ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಕುಸಿತಕಂಡ ಮಾವು ಇಳುವರಿ



ಬಿಡದಿ: ಮಾವು ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆಯ ರೈತರ ಪ್ರಮುಖ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾವು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಬಾರಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಳೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡದಿ ಭಾಗದ ರೈತರು ಇದ್ದರು. ಆದರೆ, ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಮಾವು ಬೆಳೆ ರೈತರಿಗೆ ಕೈಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ರೈತರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾವಿನ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹೂ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಾರಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಳೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ರೈತರಿಗೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಇಬ್ಬನಿ ಬೀಳದೇ, ಮಳೆ ಕೂಡ ಬಾರದ ಪರಿಣಾಮ ಹೂಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಕಾಯಿ ಕಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬೆಳೆ ನಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಾಗಿ ರೈತರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಡದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಜನರು ಭೂಮಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲವು ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗದ ಜನರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ, ಸೇಂದೂರ, ನೀಲಂ, ಮಲ್ಲಿಕಾ, ಮಲಗೋಬ ಹಲವು ತಳಗಳ ಮಾವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫ್ಲಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಹೂ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಾರಿ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ರೈತರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಕೆಲ ದಲ್ಲಾಳಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ತೋಟಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮುಂಗಡವಾಗಿ ಹಣ ನೀಡಿ ಮಾವು ಖರೀದಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದರು. ಮಾವು ರಾಜ್ಯದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ರೈತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಕಳೆದ ವರ್ಷವೂ ಕೂಡ ಮಾವು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ಕಂಡಿತು ಆದರು ಸುಮಾರು ಸಾವಿರಾರು ಟನ್ ಮಾವು ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಬಾರಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಭಂಗವಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಳೆ ಬಂದರೂ ಸರಿಯಾದ ಬೆಲೆ ಸಿಗದೆ ರೈತರು ಸಂಕಷ್ಟ ಎದುರಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಬಾರಿ ಬೆಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರೈತರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

Samyuktha Karnataka Pg.04B

UNIVERSITY LIBRARY
Newspaper's Agri Clippings
For more information visit University Library Website
Web - uasbagrilibindia.org
E-mail: librarian@uasbangalore.edu.in
16-04-2026
Thursday

ಈ ಸಲ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬಂಪರ್ ಬೆಳೆ । ಚಿಲ್ಲರೆ ದರ 1 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ 90-100 ರು. ಮಾತ್ರ

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಲೆ ಕುಸಿತ, ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಭಾರೀ ಖುಷಿ

ನ ಹೂವಪ್ಪ ಪ.ಹೆಚ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯ ಬೆಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಸೆ ಇದ್ದರೂ ತಿನ್ನಲು ಆಗದೆ, ಬಡಜೂ ಆಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿಗೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಬೆಲೆ 600 ರು.ಗೆ ತಲುಪಿತ್ತು. ಗ್ರಾಹಕರು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಖರೀದಿಸುವುದಿರಲಿ, ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡುವಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಹಾನಿಯಾಗಿ ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಇಳುವರಿ ಕುಸಿತದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯ ಬೆಲೆ ತೀವ್ರ ಏರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಹೊಸ ಬೆಳೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲು ಆರಂಭವಾದ ಕಾರಣ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಲೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಚಿಲ್ಲರೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿಗೆ ಸುಮಾರು 90-100 ರು.ಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಎಪಿಎಂಸಿ ಸಗಟು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ದರ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿಗೆ ಸುಮಾರು ರು.50ರಿಂದ ರು. 60ರ ನಡುವೆ ಮಹಿಮಾಟು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಕೆಲ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಗಟು ದರ 60ರಿಂದ ರು. 70 ರ ವರೆಗೂ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಬರಾಜು ಸುಮಾರು 80100 ಟನ್ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಮಳೆ, ಬೆಳೆಹಾನಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸರಬರಾಜು 60%ರ ವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 3040 ಟನ್ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ತಮಿಳುನಾಡು (ಧರ್ಮಪುರಿ, ಸೇಲಂ) 4050 ಟನ್, ಕರ್ನಾಟಕ (ರಾಮನಗರ, ಕೋಲಾರ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ) 2030 ಟನ್, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ (ಚಿತ್ತೂರು, ಅನಂತಪುರ) 1015 ಟನ್ ಒಟ್ಟು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ.ಕ. ದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಳ: ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಾವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ವಿಜಯಪುರ, ಗದಗ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಈ ಬೆಳೆ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರೈತರು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನೂರಾರು ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ಹಂಗಾಮಿನಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 600ರಿಂದ 800 ಕೆ.ಜಿ.ವರೆಗೆ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜಯಪುರ ಮತ್ತು ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಭಾಗದ ಹಲವು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥಳೀಯ ಎಪಿಎಂಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದರ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಹೋಲ್‌ಸೇಲ್ ದರವು ಸರಾಸರಿ ರು.60ರಿಂದ ರು.80 ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮೂಲಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ.

ರೈತರು ಹೇಳುವಂತೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಳೆಯು ಕಡಿಮೆ ಮಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದುದರಿಂದ ಒಂದು ಎಕರೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹಲವು ಟನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರೈತ ಸಂಗಮೇಶ್. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಬೆಳೆ ಪ್ರದೇಶವು ಸುಮಾರು 10,000ರಿಂದ 10,300 ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗಳಷ್ಟಿದೆ. ಸರಾಸರಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರತೀ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗೆ ಸುಮಾರು 5060 ಟನ್ ಇದೆ.

Vishwavani Pg.09

ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಫುಡ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಅನುಸರಿಸುವ ಮುನ್ನ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಗಿರುವ ಫ್ರೆಶ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಫುಡ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಗಳು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ? ಇವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



ಕೇತ್ರಾವತಿ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ
ketravati.krishnamurthy@timesofindia.com

ರೀಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನದ್ದೇ ಹವಾ. ಫ್ಲೈಟ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್, ಸ್ಲಿಟ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಸಾಕಂತೆ ಫುಡ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮೂಲಗಳಾದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪೌಡರ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಾರ್‌ಗಳಂಥ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಈ ಟ್ರೆಂಡ್ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮೇನಿಯಾ

ಯಾವುದೇ ಫೀಲ್ಡ್ ಆಂಥಾಗಲಿ ಗುರುತು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫುಡ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮೂಲಗಳಾದ ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪೌಡರ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಾರ್‌ಗಳಂಥ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಈ ಟ್ರೆಂಡ್ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಆರೋಗ್ಯ ಆಹಾರ



ಹೊಸಮನ ಫುಡ್ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವುದರ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.



ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಸಮ್ಮು ನಿರು ಅಲ್ಲ, ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

-ಡಾ. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಗೌಡ । ಬೆಲ್ಲಿಬ್ರಿಟ್ ಪೌಷ್ಟಿಕ್ ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ

- ಯಾವುದು ಕೂಡ ಆಯಿಯಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಧಿಕ ಫುಡ್ ಪಿಕ್ಸಿಯಾಕ್ ಗಳಿಗೆಂದೂ ಕೈಯಿಕ್ಕಾದಿರಿ. ದೊಣ್ಣಮಿಸಲ್ಲ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಪನೀರ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಳೆ ಸಾರು, ಹಾಲು ತರಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಾಧಿಸಲಾಗದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನದ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಾರಿಸಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕನಿಷ್ಠ 8-10 ದೋಷ ನಿದ್ರೆ ಅತಿಯಾವುದು ಕಷ್ಟಾಯ.
- ಕೆಲವು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಧಿಕ ಫುಡ್ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ನೋಡಿಯಿಲ್ ಮೀಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗುವ ಫುಡ್ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್?

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಗೌಡ ಪ್ರಕಾರ, 'ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ತೂಕ 60 ಕೆ.ಜಿ ಇದ್ದರೆ 60 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಫುಡ್ ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರತಿದಿನ 300ರಿಂದ 38 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 250ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂ ಆಗ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರವಯರ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ■

Vijayakarnataka Pg.11

High ecological value tree-planting less popular with farmers, says study

The Hindu Bureau
BENGALURU



The study examines how smallholder farmers in Karnataka make decisions about planting trees on their land FILE PHOTO

A global team of scientists in a new study conducted near Nagarahole and Bandipur Tiger Reserve has revealed that while there is strong interest in planting trees, farmers tend to prefer planting methods that maximise private benefits, such as planting timber trees along farm boundaries.

The study titled 'Guiding private afforestation to raise public goods provision: Understanding farmers' multi-dimensional preferences for trees in India', published in *Ecological Economics*, found that tree-planting designs that offer greater biodiversity and carbon benefits are less preferred and often require financial incentives to encourage adoption.

This study, authored by Danny Tobin, Alexander Pfaff and Jeffrey R. Vincent from Duke University; Anubhav Vanamamalai from Columbia University; and Krithi K. Karanth from Duke University and the Centre for Wildlife Studies, examines how smallholder farmers in Karnataka make decisions about planting trees on their land.

Nature-based solution

The Centre for Wildlife Studies said that while tree planting is widely promoted as a nature-based solution to address climate change, biodiversity loss, and rural livelihoods, many programmes fall short of delivering these benefits, often because trees do not survive or are planted in ways that limit their ecological value.

"This study shows how initiatives to plant trees on private lands, led by civil society and public actors, can improve their designs by interacting with the landholders, such as farmers. Designs can better address local needs when we better understand farmers' diverse preferences. Targeting key distinct groups, and allowing each farmer to choose what and where to plant, can raise the adoption of biodiverse options and lower programme costs of compensating farmers for providing public goods," Mr. Tobin, lead author of the paper said.

