

Code No. 10 X(E)

ವಾಣಿಜ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ಕನ್ನಡ ಬೆರಳಚ್ಚು – ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ – ಪ್ರಥಮ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜನವರಿ, 2018

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಂಕಗಳು : 100

- ಸೂಚನೆಗಳು :
- 1) ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು 10 ರಿಂದ 75 ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಅಂಚಿನ ತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಾಲುಗಳ ತರಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
 - 2) ಕಾಗದದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.
 - 3) ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಅಂದವಾಗಿ ಬೆರಳಚ್ಚು ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಎಂದರೆ ರಾಗಿ, ಸಣ್ಣ ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಸಾಮೆ, ಬರಗು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಎರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬೆಳೆದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಬಿರುಗಾಳಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಚಿತ್ರಣ ಯಾವತ್ತು ಬದಲಾಯಿತೋ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಆಯಿತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಲಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಜಾನುವಾರು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಬರಗು ಎನ್ನುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಬಡರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ

ದೇಶಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳು ಎಂದರೆ, ಭಾರತ, ಚೀನಾ, ಮಾಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟೇ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಯಾವತ್ತು ಆಹಾರವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತು ಎಂದು ಆಯಿತೋ ಆಗಲೇ ಆಹಾರದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ವ್ಯಪಾರೀಕರಣದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಇಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಐನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ರೆಸಿಪಿಗಳು, ಅಡುಗೆ ಕ್ರಮಗಳು ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಆಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ದಿಕ್ಕು ಯಾವ ಕಡೆ ವಾಲುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ

[Turn over

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಗಳಾದ ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿಯ ರೂಪಾಂತರ ಆಗಬೇಕಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಂದು ಸುಮಾರು ಐದುನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೀತಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಚಪಲ ನೀಡುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲ, ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹೋಳಿಗೆ, ಲಡ್ಡು, ಪಾಯಸ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕೇಸರಿಬಾತ್ ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಜಾಣತನ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ

ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವೈವಿಧ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಚಲಿತ ಪ್ರಚಾರದ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಓದು ಬರಹ ತಿಳಿಯದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ನಂಬಿ ಹಾದಿ ತಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಆಗಬೇಕು.