

ಇರೈತ ಮಿತ್ರ



● ಉದ್ದು ಬೆಳೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿ.

| ಧರ್ಮತೇಜ್ ತಾವರೆಕೆರೆ

ಉದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಬೆಳೆಕಾಳು ಬೆಳೆ. ಇದನ್ನು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಖುಷ್ಕಿ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಾವರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ತಳಿಗಳು: ಕರಗಾಂವ್‌3, ಟಿ9 ರಶ್ಮಿ (ಎಲ್.ಬಿ.ಜಿ 625) ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷ (ಎಲ್.ಬಿ.ಜಿ 791). ಒಂದು ಎಕರೆಗೆ 8 ರಿಂದ 10 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಳುವರಿ: ತಳಿಯಾನುಸಾರ ನೀರಾವರಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಎಕರೆಗೆ 4 ರಿಂದ 7 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಖುಷ್ಕಿ ಬೆಳೆಯುವುದಾದರೆ 2 ರಿಂದ 4 ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಬರುತ್ತದೆ ಬಿತ್ತನೆ: ಬರ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಶೇ.2ರ ಸುಣ್ಣದ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 6 ರಿಂದ 7 ತಾಸು ಒಣಗಿಸುವುದು. ನಂತರ ರೈಜೋಬಿಯಂ ಹಾಗೂ ರಂಜಕ ಕರಗಿಸುವ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಉಪಚರಿಸುವುದು. ಬೀಜ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡುವ ಕೂರಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ 12 ಅಂಗುಲ ಅಂತರದ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ 4 ಅಂಗುಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಿತ್ತಿದ 40 ದಿವಸದ ಒಳಗೆ 2 ಸಾರಿ ಅಂತರ ಬೇಸಾಯ ಮಾಡಿ ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವುದು.

| ಡಾ. ಕೆ. ಪಿ. ರಘುಪ್ರಸಾದ್
(ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು)

● ತರಕಾರಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಲಸಂದೆ
ತಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ

| ಜಯರಾಂ ದಾವಣಗೆರೆ

ಅಲಸಂದೆಯ ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಳುಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಕಾಯಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ನಾರಿನಾಂಶ, 'ಬಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತರಕಾರಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತಳಿಗಳೆಂದರೆ: ಪೂಸಾ ಫಾಲ್ಗುಣಿ, ಪೂಸಾ ಬರಸಾತಿ, ಪೂಸಾ ದೋಫಸಾಲಿ, ಎಸ್-488, ಅರ್ಕಾ ಗರಿಮ, ಅರ್ಕಾ ಸುಮನ್, ಅರ್ಕಾ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಅರ್ಕಾ ಮಂಗಳ, ಪಿ.ಕೆ.ಬಿ.4 ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗುವ ಎಲ್ಲ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಂದರೆ ಮೇ-ಜುಲೈ ಮತ್ತು ಡಿಸೆಂಬರ್- ಜನವರಿ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಟಿ ಮಾಡಲು ಎಕರೆಗೆ 6 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹದಮಾಡಿ, 1.5 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಸಾರ:ರಂ:ಪೂ 10:30:24 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ 20 ಸೆಂ. ಮೀ. ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ 3-4 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ 45-60 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಎಳೆಯ ಹಸಿರು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಎಕರೆಗೆ 3-4 ಟನ್ ಹಸಿರು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

| ಡಾ. ಎಂ. ಶಾಲಿನಿ (ತೋಟಗಾರಿಕೆ ತಜ್ಞರು)

01-07-2024

Vijayavani Pg 06

ಒಂದೆಲಗ ಎಂಬ ಬೈನ್ ಟಾನಿಕ್

ನೀರಿರುವ ತೇವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಒಂದೆಲಗವನ್ನು ಬೈನ್ ಟಾನಿಕ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ವಂಡೂಕಪರ್ಣ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

■ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸಮೂಲ ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಯಿತುರಿ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆಯೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಂಬುಳಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ.

■ ಅಪಸ್ವಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದೆಲಗದ ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಡ್ಡಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.

■ ಬುದ್ಧಿವಾಂದ್ಯತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಮಂಕುತನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದೆಲಗದ ಚೂರ್ಣ ಎರಡು



ಚಮಚ, ಒಂದು ಚಮಚ ಬಜೆಯ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯಿರಿ.

■ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹತ್ತು ಸಮೂಲ ಒಂದೆಲಗಕ್ಕೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿ. ■

01-07-2024

V-karnataka Pg 02

01-07-2024

Ind Exp Pg 09

In a first, fauna checklist of over 1 lakh species launched

JITENDRA CHOUBEY @ New Delhi

THE Ministry of Environment, Forest and Climate Change (MoEFCC) on Sunday launched a checklist of India's fauna covering 104,561 species on the occasion of the 109th Foundation Day of Zoological Survey of India.

