కొర్ర మేలా ! క్వినోవా మేలా !!

దక్షిణ అమెరికాలోని ఎత్తైన యాండీస్ పర్వతశ్రేణులపై నివసించే క్వెచువా రైతు సోదరులు ఉత్పత్తి చేసే క్వినోవా, మన హైదరాబాద్ నగరంలో సంపన్న వర్గాల వారు నివసించే బంజారాహిల్స్ ప్రాంతంలో కిలో 1600 రూపాయలకు విక్రయిస్తున్నారు. ప్రఖ్యాత బాలీవుడ్ నటుడు రణబీర్ కపూర్ చాలా గొప్పగా తాను నిత్యం ఆహారంలో భాగంగా ఈ క్వినోవా తీసుకుంటానంటూ చెప్పుకుంటున్నారు. ఇదే విధంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని కోస్తా ప్రాంతంలోని సామాన్య రైతు, నిత్యం కరువుకాటకాలతో దాదాపు సగం ఎడారిగా పేరు పొందిన రాయలసీమ ప్రాంత వ్యవసాయదారు కూడా అంతే సగర్వంగా తాను క్వినోవాను ఉత్పత్తి చేస్తున్నట్లు చెప్పుకోవచ్చు. ఇందులోని పోషకాల గురించి. వ్యవసాయ సంబంధ అంశాల గురించి భారత వ్యవసాయ పరిశోధన మండలి (ICAR)తమ శాస్త్రవేత్తలకు క్వినోవా గురించి పరిశోధన చేయమని ప్రత్యేకంగా చెప్పింది. ఇక ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రత్యేకంగా అంతర్జాతీయ క్వినోవా దినం పాటించడం జరుగుతోంది.

ఇండియా కూడా అదే బాటలో క్వినోవా పేరు చెప్పగానే గంగవెర్రులెత్తిపోతోంది. అసలు ఇంతకీ ఈ క్వినోవా అంటే అంత వెర్రి ఎందుకు ? విదేశాల నుంచి దేని విషయంలోనైనా ఇంతేనా ? వాటివెంట భారతీయులు అందులోనూ మధ్య తరగతి, సంపన్న వర్గాలు ఇలా వ్యామోహం పెంచుకోవడమేనా ? కాస్త ప్రచార ఆర్భాటం కనిపించగానే దానిని యధాతథంగా స్వీకరించి ఇలా పిచ్చి అభిమానాన్ని పెంచుకోవడమేనా ?

మన దేశంలో క్వినోవా విషయంలో ప్రజల వ్యామోహం గమనించిన తరువాత దేశీయ ఆహార కార్యకర్తల మనసులను తొలచివేస్తున్న ప్రశ్నల పరంపర ఇది. కొన్నాళ్లు మొక్క జొన్న, తరువాత ఓట్స్, ఆ తరువాత సోయా చిక్కుడు ఇలా విదేశాల నుంచి దిగుమతి అయిన ఆహార పదార్థాల మీద విపరీతమైన ప్రజాభిమానం మన దేశంలో సర్వసాధారణం. వాటి కోసం ఎగబడడం కనిపిస్తుంది. ఈ క్రమంలో మన దేశంలో సమృద్ధిగా లభించే ఆహార ధాన్యాలను పూర్తిగా పక్కన పడేయడం జరుగుతోంది. ఇక్కడ క్వినోవా ఉదాహరణే తీసుకుందాం. దీనిని దేశీయ ఆహార ధాన్యాలతో పోల్చి చూద్దాం. దేశీయంగా అందుబాటులో ఉన్న చిరుధాన్యా రకాలైన సజ్జలు లేక గంటి (పెరల్ మిల్లెట్), కొర్ర (ఫాక్స్ టెయిల్ మిల్లెట్), సామ (లిటిల్ మిల్లెట్), వరిగ (ప్రోసో మిల్లెట్) – ఇవి పేటికపే పోషకాల విషయంలో క్వినోవాతో ఏ రకంగా చూసినా పోటీపడగలవు.ఆ విషయాన్ని దిగువ టేబుల్ స్పష్టంగా మనకు సూచిస్తుంది.

<u>క్వినోవా Vs కొర్ర పోషకాల విలువలు – ఒక పోలిక</u>

పోషకాల పరామితి (100 గ్రాములలో)	క్వినోవా	కొర్ర	వరగ	అరుగ (కోడో మిల్లెట్)
శక్తి (కిలో క్యాలరీలు)	368 kcal	364 kcal	356 kcal	353 kcal
కొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాంలలో)	6 g	2.7 g	1.7 g	3.6 g
పీచు పదార్థం (గ్రాంలలో)	7 g	3.5 g	1.7 g	6.0 g
ప్రొటీన్లు (గ్రాంలలో)	14 g	10.5 g	10.6 g	9.8 g
కాల్షియం (ఎంజిలలో)	31.5 mg	14 mg	9 mg	35 mg
ఐరన్ (ఎంజిలలో)	2.76 mg	4.8 mg	2.1 mg	1.7 mg
కార్బొహైడ్రేట్స్ (గ్రాంలలో)	64 g	73.1 g	73 g	66 g

అయినా సరే. క్వినోవా గురించి మాట్లాడేప్పుడు మాత్రం అదే అత్యున్నత స్థాయిలో పోషక విలువలున్న ఆహార ధాన్యం అంటూంటారు. వాస్తవానికి ఇందులో కన్నా మన దేశీయ కొర్ర ధాన్యంలో ఎక్కువ ప్రొటీన్లు ఉన్నాయి. మన దేశంలోని మహిళల్లో ఐరన్ పాలు చాలా తక్కువ. అలాంటి ఐరన్ కొర్ర ధాన్యంలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అది కూడా దాదాపు రెండున్నర రెట్లు. కొర్రలో కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండడం దీనికున్న మరో గొప్పతనం. కావలసినంత పీచు పదార్థం అందజేస్తుంది. ఇలాంటి చిరుధాన్యాల మేళవింపుతో చేసిన ఆహారం మన దేశంలో అసంఖ్యాకంగా ఉన్న పేద ప్రజానీకం ఎదుర్కొంటున్న పోషకాల లేమి నుంచి విటమిన్ల కొరత నుంచి పూర్తి పరిష్కారం చూపించగలదు. ఇక మన శరీర అరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు అత్యవసరమైన మినరల్స్ విషయంలో చూసినా అంతే. అయితే తేడా ఎక్కడ అంటే కొర్ర ధాన్యాన్ని స్థానిక మార్కెట్లలో కేవలం కిలో 80 రూపాయలకే విక్రయిస్తుంటారు. (అంటే క్వినోవా ధర కన్నా 20 రెట్లు తక్కువకే). ఆయుర్వేద వైద్య సూత్రాల ప్రకారం సగటు మనిషికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే శక్తి స్థానికంగా లభించే ఆహార పదార్థాలకు మాత్రమే ఉంటుంది.

ఇక సాగుపరంగా క్వినోవా మన దేశంలోనే పండించడం ఎంత వరకు సాధ్యమనేది ఇంకా స్పష్టంకాలేదు. వాస్తవానికి కొర్ర ఇంకా ఇతర చిరుధాన్యాలు మన దేశంలో విస్తారంగా కనిపించే భూసారం, నీటి వనరులు తక్కువగా ఉన్న నేలల్లో పండించవచ్చు. లక్షలాది మంది పేద రైతులు పండించే పంట ఇది. అందువల్ల వాటి వినియోగాన్ని గురించి మరింత అవగాహన కల్పించి అలాంటి పేద రైతాంగాన్ని ప్రోత్సహించడానికి బదులుగా మనం అమెరికా నుంచి దిగుమతి అవుతున్న క్వినోవా వ్యామోహంలో చిక్కుకుపోవడం విజ్ఞత అనిపించుకోదు.

