UASB LIBRARY
Jai Kisan
Newspaper Clippings
Tuesday 28-02-2023
Pg. 1

28-02-2023
Viswavani Pg 12

ಸಸ್ತಾ ಬೆಲೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮಾರಿ ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದ ರೈತ | ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆ ಸಿಗದೆ ಕಂಗಾಲು

ರೈತರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ

ವಿಜಯಪುರ : ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಸವನಾಡು ವಿಜಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸುಮಾರು 45 ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಸಿಗದೆ ರೈತರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ಘೋಷಿಸುವಂತೆ ರೈತರು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಒಂದು ವರದಿ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಲೆ ಕುಸಿತದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ರೈತರು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಜಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿ ಬೆಳೆಗಾರರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಜಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯಾದ್ಯಂತ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಉಳ್ಳಾಗಡ್ಡಿಯನ್ನು ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಈಗ 300 ರಿಂದ 500ಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆದ ರೈತರು ಇಂದು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆ ಸಿಗದೇ ಕೆಲವು ರೈತರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ತಂದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಹರಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ರೈತರು ಎಪಿಎಂಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ತಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆ ಸಿಗದ ಕಾರಣ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ರೈತರಂತೂ ಸುಮಾರು 10 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆ ಸಿಗದ ಕಾರಣ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಸರಕಾರದಿಂದ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆದ ರೈತರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ರೈತರ ಒತ್ತಾಯವಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ 45 ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು 1 ಕೆಜಿ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಐದು ರೂಪಾಯಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದರ ಬಂದು ತಲುಪಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ರೈತ ಒಂದು ಕೆಜಿ ಈರುಳ್ಳಿ



212 ಕೆ.ಜಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೇವಲ 2 ಸಾವಿರ ರು.

ಬೆಂಗಳೂರು, ಯಶವಂತಪುರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 212 ಕೆಜಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮಾರಿದ ಮತ್ತೋರ್ವ ರೈತನಿಗೆ ಕೇವಲ 2 ಸಾವಿರ ರು. ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಪೋರ್ಟರ್ ಶುಲ್ಕ, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಚಾರ್ಜ್, ಹಮಾಲಿ, ದಲಾಲಿ, ರೈತರ ಖರ್ಚು ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರೆ ವೆಚ್ಚ ತೆಗೆದರೆ ಅವಿರಿಗೂ ಸಿಗೋದು 10 ರಿಂದ 4 ರೂಪಾಯಿ ಮಾತ್ರ! ಹೀಗೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅನೇಕ ರೈತರು ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆದು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಈಗ 300 ರಿಂದ 500 ರು.
- ಸುಮಾರು 45 ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆದ ರೈತರು

ತೆಗೆಯಲು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಎಂಟು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಜತೆಗೆ ಕೂಲಿಯಾಳುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿದ್ಯುತ್

ಜಿಲ್ಲೆಯ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಗಾರರ ನೆರವಿಗೆ ಸರಕಾರ ಧಾವಿಸಬೇಕು. ರೈತರು ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೂಡಲೇ ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ 2 ಸಾವಿರ ರು. ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೈತರ ಜತೆಗೂಡಿ ಸರಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

-ಶಿವಾನಂದ ಪಾಟೀಲ ಶಾಸಕ

ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಸಹಿತ 2 ಸಾವಿರ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ಈ ಸರಕಾರ ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಹೋರಾಟ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸಕ ಶಿವಾನಂದ ಪಾಟೀಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದೆಡೆ ಅತಿವೃಷ್ಟಿ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅನಾವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಜಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ರೈತರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ್ದರೆ ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ಈಗ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಲೆ ಕುಸಿದು ರೈತರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಸರಕಾರ ಈ ಕುರಿತು ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ನಿಗದಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಈ ಭಾಗದ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆಗಾರರ ಒತ್ತಾಯವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆ ರೇಟ್ ಸಿಗುತ್ತೆ ಅಂತ ವಿಜಯಪುರದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರುವರೆಗೆ ಹೋದ್ರು ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಬಿಡಿಕಾಸು ಮಾತ್ರ. ಅನ್ಯ ರಾಜ್ಯದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮುಂದೆ ನಾವು ಬೆಳೆದ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ದರ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ರೈತ ಅಳಲು ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂತ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೂ ಸಂಕಷ್ಟ ತಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಅಸಲೂ ಸಹ ತಿರುಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರ ನಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ ಅಂತಿದ್ದಾರೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳೆದ ರೈತರು.

