vittasuggi@gmail.com

ವಿತ್ತವಾಣಿ
ಮನೆ ಮನೆಯ ಮನಿಮಾತು

ನಂ. 1 ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
ವಿಜಯವಾಣಿ
VIJAYAVANI » BENGALURU
10 ರೂ
ಸೋಮವಾರ
2 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2024
2 SEPTEMBER 2024

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ

ಕೆವಿಂಎಫ್ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಫೆಡರೇಷನ್ ಬೇಡಿಕೆ

ತೆಂಗಿನ ಗತವೈಭವ ಮರಳಲಿ

ಇಂದು ವಿಶ್ವ ತೆಂಗು ದಿನ

'ಒಂದು ಜಿಲ್ಲೆ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನ'ಕ್ಕೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ!

ಸಿಹಿನೀರಾ ಇಳಿದರಷ್ಟೇ ಉಳಿಗಾಲ

ತುಮಕೂರು ವಿವಿಯಲ್ಲಿದೆ ತೆಂಗು ಬೆಳೆ ಬಿಜಿ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ!

ಆಳಿವನಂಚಿಗೆ 'ತಿಪಟೂರು ಟಾಪ್' ತೆಂಗು

ಮಿಡಿಗೆ ಗುಡಾಣ ಕಾರಣಾಗ್ರಿ ಚಿತ್ರಮಾಯಸಂಸ್ಥೆಗೆ ತಿಪಟೂರು, ಹೊಸದುರ್ಗ ಮಾದರಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಧಾರಾವಿ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಿಷ್ಟಕರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಹೊಸ ಉದ್ಯಮ ಹೊಸದುಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತಿಕಟ ಅಲ್ಲ ಉದ್ಯಾಮಿಯಾಗಿ ತೆಂಗು ಹೊಂದಾಗ (ಹುಬ್ಬ) ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲ ಮತ್ತಿಕಟ್ಟಿಕ್ಕೆ. ಹೀಗು, ಚಿಕ್ಕ ಸೇರಿ ಯಾವುದೇ ಕೈಗಾರಿಕ ಪರಿಸರಸ್ಥರಗಳಿಂದ ದೂರ ಅಳವಾದುದುದಿಂದ ಇಳುವರಿ ₹.50 ಕಿಮೀಯಷ್ಟಿದೆ. ಮಳೆಯತ್ತಿಕಟ್ಟಾಯಿಯ ಈಕ್ಷ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತಿಪಟೂರು ಟಾಪ್ ತೆಂಗಿನ ಅರಮನೆಯ ತಳ ಕೆಂಪು ಅಳವಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತಿದೆ. ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಗೆ ಎಳನೀರು ಮಾರಾಟದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ತಿಪಟೂರು ಸಾಲಾಕಡೆ ಹೊಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲದ 'ಗಂಗಾಜಾಲ್' ತೆಂಗು ಎಳನೀರಿಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಕೆಲವು ಅರಿಯದಂತೆ ಈ ತೆಂಗು ತೆಂಗಿನ ಮರ ಕಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸೆಸೆಮಯಿಂದ ದೋಗಾರಿಯೊಳಗೆ ಕೆತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನರಸೀಪುರ್ಲ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ನೀರಾ ದಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಜಿಲ್ಲಾ, ಜಾಮ್, ಜಾಮೋಸೆಟ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಸಿರಪ್, ಇನ್ಸುಲಿನ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತೆಂಗು ಬೆಳೆಗಾರರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತುಮಕೂರು ವಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗು ಬೆಳೆ ಬಿಜಿ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಪಡೆದ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಉದ್ಯೋಗ ಅವಕಾಶ ಪಡೆಗೆ ಹೊಂದಿದೆ. 2019ರಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಗೆ 22 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪದವೀಧರರಾಗಿ ಅರ್ಹತೆಯಿದೆ. ಪದವಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಚಾರದ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ವಿವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತೆಗೆಗಾಗಿ ಹಂಚಬಹುದು ಮತ್ತು ತಿಪಟೂರು ಟಾಪ್ ಬ್ರಾಂಡ್ ಅಲ್ಲ ಯಾವ ಸಹಿಯಿದೆ. ಕಾಯಿ ಸಿಗಿದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲು ತಿಪಟೂರು ಟಾಪ್ ಬ್ರಾಂಡ್ ಯಾವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೂ ತುಮಕೂರು ಸೇರಿ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಹತೆ ಬೆಳೆಯಬಾರದು ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ತೆಂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉದ್ಯಮಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸದ್ದು ಮಾಡದ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಮಿಷನ್‌ಗಳಿವೆಯಂದು, ಸಂತರಿಯಲ್ಲಿ ಕೀರಲೆ, ಬಿಡಿಸಾ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಕರ್ನಾಟಕವಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಸಂಬೋಧಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತೆಂಗಿನ ಕೊಟ್ಟದ ವೃದ್ಧಿದರ ಕಾಣಬೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ರೈತ ಮಿತ್ರ