అందుకే పోషక విలువల నిపుణులు చాలా గట్టిగా చేసే సిఫార్సు ఏమిటంటే –"మనం నిత్యం తీసుకునే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో ఇటువంటి చిరుధాన్యాల మిశ్రమాన్ని జతపరచినట్లయితే మన శరీరానికి లభించే పోషకాలు, సూక్ష్మ పోషకాల ఫలితంగా గుండెజబ్బుల ప్రమాదమే ఎదురుకాదు. చిరుధాన్యాల మేళవింపుతో తయారుచేసిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ధమనులు లేక రక్తనాళాలు గట్టిపడిపోవడం (atherosclerosis), రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడడం (ischemic stroke), మధుమేహం, ఇన్సులిన్ ప్రతిఘటన, స్థూలకాయం, అకాల మరణం వంటి ప్రమాదాలనుంచి రక్షణ పొందడం సాధ్యమవుతుంది. మోనోపాజ్ దశ దాటిన మహిళలు అధిక శాతం కొలెస్టరాల్, అధిక రక్తపోటు లేక ఇతర గుండె సంబంద సమస్యలతో సతమతమవుతున్న వారికి ఇది గొప్ప వరప్రదాయిని. ఇటువంటి చిరుధాన్యాల మిశ్రమంతో సిద్ధం చేసిన వంటకాలను ఆహారంలో భాగంగా వారానికి ఆరు రోజుల పాటు చేర్చి తీసుకుంటే, పూర్తి భరోసా లభిస్తుంది. కొలెస్టరాల్ ను అదుపుచేయడంలో చిరుధాన్యాల మిశ్రమం కారణంగా, శరీరానికి అత్యంత ఉపయోగకరమైన పోషక విలువలు – పోలీఅన్ సాచ్యురేటెడ్ ఫాటీ యాసిడ్ లు(వీటిలో శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వు పదార్థాలతో పాటు ఆరిపోయి ప్రమాదనివారణకు తోడ్పడే ఆయిల్స్ ఉంటాయి), ఆరిగోసాచిరైడ్స్(ఏకకణ సాచుయరాయిడ్స్ స్థానంలో బహుళ సంఖ్యలో అటువంటి విలువలు ఉన్న పదార్థాలు), ప్లాంట్ స్టెరోల్స్(వృక్షసంబంధమైనవి), స్టానోల్స్, సపోనిన్స్(వ్యాధినిరోధక సహాయకాలు)– సమృద్ధిగా లభిస్తాయి."

"ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఆరోగ్య సూత్రాల చైతన్యం విస్తరించిన కారణంగా రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చవలసిన పోషకాల గురించిన ధ్యాస ఎక్కువయింది. అలాంటి ఆహార పదార్థాల తయారీకి పోషకలోపం, అంటువ్యాధులతో అత్యధికులు బాధపడుతున్న మన వంటి పేద దేశాలలో ఎక్కువ అవసరం ఉంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే ఇది తక్షణ ఆవశ్యకత కూడా. మన దేశంలోని అత్యధికులు గుప్తంగా పేరుకుపోయిన ఆకలి కేకలతో నానా అగచాట్లు పడుతున్నారు. అదికాక, క్యాన్సర్, మధుమేహం, గుండె సంబంధ వ్యాధుల కారణంగా చాలా మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. వీటన్నిటికీ వాళ్లు తీసుకునే ఆహారమే ప్రధాన కారణం. అందువల్ల పోషక విలువల భద్రత ఇప్పుడు అంతర్జాతీయంగా వ్యవసాయ రంగ ప్రాధాన్యతను సంతరించుకుంది. ఆహార సమస్యలకు పోషక విలువల లోపమే కారణమని సర్వత్రా ఏకాభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. ముఖ్యంగా అల్ప ఆదాయ వర్గాలలో ఇది పరమ సత్యం. సంపన్న వర్గాలు తమ జీవన శైలిని, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్య భద్రతకు ప్రధమ స్థానం ఇవ్వవలసిన సమయం వచ్చేసింది." అంటున్నారు ఆహార నిపుణులు.

