాడుతుంటారు కానీ.. లోపలంతా డొల్ల.

• • •

పాత రోజుల్లో..

క్యాలరీల తూనికలు.. బీఎంఐ కొలతలు తెలీవు. విటమిన్లు, ఖనిజాలు, కార్బోహైడ్రేట్లు.. ఆ పేర్లే వినలేదు. పూర్వం తాతముత్తాతలు తిన్న ఆహారాన్నే తామూ తిన్నారు. డెబ్బై ఏళ్లు దాటినా గుండ్రాళ్లలా ఉన్నారు. ఇప్పుడేమో పాతికేళ్లకే ముసలితనం ముంచుకొస్తోంది. తినే తిండిలోనే ఏదో తేడా? జొన్నరొట్టెకు, పిజ్జాకు ఉన్నంత వ్యత్యాసముంది. అవును, మనం తినే

తిండిలో సగం చెత్త తిండే..!

90 శాతం ఐరన్ లోపం..

85 శాతం విటమిన్ ఎ లోపం..

50 శాతం ప్రొటీన్ల కొరత..

50 శాతం సూక్ష్మపోషకాల కొరత..

దేశవ్యాప్తంగా యాభై కోట్ల మంది..

తిండిలేక కాదు, సరైన పోషకాలు లేక

అల్లాడిపోతున్నారు.. అంటోంది

నేషనల్ శాంపుల్ సర్వే.

• • •

అమెరికాలో అదో పెద్ద ఆహార సదస్సు.

సెమినార్ హాలు నిండిపోయింది..

“అంతరిక్షం మీదికెళ్లి జెండాలు పాతేస్తున్నాం

కానీ.. బీపీలు, షుగర్లు, క్యాన్సర్ల అంతు

చూడలేకపోతున్నాం. మనం బతకడానికి

తింటున్నామా? రోగాలను కొని