ನಾಗರಹೊಳೆ, ಬಂಡೀಪುರದಲ್ಲಿ ರಣಹದ್ದು ಸಮೀಕ್ಷೆ

3 ಬಗೆಯ 349 ಹದ್ದು ಪತ್ತೆ

ನವದೆಹಲಿ/ ಮೈಸೂರು: ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ವೈಲ್ಡ್ ಲೈಫ್ ಕನ್ಸರ್ವೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ವತಿಯಿಂದ ಬಂಡೀಪುರ ಹಾಗೂ ನಾಗರಹೊಳೆ ಹುಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ರಣಹದ್ದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ವೇಳೆ ಮೂರು ವಿಧದ 349 ಹದ್ದುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ.

ಹದ್ದುಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲೂ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಬಂಡೀಪುರ ಹಾಗೂ ನಾಗರಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಫೆಬ್ರವರಿ 24 ರಿಂದ 26ರವರೆಗೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ 245 ರಣಹದ್ದುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಈ ಪೈಕಿ ಭಾರತೀಯ ರಣಹದ್ದು 34, ಕೆಂಪು ತಲೆಯ ರಣಹದ್ದು 43 ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಬೆನ್ನಿನ ರಣಹದ್ದು 168 ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ➡9

ಹದ್ದುಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ

ಆಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮೂರು ವಿಧದ ಹದ್ದುಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬಂಡೀಪುರ ಹಾಗೂ ನಾಗರಹೊಳೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀಲಗಿರಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ➡9



ಬಂಡೀಪುರದಲ್ಲಿ ಶೇ.70 ರಣಹದ್ದು

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, 912.04 ಚದರ ಕಿಮೀ ಹೊಂದಿರುವ ಬಂಡೀಪುರದಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ರಣಹದ್ದು ಇವೆ. ತಮಿಳುನಾಡು ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ರಣಹದ್ದುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಯಾ ರಾಜ್ಯದ ಅರಣ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ದೃಢೀಕರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಂಡೀಪುರ ಹುಲಿ ಯೋಜನೆ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ರಮೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹದ್ದುಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ

ಈ ವಲಯವನ್ನು ರಣಹದ್ದುಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಲಯವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ಜಾತಿಗಳ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಎಂದು ವೈಲ್ಡ್ ಲೈಫ್ ಕನ್ಸರ್ವೇಶನ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

28-02-2023
Hosadiganta Pg 01

For more information visit
University Library Website
Web - uasbagrilibindia.org
E-mail- librarian@uasbangalore.edu.in

ವಿಶ್ವವಾಣಿ 7
28.02.2023 ಮಂಗಳವಾರ
vishwavani.news

ಭಟ್ಟರ್ ಸ್ಕಾಚ್

- ಚಂದ್ರತೇಖರ ನಾಗೂರು, (ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ)
ಭಟ್ರೇ, ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ ಪುಸ್ತಕದ ಬದನೇಕಾಯಿ ಅಂತ ಯಾವಾಗ ಅನ್ತುತ್ತೆ ಸಾರ್?
– ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಹೇಳಲುವುದಿಲ್ಲ!

- ಪುಂಗನೂರು ಪೂರ್ಣಯ್ಯ, ಮೈಸೂರು
ಭಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಮಧ್ಯೆ ಜನಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಪೈಪೋಟಿ ಇದೆಯೆಂದು ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಹೇಳ್ದಾರಲ್ಲ?
– ಹಾಗಾದರೆ ಭವಾನಿ ರೇವಣ್ಣಗೆ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಡುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಅಂತಾಯ್ತು!

- ನಿಂಗರಾಜು ಆರ್.,(ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ)
ಭಟ್ರೇ, ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ. ಹುಡುಗಿ ಮದುವೆ ಆಗದ ಇದ್ದರೆ ?
– ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಕರಿ !

- ವಿನಾಯಕ ಕೆ.ಎಂ., ಬೆಳಗಾವಿ
ಸಾರ್, ಕನ್ನಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಬರುತ್ತಾರೋ, ಆ ವಿಷಯ ಕನಸಲ್ಲಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತಿತ್ತು?
– ಆಗ ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲ ಪಾರ್ಟಿ ಕೊಡು ಅಂತಿದ್ರು!

- ರಾಘಣ್ಣ ಮೈಸೂರು
ಎಂಟು ದಶಮಹಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ ಸೇರಿದ ಏಳೆ ನಿಂಬಿಕಾಯಿಗಳೆಲ್ಲ ಈಗ ಏನಾಗಿದ್ದಾರೆ?
– ಗಜನಿಂಬೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು!

