ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ

27-07-2024 | ಶನಿವಾರ

ಬೆಳಗ್ಗೆ: ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಕೃಷಿ ಸಂತೆ (ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನ-ಮಾರಾಟ). ಸ್ಥಳ: ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನ. 6.30

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ ಹಾಗೂ ಬೆಂ.ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ

ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ 34ನೇ ವರ್ಷದ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಗಾಳಿಪಟ ಉತ್ಸವ-ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಉದ್ಘಾಟನೆ: ಸಚಿವ ಎನ್. ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು: ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವೆ ಶೋಭಾ ಕರಂದ್ಲಾಜೆ, ಸಚಿವ ಕೃಷ್ಣಬೈರೇಗೌಡ. ಬೆಂ.ಕೃಷಿ ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಡಾ.ಎಸ್.ವಿ.ಸುರೇಶ್. ಸ್ಥಳ: ಗಾಂಧಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ ಆವರಣ. 8.00

ಕನ್ನಡಪ್ರಭ

ಶನಿವಾರ 27.07.2024

ಇಂದು ಜಿಕೆವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಸಂತೆ

ಗಾಳಿಪಟ ಉತ್ಸವ | ಬೆಳಗ್ಗೆ 6.30ರಿಂದ ಸಂಜೆ 4ರವರೆಗೂ ಸಂತೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ಹೆಬ್ಬಾಳದ ಜಿಕೆವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜು.27ರಂದು 'ಕೃಷಿ ಸಂತೆ' ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಗಾಳಿಪಟ ಉತ್ಸವ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ.

ಜೂ.22ರಂದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕೃಷಿ ಸಂತೆಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 4ನೇ ಶನಿವಾರ ಕೃಷಿ ಸಂತೆ ಆಯೋಜಿಸಲು ವಿವಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿತ್ತು. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಶನಿವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ6.30 ರಿಂದಸಂಜೆ4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಜಿಕೆವಿಕೆ ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನ ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಧ ಹತ್ತಿರ ಕೃಷಿ ಸಂತೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ, ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯ ಸಸಿಗಳು, ಕೃಷಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣ, ರೇಷ್ಮೆಯ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನ, ಕೃಷಿ ಪ್ರಕಟಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಗಾಳಿಪಟ ಸ್ಪರ್ಧೆ: ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮೇಳ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 34 ನೇ ವರ್ಷದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಗಾಳಿಪಟ ಉತ್ಸವ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನೂ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಸಚಿವ ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಉತ್ಸವಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಉಚಿತ ಪ್ರವೇಶವಿದ್ದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಬಹುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ಕ್ಕೆ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

Vishwavani Pg.07

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸಿರಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲು ಸರಿಯೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ?

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂಬ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ

ಡಾ.ಸಾಧನಶ್ರೀ

vveditoped@gmail.com

ಅನ್ನಂ ಬಹ್ಮೇತಿ ವ್ಯಜಾನಾತ್ ಅನ್ನಾದ್ಧ್ಯೇವ ಖಲ್ವಿಮಾನಿ ಭೂತಾನಿ ಜಾಯಂತೇ ಐ ಅನ್ನೇನ ಜಾತಾನಿ ಜೀವಂತಿ ಅನ್ನಂ ಪ್ರಯಂತ್ಯಭಿಸುವಿ ಶಂತೀ||

ಅನ್ನವೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಸಕಲ ಜಗತ್ತಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಸರ್ವರೂ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಅಂತ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಉಪನಿಷತ್ತು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ - ದೇಹದ ಬಲ, ಶರೀರದ ಕಾಂತಿ, ಓಜಸ್ಸು, ಸುಖ-ದುಃಖ, ದೀರ್ಘಾಯುತ್ವ- ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಅನ್ನವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಸಂತೋಷ, ಮೇಧಾ ಶಕ್ತಿ, ಶಾಂತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಹ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನದಿಂದಲೇ. ಅದಿರಲಿ, ಎಲ್ಲ ಲೌಕಿಕ ಹಾಗೂ ಅಲೌಕಿಕ ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲೂ ಅನ್ನವೇ ಮುಖ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಜ್ಞದಂತೆ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯ. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಹಿತಾಹಾರವೆಂಬ ಸಮಿತ್ತಿನಿಂದ ಅಂತರಗ್ನಿಗೆ ಆಹುತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಿತು ಯಾರು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರು ಯಾವುದೇ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಹಾಭೈಷಜ್ಯವೆಂದು ಕರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಆ ಆಹಾರದ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಪರಿಚಯ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜತೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾರು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಅರಿವು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಿವಿಮಾತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪೇಷೆಂಟ್‌ಗಳ ಜತೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗೊತ್ತಾದ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ ಸದ್ಯ, ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾವನೆ ಏನಪ್ಪಾ ಅಂದರೆ 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ' ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು. ಇದರಿಂದ ಬಿಪಿ, ಶುಗರ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹಾರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. It is rich in fibre and proteins. Millet is the trend - a very healthy trend! ಹಾಗಾಗಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿದ್ದವರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರದ ಜತೆ, ಹಾಲಿನ ಜತೆ, ಸ್ನಾಕ್ ಬದಲು ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬಹಳ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿವುದು, ಕೂದಲು ಉದರುವಿಕೆ, ಮೂಳೆ ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ - ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬಳಕೆಯ ನಂತರವೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಹಾಗಾದರೆ ಏನಿದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ? ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೋ? ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ? ಯಾರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು? ಯಾರು ಬಳಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ? ಎಷ್ಟು ಬಳಸಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು? - ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯ' ಎಂದು ಈ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಕರೆದರೆ, ಆಯುರ್ವೇದವು ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗಿಯೇ ಹೆಸರಿಸಿದೆ! ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು 'ಕುಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಕ್ಷುದ್ರಧಾನ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೀನವಾದದ್ದು ಅಥವಾ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತೆ, ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಕುಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು.

ಈ ಕುಧಾನ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದಂತಹ ಗುಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ- ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಾತ ಎಂಬ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಕಫ-ಪಿತ್ತಗಳೆಂಬ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನ

ಅಂಶವನ್ನು ಕೆರೆದು ಹಾಕುವ ಸ್ವಭಾವ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮಲಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರಗೂ ಹಾಕದೆ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕುಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಿತರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ, ಉತ್ತಮವಾದಂತಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಅವಯವದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ, ದೇಹದ ದೃಢತೆಗೆ ಮಧುರ ರಸ (ಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಸಿಹಿ ರುಚಿ) ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ (ಜಿಡ್ಡಿನಂಶದ) ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ- ನಾವು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಮಧುರವಾದ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂದು. ಆದರೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವೂ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಈ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಮಧುರ ರಸವೂ ಇಲ್ಲ, ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಇದು ಕಷಾಯ ರುಚಿ (ಒಗರು) ಮತ್ತು ರೂಕ್ಷ (ಒಣಗಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಉಳ್ಳದ್ದು). ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದಂತಹ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ, ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕುದುರೆ, ಮೇಕೆ, ದನ, ಕುರಿ, ಎತ್ತು, ಆನೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೇವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರು ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಅವರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬಳಕೆ ಅಷ್ಟೇನು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವನ್ನೇ ನಾವು ಮರೆತು, ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ ನಾವು ಬಳಸೋಣ ಎಂಬ ಮೂಢವಾದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವುದು ಎಂತಹ ದುಃಖಕರವಾದ ಸಂಗತಿ!

ಆಯುರ್ವೇದದ ತತ್ವ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ 5 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು. ಯಾವುದು? ಯಾರಿಗೆ? ಏಕೆ? ಎಷ್ಟು? ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವೂ ಸಹ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಯಾರಿಗೆ, ಯಾವಾಗ ಒಳ್ಳೆಯದು? ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಇದನ್ನು ಪಚನ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅತ್ಯಂತ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡುವವರು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವವರು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ರೈತರು, ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಭಾರ ಹೊರುವವರು ಮತ್ತು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಹಿತವಾಗಬಹುದು. ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ರೂಕ್ಷವಾದ್ದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಒಣಗಿಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಇರುವುದರಿಂದ, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಇದು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಸ್ಥೌಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ದೇಹದ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಒಣಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಕಫ ದೋಷದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಪ್ರಮೇಹವಿದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಫಜ ಪ್ರಮೇಹ, ಓಬೆಸಿಟಿ - ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಅಹಿತ?

- ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ (who are more into desk work / sedentary living)
- ಕೃಶವಿದ್ದವರು, ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇಲ್ಲದವರು
- ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುವ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (ಇವರಿಗೆ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅವಶ್ಯಕವೇ ಹೊರತು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ದ್ರವ್ಯಗಳದ್ದಲ್ಲ)
- ವಾತದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು- ಮೂಳೆ ಸವೆತ, ನೋವು ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ (ನೆನಪಿರಲಿ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ವಾತವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ)
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ಬಳಸಿದಾಗ
- ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ
- ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಗೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ
- ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ
- ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಿದಾಗ
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದಾಗ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗದೇ ಇದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್ ಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ನಾನು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಒಣಗಿಸುವ, ಕೆರೆದು ಹಾಕುವ ಸ್ವಭಾವ ಈ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು?

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನ ಪಡೆದೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ನೀವು ವೈದ್ಯರ ಜತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನು, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಗ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥವಿಲ್ಲದೆ ತಿಂದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಸದಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆ, ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿನ್ನದೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತುತ್ತುಗಳು ಸೇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಾಗಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಬಿಸಿಲುಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಒಂದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ- ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗನಿಂದ ತಿಂದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಬಿಟ್ಟು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯವೇ ಇರದ, ಒಗ್ಗದೇ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಳಸಿದಾಗ ಅದು ಖಂಡಿತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಶ-ಕಾಲಗಳ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ಮರೆತು ಮತ್ಯಾವುದೋ ದೇಶದ ಲ್ಯಾಬ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರಿಸರ್ಚ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ನಾವು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ನಮಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ, ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಯಾವ ಆಯುರ್ವೇದವು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!

ನೆನಪಿರಲಿ:

ನ ಚ ಆಹಾರ ಸಮಂ ಕಿಂಚಿತ್ ಭೈಷಜ್ಯಂ ಉಪಲಭ್ಯತೆ।
ಶಕ್ಯತೆ ಅಪಿ ಅನ್ನಮಾತ್ರೇಣ ನರಃ ಕರ್ತುಮ್ ನಿರಾಮಯಃ ॥

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಔಷಧವು ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಮಯರಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಚಾರ್ಯರ ಭರವಸೆ! ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದು ನಂತರ ಬಳಸಿ ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಇಚ್ಛೆ!

Times Of India Pg.02

TENDING YOUR GREENS

These residents turn dumpyard into GREEN HAVEN

Mini.Thomas@timesofindia.com

When an unused land in their vicinity turned into a garbage dump, residents of Royal Park Residency Layout in JP Nagar were jolted into action. They cleared the debris and created a Miyawaki forest in the deserted piece of land. The densely packed forest with native plant species is now a lush, thriving biodiverse haven.

Over time, the team has expanded its initiative to include three more mini forests, with the fourth one launched in June. "Our new project has nine plants cultivated in memory of the Bengaluru based trekkers who died during the Sahastra Tal trek in Uttarakhand last month," says Girish Yelamali, a resident. Two of the trekkers who lost their lives in the tragedy – Sujata and Vinayak Mungarwadi – were part of the Miyawaki team.

"We have grown nearly 6,000 trees under the project named as RPR Urban Miyawaki," says Yelamali, 54, raising his pitch and drowning out the bird chirping while interacting with us in a mini forest.

Miyawaki forests are named after Japanese botanist and ecologist Akira Miyawaki, who developed the unique technique of plantation in the 1970s. In a Miyawaki forest, the saplings are spaced just three feet apart, and they grow tall towards sunlight and the roots go deep in search of water, making it a thick forest in a short time. "The method can accommodate tall, medium and short trees in a single forest area. The technique is suitable for urban afforestation," says Chandrashekhar Kakal, a resident and ex-president of the layout association. "We bought our saplings from nurseries run by BBMP, forest department and Happy World Foundation, an NGO. Medicinal plants were sourced from Dhanvantari Vana (a nursery)," says Kakal who earlier had a long stint with Infosys.