పైన చెప్పిన విషయాలపై భారతదేశ చిరుధాన్యాల సమాఖ్య దిగువ అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేస్తుంది.

1. పోషక విలువల ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, చిరుధాన్యాలకు ప్రభుత్వం మరింత ప్రోత్సాహం అందించాలి.
2. చిరుధాన్యాల సాగురైతులకు అటువంటి పోషక విలువలతో కూడిన పంటల సాగును చేపట్టి, జీవవైవిధ్యానికి తోడ్పడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణకు సహకరిస్తున్న వ్యవసాయదారులకు బోనస్ రూపంలో ఇచ్చి వారిని ప్రోత్సహించాలి.
3. మన దేశంలో సాగు నీటి కొరత తీవ్రంగా ఉన్న కారణంగా, తక్కువ మోతాదులో నీటి వనరులను ఉపయోగించుకుంటున్న చిరుధాన్యాల సాగుదార్లకు ప్రత్యేకంగా వాటర్ బోనస్ అందించాలి.
4. చిరుధాన్యాల రైతుల కారణంగా విద్యుత్ ఆదా కూడా అవుతుంది. మనం పదేపదే చెప్పుకుంటున్నట్లు విద్యుత్ ను అధికంగా ఉపయోగించే రంగాలలో వ్యవసాయం ఒకటి. అలాంటి విద్యుత్ అవసరం ఏ మాత్రం లేని చిరుధాన్యాల సాగుదార్లు మన దేశానికి అమూల్యమైన విద్యుత్ ను మిగల్చడంలో ఎంతో తోడ్పడుతున్నారు. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించి వారికి పవర్ బోనస్ ఇవ్వాలి.
5. దశాబ్దాలుగా వాతావరణంలో మార్పులు సర్వసాధారణమైపోయాయి. ఫలితంగా ఇండియాలో పోషకాల లోపం పెద్ద సమస్యగా తయారైంది. దేశంలోని లక్షలాది మందికి పోషక పదార్థాలను సమకూర్చగల చిరుధాన్యాల పంటలను సాగుచేస్తున్న రైతన్నకు పోషక విలువల పేరుతో బోనస్ ప్రకటించాలి.
6. కర్ణాటక ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న విధానం ఇప్పుడు అందరికీ ఆదర్శంగా ఉండాలి. చిరుధాన్యాలు సాగు చేస్తున్న ప్రతి ఎకరాకు రూ. 5000 బోనస్ ప్రకటించింది.

వాతావరణ మార్పుల కారణంగా తలెత్తుతున్న సంక్షోభాన్ని గుర్తించి ప్రభుత్వాలు వెంటనే మేల్కొనాలి. దానికి పరిష్కారం చిరుధాన్యాల సాగు మాత్రమే.

ఒక్క మాటలో – అంతర్జాతీయ క్వినోవా దినం ప్రచార ఆర్భాటంలో నిండా మునిగిపోకుండా, భారతదేశం అంతర్జాతీయ చిరుధాన్యాల దినం కోసం ప్రయత్నించి ఆ మార్గాన్ని అనుసరించడం అత్యుత్తమం. అభిలషణీయం.

పి.వి.సతీష్
నేషనల్ కన్వీనర్,
భారతీయ చిరుధాన్యాల సమాఖ్య
హైదరాబాద్

డాక్టర్ కె. మనోరమ
ప్రిన్సిపల్ సైంటిస్ట్,
క్వాలిటీ కంట్రోల్ ల్యాబ్
పి.జె.ఎస్.టి.ఎ.యు.

డాక్టర్ పి. జానకీ శ్రీనాథ్
సీనియర్ ఆహార సలహాదారు,
న్యూట్రిఫిట్ డైట్, న్యూరటిషన్
కౌన్సెలింగ్ క్లినిక్