The 'Fauna of India' checklist portal is the first comprehensive document on the faunal species reported from India. It comprises 121 checklists of all known taxa covering 36 phyla. Endemic, threatened, and scheduled species have been included in the list.

Environment minister Bhupender Yadav said, during inauguration of the Animal Taxonomy Summit-2024, that India has become the first country in the world to prepare a checklist of its entire fauna.

"The silver lining is that India is a global champion in biodiversity conservation. Our tradition, ethos and values respect nature and promote bio-

diversity conservation," Yadav said. "The faunal checklist will be an invaluable reference for taxonomists, researchers, academicians, and policymakers."

The minister said Prime Minister's mission for nature was reflected in 'Ek Ped Maa Ke Naam' programme, undertaken after the NDA formed government for the third time.

"PM's Mission LIFE put forth before the world the theme of sustainable consumption and conservation," he said. Emphasising the concept of 'recycle economy', he said, "Whatever we take from nature, efforts should be made to return the same in pristine, pure form."

Yadav highlighted initiatives like the International Big Cat Alliance to preserve biodiversity and species. He also released a publication of ZSI, 'Animal Discoveries - 2023' comprising 641 new animal species and 'Plant Discoveries - 2023' of Botanical Survey of India with 339 plant species.



ವಿಷಮುಕ್ತ ಬೆಳೆ ಸಂಕಲ್ಪ!

ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡ ಬೆಳಗಾವಿ ರೈತ

•ರಾಮಚಂದ್ರ ಬಿ.ಸುಣಗಾರ

ಬೆಳಗಾವಿ: ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿ ವಿಷವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ನೋಡಿದರೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇಳುವರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಾವಿ ರೈತರೊಬ್ಬರು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ ವಿಷಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.



ದಿಗಂತ ವಿಶೇಷ

ಬೆಳಗಾವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಸಿದ್ದನಭಾವಿ ಗ್ರಾಮದ ರೈತ ಶಂಕರಗೌಡ ಪಡೆಗೌಡ ಹಾದಿಮನಿಯವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾವಯವ ಪದ್ಧತಿ ಮೂಲಕ ಕೃಷಿ ಕ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ದೃಢೀಕರಿಸಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ರೈತರು ವಿವಿಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಬತ್ತಿನ ಬೀಜ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಸಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಫಸಲು ತೆಗೆಯುವ ಧಾವಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ತಾವು ಭೂಮಿಗೆ ವಿಷ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಅರಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ರೈತ ಹಾದಿಮನಿಯವರು ತಮ್ಮ 15 ಎಕರೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸೊಂಬಾಬೀನ್, ಕಬ್ಬು, ತೊಗರೆ, ಹಸರು, ಉದ್ದು, ಜೋಳ, ತರಕಾರಿ ಸೇರಿ ವಿವಿಧ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಕೃಷಿ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ 25ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೇ ಜೇನು, ಅರಿಶಿನ, ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆದು ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೃಷಿ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ 25ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೇ ಜೇನು, ಅರಿಶಿನ, ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆದು ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಅರಿಶಿನ, ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆದು ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ದಶಪರ್ನಿ ಬಳಕೆ: ಕಳೆದ ಎಳೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕ ಕೈ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಹಾದಿಮನಿಯವರು, ಸಗಣೆ ಮತ್ತು ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕೀಟನಾಶಕ ಬದಲಿಗೆ ದಶಪರ್ನಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಶಪರ್ನಿ 40 ದಿನಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಕ್ರೋ ಡೀಸೆಲ್ ಮಾತ್ರ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಖರ್ಚು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಆದಾಯ ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ಗರಿ: ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಶಂಕರಗೌಡರ ಸಾಧನೆ ಗುರುತಿಸಿ ನವದೆಹಲಿಯ ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಅನ್ವೇಷಕ ರೈತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃಷಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಅರಸಿ ಬಂದಿವೆ. ಶಂಕರಗೌಡರ ಪತ್ನಿ ಸುವರ್ಣಾ ಅವರಿಗೂ



ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿ ಲಾಭದಾಯಕವೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಯುವ ರೈತರು ಇತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಭೂತಾಯಿ ಒಡಲಿಗೆ ವಿಷ ಬಿತ್ತಿದರೆ ವಿಷವನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಮೃತ ಬಿತ್ತಿದರೆ ಅಮೃತ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಕೀಟನಾಶಕ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ರಂಥಗಳಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಯವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

■ ಶಂಕರಗೌಡ ಹಾದಿಮನಿ, ರೈತ

ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೃಷಿ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿದೆ.