The team made its first Miyawaki forest four years ago. At the time, they dug big trenches – 3 feet wide and 2 feet deep – which made filling them a significant challenge. Based on these initial experiences, they subsequently made trenches with smaller width of 1 foot each. "We completed our fourth project in a record 12 days, compared to 45 that the first one took," says Arun Yadwad, a resident. BBMP, he says, installed permanent fencing around the forests.

The plants cultivated include tabebuia rosea, a flowering tree known for its beautiful blossoms, simarouba, mahogany, black plum, and fruit bearing trees like guava and jackfruit. These plants are spread over an area of about 50,000 sqft.

So, what does creating a forest mean to team RPR Urban Miyawaki? Pat comes the reply from BJ Sreepathy, a retired banker and secretary of RPR Layout: "Giving back to the community enriches our lives." Miyawaki afforestation is a promising solution in the city where dump yards raise their ugly heads every now and then.

HOW TO CREATE A MIYAWAKI FOREST?

1. Take out the soil and fill it with biodegradable material like dry leaves, rice husk and coconut shelves that hold water
2. Opt for plants that suit our environment
3. Plant the saplings at 3 feet distance in a layered manner alternating tall growing, medium growing and small growing ones
4. Add soil and organic fertilisers such as vermicompost, locally composed manure
5. Provide support for the plants with sticks
6. Water and mulch the plants. Mulching ensures sunlight does not fall directly on the soil and the plants get protected. It also prevents weeds from taking over the forest

The forest needs maintenance for about two years before they become self-sustaining.

Do you have green fingers? Do you have a beautiful garden? Let us know at **timescommunity@timesofindia.com**

Residents of RPR Layout on what Miyawaki forests mean to them

"The Miyawaki forests are a lifeline, providing us with oxygen. Proximity to the forests proved to be a blessing to us during the pandemic. Covid didn't hit us as hard as the rest of the city.

Sharad Nandini | VP, AUSTRALIA AND NEW ZEALAND BANK

The flowering plants and fruit-bearing trees in Miyawaki forests attract birds and butterflies, providing them with nesting places. You can even see peacocks in these forests.

Girish G Yelamali

I spent my childhood in a place close to Bandipur National Park. My father is an agriculturalist. Creating Miyawaki forests helps me connect with nature. It is also a great community building activity.

Nandeesha PM | CHARTERED ACCOUNTANT

ಉದಯವಾಣಿ
ಶನಿವಾರ, ಜುಲೈ 27, 2024

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ತು: 34ನೇ ವರ್ಷದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಗಾಳಿಪಟ ಉತ್ಸವ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆ 2024ರ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು: ಪರಿಷತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರೊ. ಹಿ.ಚಿ. ಬೋರಲಿಂಗಯ್ಯ, ಸಚಿವ ಎನ್. ಚಲುವರಾಯ ಸ್ವಾಮಿ, ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವೆ ಶೋಭಾ ಕರಂದ್ಲಾಜೆ. ಸ್ಥಳ: ಕೃಷಿ ಮೇಳ ಮೈದಾನ, ಜಿಕೆವಿಕೆ ಆವರಣ. ಬೆಳಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ.

ಇಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

27–07–2024 ।ಶನಿವಾರ

ಬೆಳಗ್ಗೆ: ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಕೃಷಿ ಸಂತೆ (ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನ–ಮಾರಾಟ). ಸ್ಥಳ: ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನ. 6.30

ಕರ್ನಾಟಕ ಜಾನಪದ ಪರಿಷತ್ ಹಾಗೂ ಬೆಂ.ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ 34ನೇ ವರ್ಷದ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಗಾಳಿಪಟ ಉತ್ಸವ–ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಉದ್ಘಾಟನೆ: ಸಚಿವ ಎನ್. ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರು: ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವೆ ಶೋಭಾ ಕರಂದ್ಲಾಜೆ, ಸಚಿವ ಕೃಷ್ಣಬೈರೇಗೌಡ. ಬೆಂ.ಕೃಷಿ ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಡಾ.ಎಸ್.ವಿ.ಸುರೇಶ್. ಸ್ಥಳ: ಗಾಂಧಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ ಆವರಣ. 8.00

Samyuktha Karnataka Pg.02