■ ಬೇವಿನಬಾರ್ಕ್ ಅನ್ನು ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಇತರ ಯಾವ ಬೆಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು?

| ಮೋಹನ್ ಮಾಗಡಿ

ಮುಖಂಡರ ಮೋಗಡ ಹೆಸ್ತು ಹೂವಿನಿಂದ ರೇಷ್ಮೆಯಂತಹ ಎಳೆಗಳು ಹೊರಬಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಯ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದ ಎಳೆಯ ಹೆಸರೇ ಬೇವಿನಬಾರ್ಕ್. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ತಿಂಗಳ ಹರುಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ತಿಂಗಳ ಹರುಳೆಯ ಪ್ರತಿ 10 ಸಾಲಿನ ನಂತರ 1 ಸಾಲು ಬೇವಿನಬಾರ್ಕ್ ಅನ್ನು ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನದ ವಾತಾವರಣದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೆ, ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗೂಡುವುದು. ಅಂತರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೇವಿನಬಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಮೇವಿನಿಂದ ಅಧಿಕ ಆದಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

| ಡಾ. ಕೆ.ವಿ.ರಘುಪ್ರಸಾದ್ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

■ ಮಾಗಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಹೊರಗಡೆ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದ ಬಳ್ಳಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.

| ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕುಮಾರ್

ಸರ್ಜಾಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಗಿದ್ದು ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಪೂರಕ ಆದಾಯ ನೀಡಲಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ಹೊರಗಡೆವು ಭಾವಿಸುವ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಲಿಲ್ಲ, ಅಣ್ಣಪ್ಪಲಿಲ್ಲ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೆಗ್ಗೆ ಇಂಗಿಸಿ ಮತ್ತು ರಷ್ಟಿತ ಆಕ್ಷಿರಯಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಳಗಳು ಬರಗುಂದು, ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಹೂಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಕೊಳೆತ ಪ್ರದೇಶ ಕಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹಿಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಅಂಟಾದ ಪದಾರ್ಥದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮರಿಹುಳು ಕೊಳೆತ ಚಿಗುರಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಒಣಗಿ ಹುಗ್ಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮರಿಹುಳುಗಳು ಕೊಳೆತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆತ ಕೆಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ: ಮರಿಹುಳುಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಹೆಗೆದು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಕೊಳೆತ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಸಾಲ್‌ಫಾಸ್ ಕೀಟನಾಶಕದ ಕೆಲ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಕ್ರಿಸಾಲ್‌ಫಾಸ್ 25 ಇ.ಸಿ 2 ಮಿ.ಲೀ. ತಂತಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು.

| ಡಾ. ಕೆ.ಪಿ.ವಿ ಸನ್ನ ತಂಗಡಗಿ ತೆಲ್ಲರು

■ ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಬತ್ತದ ಬೆಳವಣಿಯಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?

| ಕಿಂಪಣ್ಣ ಚಟ್ಟಿಲ್ಲಾಪುರ

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಣೆಗಳ ಒದಗಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಬೆಳೆ ಪರ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಪ್ರತಿ ಬೆಳೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಇಳುವರಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

| ಡಾ. ಎಂ.ಆರ್.ಆನಂದ್ ಬೇಗಾಯ ತೆಲ್ಲರು

ಲೇಖನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರುಗಳಾದ ಡಾ.ಮಿಮಿ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಶ್ವನಾಥ ಸಿರೆಗಾರವಾಯಿ, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಸಿ.ಎಸ್. ಗ್ರಾಮಾಯಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಇವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಿನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು 18004250571/ 080-23627889 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ 94824 77812 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮೆಸ್ಸೆಜ್ ಮಾಡಿ

02-09-2024
Vijayavani Pg.10

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಅವಶ್ಯಕವೇ?

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇವು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಾದ ಶೈಲಶ್ರೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಿಮಗೆ ಹೋಗುವ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಪ್ರಿಯರು, ಇತ್ತೀಚಿನ ಇಳೆಗೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಬಾಡಿಬಿಲ್ಡ್ ಮಾಡುವವರು ಮೊರುಳುಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ, ಸಿಗುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸೇಫ್ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅತಿಯಾದರೆ ಕಿಡ್ನಿ, ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು?

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಒಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಣಾಂಶ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ರಚನೆ, ಗಾಯ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ, ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ ಮುಂತಾದ ಶರೀರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ ಒಂದು ಕೆಜಿ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಮನ್ನು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು, ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಒಳಗೊಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ, ಸಂಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ತೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಕಿಡ್ನಿ, ಲಿವರ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೌಲ್

ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಸಲ್ ಲಾಸ್, ದೇಹ ಬಲ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಸೇವನೆಯ ಬದಲು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಬಟಾಣಿ, ಕಿಡ್ಡಿಬೀನ್ಸ್, ಕಡಲೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಸೋಯಾ ಬೀನ್ ತರಹದ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಸೋಯಾ ಚಂಕ್, ಟೋಫು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬೇಳೆಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್ನಟ್, ಪಿಸ್ತಾ, ಶೇಂಗಾ, ಗೇರುಬೀಜ ಮುಂತಾದ ನಟ್ಸ್, ಆಗಸಿ, ಕಾಮಕಸ್ತೂರಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕುಂಬಳ ಬೀಜಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸನ್ನ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಜನರು ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತೀ ಊಟದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ 25 ರಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡಿಸಿ, ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

02-09-2024
Vijayakarnataka Pg.10

ಕೊಲ್ಲೂರು ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೇಡದ ಹೊಸ ಪ್ರಭೇದ

ಕೋಲ್ಕತಾ: ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊಸ ಜೇಡದ ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಝುವಾಲಜಿ ಸರ್ವೇ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಝಡ್‌ಎಸ್‌ಐ) ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಕಾಂಬಿಕ ಅಭಯಾರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಕೇರಳದ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೇಡ ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಮಿಮೆಟಸ್ ಸ್ಪೈನಾಟಸ್, ಮಿಮೆಟಸ್ ಪರ್ವುಲಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಭೇದ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

02-09-2024
Kannadaprabha Pg.11

ಸಂಡೂರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ರಾಮ ಸೆಣಬು

■ **ವಿಕ ಸುದ್ದಿಲೋಕ** ಸಂಡೂರು(ಬಳ್ಳಾರಿ)

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣದ 'ಕ್ರೋಟಲೇರಿಯಾ ಸಂಡೂರೆನ್ಸಿಸ್' ಸನ್ನ ರಾಮಗಡ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಸೆಣಬನ್ನು ಈಗ ವನ್ಯಜೀವಿ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ.ಸಮದ್ ಕೊಟ್ಟೂರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಡೂರಿನಿಂದ ಸ್ವಾಮಿಹಳ್ಳಿಯವರೆಗೆ 48 ಕಿ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಕದಿರಿನಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ತ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಈ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 1000 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ರುವ ಕಾರಣ ಅಪರೂಪದ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿದೆ. 'ಕ್ರೋಟಲೇರಿಯಾ ಸಂಡೂರೆನ್ಸಿಸ್' ಸನ್ನ ಹೊಳೆಬನ ಸುಕ್ಷ್ಮ ರೋಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಲೆ, ಹಳದಿ ಹೂವು, ಬುರುಡೆಯಂತೆ ಇರುವ ಕಾಯಿ, ಹುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಬೀಜ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನ ಸೆಣಬನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹೆಸರಿಲ್ಲ. ರಾಮಗಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವ ಈ ಸೆಣಬನ ಗಿಡವನ್ನು 'ರಾಮ ಸೆಣಬು' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರೋಟಲೇರಿಯಾ ಸಂಡೂರೆನ್ಸಿಸ್ ಸನ್ನ.

ಸನ್ನದ ಇತಿಹಾಸ: 1912ರಲ್ಲಿ ಯೂರೋಪಿನ ಸನ್ನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜೆ.ಎನ್. ಗ್ರ್ಯಾಂಬೆಲ್ ಅವರು ಈ ಸನ್ನವನ್ನು ರಾಮಗಡದ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿನ ಪತ್ರೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಇತರ ಸೆಣಬು ಸನ್ನಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಈ ಪ್ರಭೇದ ರಾಮಗಡ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕ್ರೋಟಲೇರಿಯಾ ಸಂಡೂರೆನ್ಸಿಸ್' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಪರೂಪದ ಸನ್ನದ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ. 1980ರಲ್ಲಿ ಜೈನ್ ಎಂಬ ಸನ್ನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಯಿದೆ. ಆದರೆ, ತಾವು ಈ ಸನ್ನವನ್ನು ಕಳೆದ 14 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಸಂಡೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಜೈಸಿಂಗಪುರದಿಂದ ರಾಮಗಡ ರಸ್ತೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಮ್ಮನ ಕೊಳ್ಳದಿಂದ ಯಶವಂತನಗರ ಕಣಿವೆಯ ವರೆಗಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿನಾಶದಂಚಿನ ಸನ್ನ: ಚಳಿಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೂಬಿಟ್ಟು ಚಳಿಗಾಲದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಬುರುಡೆಯಾಕಾರದ ಕಾಯಿಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಾಡಿನ ಬೆಂಕಿ ಈ ಸನ್ನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ನಾಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಗಣಿಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಸನ್ನ ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ''ಈ ಸನ್ನದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ದೂರದ ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕನಕಗಿರಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ-ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಅದಿರು ಇರುವ ಮಣ್ಣು ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಣಿಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಅಪರೂಪದ ಸನ್ನದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆಬೇಕಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ,'' ಎಂದು ಡಾ. ಸಮದ್ ಕೊಟ್ಟೂರು ತಮ್ಮ ಕಳಕಳಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

02-09-2024
Vijayakarnataka Pg.10