The study highlights a key challenge for afforestation initiatives: balancing public environmental goals with the economic realities faced by farmers. Importantly, the scientists found that farmers' willingness to adopt more ecologically beneficial tree-planting approaches varies widely.

Adoption

While some farmers require substantial compensation, others are willing to adopt such practices with little or no financial support. Mr. Karanth, co-author of the study said, "The widespread expansion of tree planting programmes must be undertaken with farmer consultations paired with rigorous evaluation and monitoring if tree planting programmes are to succeed. Our study offers pathways to involve local farmers' active participation from inception to implementation."

The Hindu Pg.02

ಲವಲವಿಕ
GARDEN ಲೋಕ

ಬೆಳಕು ಇದ್ದಷ್ಟು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಸು



ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೆಳಕಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಾಲಕ್, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಸ್ಪಾಬೆರ್ರಿ, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಟೊಮೆಟೊ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಬೆಳಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಹೊಸದಾಗಿ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲೇ ಎಡವುತ್ತಾರೆ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಕು ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಸಸಿಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಹುಡುಕಲು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ವ್ಯಯಿಸಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕೆಲಸ ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಭ್ಯಾಸದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಖಂಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯ ಬೆಳೆಯಲು ಬೆಳಕು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಗದೆ ಹೋದಾಗ ಎಷ್ಟೇ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದರೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚು ಎಂಬಂತೆ ಬೆಳಕು ಇದ್ದಷ್ಟು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಸು ಅಂತ ಹೇಳಬಹುದೇನೋ! ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಸೊಪ್ಪು ಪಾಲಕ್. ಹೊಸಬರು ಅದರಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಕೈತೋಟದ ಪಯಣ ಶುರು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ■



-ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಕುರ್ತಕೋಟಿ

Vijayakarnataka Pg.08

An edible Sangeet in Kittur

Pradeep Melinmani traces the story of a beloved snack and the origin of its curious name

In the historical town of Channamma Kittur in Belagavi district, Sangeet, which literally means music in Kannada, isn't just something one listens to. It is something one can eat. Spicy, crunchy and purely local, this snack carries a story as unique as its flavour.

Step into any small eatery in Kittur and ask what's on the menu. The answer often comes back instantly: *Sangeet ithiri* (we have Sangeet) as the humble snack has become an integral part of the region's identity in Channamma's Kittur.

And it's not just Kittur. Across several towns and villages in Belagavi and Dharwad districts, Sangeet is a sought-after snack in local eateries. Like *mirchi bhajji*, *misal*, *churumuri*, *girmit* or *pav bhaji*, Sangeet has become a go-to evening snack.

If classical music is composed of *shruti*, *raga*, *laya*, *tala* and *swara*, this edible Sangeet has its own ensemble of puffed rice, bits of *bhajji*, spicy mixtures, peanuts, flattened rice, salt, chopped onions, fried green chillies and grated coconut, all coming together in a mouth-watering blend of flavours. And as just the spicy flavours tingle on the tongue, a strong cup of tea feels like the perfect companion.



What's in a name?

The story behind Sangeet goes back a few decades, rooted in Kittur's musical and cultural life.

For generations, the rulers of Kittur were guided by the spiritual heads of the Rajaguru Sansthan's Kalmath. Even today, the *samadhis* of many Kittur rulers lie within its premises, each marked by shrine-like structures known locally as *kalgudi*.

Some four to five decades ago, one such *kalgudi* would come alive every evening with Hindustani classical music sessions led by Pandit Baburao Inamdar, a respected musician and teacher at Gurusiddheshwar High School. Students would gather around him to learn and practice.

During these sessions, 'Inamdar sir' would often ask a student to go to a nearby hotel and get *churumuri* (puffed rice) topped with *kharu* (a spicy, crunchy mixture), peanuts, pieces of *bhajji* and chopped onions, followed by tea.

"The students would relay the order with the customised ingredients faithfully at the hotel, often adding that it was for 'Inamdar sir'. Accepting the order, the hotel manager would ask his staff to send a parcel to the 'Sangeet (music) meet-up spot'. Over time, those words shortened to a simple call: *Sangeet kodri* (give them Sangeet)," recalls veteran Hindustani vocalist Sandeep Deshpande.

As years passed, this customised mix grew popular across towns and villages in the region, eventually becoming known simply as Sangeet.

Kittur's rulers were known patrons of music, and even after the princely state faded, the seers of Kalmath continued to support musicians. In recent decades, noted artistes such as Narasimha Shiggavi, Baburao Inamdar, Ranganna Mosali and others nurtured the town's rich musical culture. They are no longer with us, but what they left behind endures in two forms: the Sangeet that lingers in memory, and the Sangeet that continues to delight as a snack.



People enjoy Sangeet, a go-to evening snack, in Channamma Kittur.
PHOTOS BY AUTHOR

Deccan Herald Pg.14