ಫಲಾಮೃತ



ರಾಸಾಯನಿಕದ ಬಳಕೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೋಡಿದಾಗ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನೋಡಿದರೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಎಂಥ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿವೃತ್ತಿ ಅದರ ತೊಟ್ಟು ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ಹಣ್ಣಾಗುವುದು, ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿ ನೋಡಿಯೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದರೆ ಅದರ ರುಚಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಕಿದ ಹಣ್ಣು ತುಂಬಾ ಹುಳಿ-ಹುಳಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಸವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ತೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಾವಿನ ಗಿಡದಿಂದ ತಂದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಾದರೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ತರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೂಡ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬೇಗನೆ ಹಣ್ಣಾಗಲಿ, ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೈಡ್, ವಾಸ್ಪರ್ಸ್ ಹೈಡ್ರೈಡ್ ಈ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸು ತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು

ಮಾವನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನದಿರಿ!

• ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಸಿ.ಎಸ್

ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಆ ಹಣ್ಣು ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸು ವಂತಿದ್ದರೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಂತೂ ಖಚಿತ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲು ಕೇವಲ ತೊಳೆಯುವ ಮೊದಲು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಗಳು ಪೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಣುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಹಣ್ಣು ಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾರ್ಪವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು



ತಿಂದಾಗ ತಲೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಈ ರೀತಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

01-07-2024

Times of Ind Pg 09

01-07-2024

Hosadiganta Pg 03

ICAR-NBSS & LUP, Hebbal, Bangalore-24

Walk-in-interview

Temporary Posts to be filled in research projects.
For details visit: nbsslup.icar.gov.in

Sd/- Assistant Admin Officer.

01-07-2024

Viswavani Pg 03

01-07-2024

Vijayavani Pg 05

ರೋಗ ನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಮಹಾಷಧ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಹಾಷಧ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ರೋಗ ನಾಶಕ ಗುಣ ಅದ್ಭುತ. ಭಾರತೀಯ ಶಲೀಕಾಂಶದಂತರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೂಡ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ.

ಅಂಧದೇವರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ: ಮುರಿದ ಎಲ್ಲಾಬಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಿದೆ. ಮಯುಸ್ಕಾಂಧು ಹೋದಂತೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಳೆ ಸುತಳಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಈ ಮೂಳೆ ಸುತಳಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತಲೇಖಗಳು ಹೊರಳುವಾಗ ಇವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಯುಸ್ಕಾಂಧುತೆ ಮುರಿದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಗರಿಶಲಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಇದು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾತ ಶ್ಲೇಷ್ಮೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನುಕೂಲ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ಶ್ಲೇಷ್ಮೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆನಸಿದ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾರೋಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೋನ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜ್ವರ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಾತಾಂಶದಲ್ಲಿ

ಇಟ್ಟಾಗ ಅದು ಅಲೋನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ರಕ್ತವಾಹುಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿ ರಕ್ತದತ್ತದ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇದು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಪುರಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನರಗಳ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ದಿವ್ಯ ಪದ: ಬೆಳೆಳೆಯು ದಾಖಲೆವರ್ತಕ. ವೀರವರ್ತಕ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥದ್ದು. ಕಂಠಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥದ್ದು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳ ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಯುರ್ವೇದ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತಿಕ್ಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ ಗುಣವಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರ, ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು, ಅಗ್ನಿಮಾಂಧ ಮುಕ್ತಿಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಅಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಸೊಂಟನೋವು, ಕೈಗಳ ನೋವು, ಸಂಯಮಕ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ, ಅಷ್ಟೇರಿತೇ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜಕ. ಪರೀ ಪರೀ ಕಾಡುವ ಸಿಹಿ, ನೆರಳಿ, ಸ್ನೇಹಪ್ರೀತಿ, ಅಸ್ತಮಾ, ಕಫಯುಕ್ತ ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಕಠಿಣ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ.

ಯಾವಾಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ: ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ - ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮುಂತಾದ



ದಾ. ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಹೆಗಡೆ

ನಿರ್ದೇಶಕ, ಶಿವಿ

ಕೋ. 94487 29434

drhgedenisarga@gmail.com



ದಾ. ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಹೆಗಡೆ

ನಿರ್ದೇಶಕ, ಶಿವಿ

ಕೋ. 94487 29434

drhgedenisarga@gmail.com

ಬಳಸಬೇಕು. ಯಾರೇ ಅದರ ಹೆಚ್ಚುಹಣ್ಣಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕ, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಂದು ವರದಾನೇ ಸರಿ.

(ಕ್ರಕೃಷಿ: vvsudina@gmail.com)