- ಆಮಾಸೆಬ್ಬು, ಮೈಸೂರು
ಭಟ್ರೇ, ಕಣ್ಣುಕ್ಕಣ್ಣು ಒಂದಾಯಿತು, ಮನಸು ಮನಸು ಒಂದಾಯಿತು. ಮುಂದೇನು ?
– ಮುಂದಿನದೇ ಮುಖ್ಯ!

- ಗುರುನಾರಾಯಣ ಹಬಸಲ್ಲಿ, (ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ)
ಭಟ್ರೇ, ಮೋದಿ ಜತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ, ಈಗ ಅವನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ?
– ಆ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮೋದಿಯವರೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!

- ನಿರಂಜನ ಕುಣಿಗ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಭಟ್ರೇ, ಪ್ರತಿಯಿಂದ ಕರೆದರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ?
– ಹೈಕಮಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಬುಲಾವ್ ಬಂದಿದೆ ಅಂತ ಹೇಳಲಾಗದೇ ?

- ಮಾಲತಿ ಹೆಗಡೆ, (ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ)
ಭಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಮಂತ್ರಿಗಳೇಕೆ ಮರ ಸುತ್ತುತ್ತಾ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ?
– ಆವರಿಗೆ ಮಂಕಿಂತ ಆದರಿಂದಲೇ ಮಾಡುವ ಮಂಚಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ!

- ರಾಘು ಸಂತೆಹಳ್ಳಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಭಟ್ರೇ, ಬಿಸಿನಿ ಧರಿಸಿದ ಹುಡುಗಿ ಜತೆ ಸೆಲ್ಫಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
– ಅನುಮತಿ ಕೊಡಬೇಕಾದವನು ನಾನಲ್ಲ, ಅವಳು!

ಪ್ರೋಟೀನ್: ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ



ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಪದ

ಡಾ.ಎಸ್.ಪಿ.ಯೋಗಣ್ಣ
Yoganna55@gmail.com

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು ನೀರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬಹುಪಾಲು ತೂಕಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಾರಣ. ಜೀವಿತ ದೇಹದ ತೂಕದ ಆರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಹುಪಾಲು ಭಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಗದಿಂದಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆಗಳು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೋಶಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವರಸಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗಿದ್ದು, ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸಹ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಬನ್, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಶೇ.16ರಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ (ನೈಟ್ರೋಜನ್) ಇದ್ದು ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ (ಸಲ್ಫರ್), ರಂಜಕ(ಫಾಸ್ಪರಸ್), ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕೋಬಾಲ್ಟ್‌ಗಳು ಜತೆಗೂಡಿರುತ್ತವೆ.

● ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ರಚನೆ:

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಬಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿತವಾಗಿವೆ. ದೇಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ನನ್ನು ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 22 ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳಿದ್ದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳು (ಎಸೆನ್ಶಿಯಲ್ ಅಮೈನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್) ಮತ್ತು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಲ್ಲದ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳು (ನಾನ್ ಎಸೆನ್ಶಿಯಲ್ ಅಮೈನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್) ಎಂಬ 2 ವಿಧಗಳಿವೆ. 9 ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಅಮೈನಾಮ್ಲ ಗಳಿದ್ದು (ಐಸೋಲ್ಯೂಸಿನ್, ಲ್ಯೂಸಿನ್, ಲೈಸಿನ್, ಮೆಥೋಯಿನಿನ್, ಫೀನೈಲ್ ಅಲನಿನ್, ತ್ರಿಯೋನಿನ್, ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫ್ಯಾನ್, ಹಿಸ್ಟಿಡಿನ್, ವ್ಯಾಲಿನ್) ಇವನ್ನು ದೇಹ ತನ್ನೊ�ಳಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸ, ಗೋಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವಶ್ಯಕವಲ್ಲದ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳು (ಗ್ಲೈಸಿನ್, ಅಲನಿನ್, ಸೆರಿನ್, ಆಸ್ಪಾರ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಗ್ಲುಟಾಮಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಿಸ್ಟೀನ್, ಸಿಸ್ಟೈನ್, ಪ್ರೋಲಿನ್, ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಪ್ರೋಲಿನ್, ಥೈರೋಸಿನ್) ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸಿದಿದ್ದರೂ ಇವನ್ನು ದೇಹವೇ ಸೇವಿಸಿದ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಇವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸದೇ ಇರಬಾರದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಲ್ಲದ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳೆರಡೂ ಇದ್ದು, ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಮೈನಾಮ್ಲ ಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

● ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ವಿಧಗಳು:

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂಬ 2 ಧಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಜಲವಿಚ್ಛೇದನೀಕರಣ ದಲ್ಲಿ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಆಪರೂಪವಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಸಂಯುಕ್ತ ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಅಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್, ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳು, ಗ್ಲ್ಯುಟಿಲಿನ್‌ಗಳು, ಅಲ್ಬ್ಯುಮಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಹಿಸ್ಟೋನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಾಅಮೈನ್‌ಗಳು. ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಭಿನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಂಪು ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಹಿಮೋಗ್ಲ್ಯಾಬ್ಯುಲಿನ್, ಫಾಸ್ಫೋ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಗ್ಲೈಕೋ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೋ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

● ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಕೆಲವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸೋಯಾಬೀನ್, ಶೇಂಗಾ, ಹಲಸಂದೆ, ಕಡ್ಲೆಕಾಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉದ್ದಿನಕಾಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಪಪ್ಪೇ, ಬೀನ್ಸ್, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಕೋಳಿಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಡೈರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ ಇವು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಕೋಳಿಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕನಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

● ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ:

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ಗಾತ್ರ, ಪರಿಸರ, ಲಿಂಗ, ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಜತೆಗೂಡಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 1 ಕೆ.ಜಿ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 0.85 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದರೆ 75 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 60 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಆಪಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ವಿಫಲತೆ ಮತ್ತು ಈಲಿಯ ವಿಫಲತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜೀರ್ಣತೆ:

ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರು ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 20ರಿಂದ 39ರಷ್ಟು ಜನ ಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲುರಸದ ಜತೆ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಆಗಿದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಣೆಯಾಗಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಕಿಣ್ವಗಳ (ಪೆಪ್ಸಿನ್) ಜತೆ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸರಪಣಿಯ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ ಹೊಂದಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ರಸದ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್‌ಗಳು (ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್, ಕೈಮೋಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿಪೆಪ್ಟಿಡೇಸ್) ಪ್ರೋಟೀನ್ನನ್ನು ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು:

1. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಆದರಲ್ಲೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
2. ಸವೆದ ಅಥವಾ ನಾಶವಾದ ಜೀವಕೋಶ/ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
3. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಕಿಣ್ವಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
5. ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ (ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದಾಗಿವೆ.
6. ರಕ್ತದ್ರವದಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ದ್ರವಾಂಶ ಅಂಗಾಂಶದ ನಡುವಿನ ವಿನಾಮವರಣಕ್ಕೆ ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚಿತದ ತಂತುಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದಾಗಿದ್ದು, ಸ್ನಾಯು ಸಂಕುಚಿತ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅವಶ್ಯಕ.
8.ಜೀವಕೋಶದೊಳಗಿನ ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಸಂದೇಶಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿಂದಾಗಿವೆ.
9. ರಕ್ತದ ಪಿಎಚ್ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.
10. ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ.
11. ದೇಹದ ಕಿಣ್ವಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.
12. ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡುಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹ ಸವಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧರಿಸುವಿಕೆ:

ತೋಸ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಸುತ್ತಳತೆ, ಶಕ್ತಿಹೀನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್

● ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು:

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ, ಜೀರ್ಣ ವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅಸಹಜ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಿಕೆ ಇವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು.

● ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ:

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಆದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಕಾಲು, ಮುಖ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಕೂದಲು ಕೆಂಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟವಾಗಿ ದೇಹ ಸವಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಈಲಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 6–8ಗ್ರಾಂ/ಡಿ.ಎಲ್ ಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಸಹಜ 3–5 ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಗ್ಲ್ಯಾಬ್ಯುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬ್ರಿನೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಸಹಜ 3–4 ಗ್ರಾಂ) ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಜೀರ್ಣತೆ:

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಕೀಜ ಆನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಉದರದ ಉಬ್ಬರ, ಉದರಬೇನೆ, ತೇಗು ಮತ್ತು ಬೇಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

● ಫೀನೈಲ್ ಕೀಟೋನ್ಯೂರಿಯಾ:

ಇದೊಂದು ವಂಶವಾಹಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಂಶವಾಹಿ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಫೀನೈಲ್ ಅಲನೈನ್ ಅಮೈನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ದೇಹ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು, ಅತಿ ಬಿಳಿಯಾದ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ಪದೇಪದೆ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗುವಿಕೆ, ಮಿದುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾವು ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ.

● ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್ ವಿಸರ್ಜನೆ:

ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವವಾಣಿ 7
28.02.2023 ಮಂಗಳವಾರ
vishwavani.news

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ, ಅವುಗಳ ರುಚಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಕರು ತಾವಿರುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು.



ಆಲೂರು ಸಿರಿ
ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಆಲೂರು
alurashok@gmail.com

ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಕಿರಿ'ದಾಗಿದ್ದರೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ 'ಹಿರಿ'ದಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಹೊಂದಿವೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವನ್ನು 'ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು' ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ತೌಡನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೆಚ್ಚುವುದಾದರೆ ಇದು ಅತಿ ಶ್ರಮವನ್ನು ಬಯಸುವ ಮತ್ತು ಮಂದಗತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ; ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಆಧುನಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ ಎಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

ಹೀಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವ, ಮೊಳಕೆಯೊಡಿಸುವ, ಅರಳು ಮಾಡುವ, ಹುದುಗು ಬರಿಸುವ, ಹುರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಅರಳು, ರವೆ, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪೊಂಗಲ್, ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ, ಪಾಯಸ, ವಡೆ, ಪಡ್ಡು, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಹಲ್ವಾ ಹಾಗೂ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂಥ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನೆಬಳಕೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಪುಟ್ಟ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆದಾಯ ಗಳಿಕೆಗೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ; ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಗಳು, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರಗಳು, ದಿಢೀರ್ ಮಿಶ್ರಣಗಳು, ಗೃಹಬಳಕೆ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ದೇಶದ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪೌಡರ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಯಲ್ಲೂ ಇವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಬನ್ನು, ರಸ್ಕ್ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಜಿಕಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖಾದ್ಯತಜ್ಞರು. ಹೀಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸದರಿ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜತೆಗೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಂಥ ತಿನಿಸುಗಳ ಶೇಖರಣೆ ಕಾಲಾವಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ, ಅವುಗಳ ರುಚಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ವಿವಿಧ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಕರು ತಾವಿರುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕಿದೆ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಪರ್ಯಾಯ/ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆದಾಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವಾಗಿಯೂ ಇದನ್ನು ನೆಚ್ಚಿಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣ-ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಜನಸಮೂಹದ ನಡುವೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಈ ಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈಗ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದೆರಡು ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸೋಣ.

●ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ 1 ಕೆ.ಜಿ., ಖಾದ್ಯತೈಲ 50 ಗ್ರಾಂ, ಶುಂಠಿ 10 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 1 ಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 10, ಟೊಮೆಟೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸಾಸ್ 50 ಮಿ.ಲೀ., ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ 50 ಮಿ.ಲೀ., ವಿನೆಗರ್ 30 ಮಿ.ಲೀ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: 1 ಭಾಗದಷ್ಟು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿಗೆ 2 ಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಂತೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ, ಜಜ್ಜಿದ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿ. ನಂತರ ಬೆಂದಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅನ್ನವನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ನಂತರ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಉರಿಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಫ್ರೈಡ್ ರೈಸ್ ಈಗ ಸವಿಯಲು ರೆಡಿ!

● ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಮಸಾಲಾ ರೊಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ನವಣೆ ಪೂರ್ಣಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು 150 ಗ್ರಾಂ, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು 150 ಗ್ರಾಂ, ಹೆಚ್ಚಿದ



ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು 30 ಗ್ರಾಂ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ 10 ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಿಗೆ 5 ಗ್ರಾಂ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಲು ಖಾದ್ಯತೈಲ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ಸಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಣಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಬಾಳೆಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿಯಂತೆ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದಿರುವ ಹೆಂಚಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ತಟ್ಟಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ. ರೊಟ್ಟಿಯ ಬಣ್ಣ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಪರಿಮಳ ಹೊಮ್ಮಲು ಶುರುವಾದಾಗ ಹೆಂಚಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಊಟದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹೇಳ ಮಾಡಿಸಿದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ತಿನಿಸೂ ಹೌದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು. ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬಯಸುವವರು ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನು ಅಂಶವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ 50 ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

●ತಾಲಿಪಟ್ಟನ್ನು ತಟ್ಟಿನೋಡಿ!

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ (ಪೂರ್ಣಧಾನ್ಯ) ಹಿಟ್ಟು 100 ಗ್ರಾಂ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು 100 ಗ್ರಾಂ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 25 ಗ್ರಾಂ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕರಿಬೇವು 5 ಗ್ರಾಂ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು 5 ಗ್ರಾಂ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ 5 ಗ್ರಾಂ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಲು ಖಾದ್ಯತೈಲ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾದಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಕಿರುವಷ್ಟು ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾದ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಚಿಟ್ನಿಯ ಜತೆಗೆ ತಾಲಿಪಟ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು!

●ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಣಿಸುವ ಪಡ್ಡು

ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು 2 ಬಟ್ಟಲು, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು, ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಚಿಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಯೀಸ್ಟ್ 1 ಟೀ ಚಿಮಚ, ಸಾಸಿವೆ 1 ಟೀ ಚಿಮಚ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ 2, 1 ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ ತುರಿ, ಹೆಚ್ಚಿದ 3 ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಸಳು 2, ಕಡಾಯಿಗೆ ಸವರಲು ಖಾದ್ಯತೈಲ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಪೂರ್ಣ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 3-4 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 8-10 ಗಂಟೆ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಿ. ಹಿಟ್ಟುಗಳಾದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಡಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಿಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಕಲಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯೀಸ್ಟ್ ಬೆರೆಸಿ ನೊರೆ ಬಂದಂತಾದ ಕೂಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ನೀರು ಬಳಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿಡಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗರಣೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತ, ಪರಿಮಳ ಬಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಹುದುಗು ಬಂದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬೇಕು.

ಪಡ್ಡು ಕಡಾಯಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದೇ ತಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಕಣಕ ಹಾಕಿ, ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಒಂದೊಂದೇ ಪಡ್ಡು ತಿರುಗಿಸಿ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ವೆಚ್ಚೂರು ತಳಿಯ ದನಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿದೆ ವೆಚ್ಚೂರ್ ತಳಿಯ ಹಾಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖ



ಧರಣಿ ಮಂಡಲ
•ಕೆ.ಎನ್. ಶೈಲೇಶ್ ಹೊಳ್ಳ
shyleshholla@gmail.com

ಸುಮಾರು ಐವತ್ತೊಮ್ಮೆ ಭರತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ 700ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಿ ಗೋತಳಿಗಳಿದ್ದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆತಾಗ ಅಧಿಕೃತ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 72 ದೇಶಿ ತಳಿಗಳು ಉಳಿದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಂತರದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 33 ಗೋತಳಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವಷ್ಟು ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇರಳದ ವೆಚ್ಚೂರ್ ತಳಿ ಸಹ ಒಂದು. ಭಾರತೀಯ ಗೋತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಗೋತಳಿಗಳು ಅವಸಾನದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ 1992ರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿತ್ತು. 2000ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ತಯಾರಿಸಿದ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ತಳಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚೂರ್ ತಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಎರಡು ಸಹ ಅತಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿತ್ತು.

ಈ ತಳಿಯ ಮೂಲಸ್ಥಳ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಟ್ಟಾಯಂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವೈಕೋಮ್ ಬಳಿಯ ವೆಚ್ಚೂರ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಈ ತಳಿಗೆ ವೆಚ್ಚೂರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತ ಉಪಖಂಡದ ಈ ಕೊನೆಯ ಊರು ಅತಿಯಾದ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಸೆಖೆಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಇಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಸಾರಿಗೆಯೇ ದೋಣಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯೇ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಯಲು ದನಗಳು ದೋಣಿಯಲ್ಲೇ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲಿಯದ್ದು.

ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ದೇಹ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ, ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಷಮತ್ವದ ಶಕ್ತಿ ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ. ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಗುಣ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಇನ್ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಾರ ತಳಿಯೊಂದಿಗೂ ಸಮಗೌರವ ಪಡೆಯಬಲ್ಲಂತದ್ದು. ಇವುಗಳು ಚಿಕ್ಕ ದೇಹ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳುಮೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅತಿ ಗಿಡ್ಡ ತಳಿಯೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದು ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆಗೂ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಮಲೆನಾಡು ಗಿಡ್ಡ ತಳಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಗಿಡ್ಡವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ಮಾನ್ಯತೆ ಈಗ ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿದೆ. ಎಂತಹ ಹವಾಗುಣಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಇವುಗಳದ್ದು. ಇವುಗಳ ಉದ್ದ ಸರಿಸುಮಾರು 124 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಎತ್ತರ 90 ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್‌ರಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು 130 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹೋರಿಗಳು ಹೊಲ ಹಾಗೂ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ಪ್ರಶಸ್ತವಾದುವುಗಳಾಗಿವೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಬೂದು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಂಬು ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿದ್ದರೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕೀಟ ನಿರೋಧಕತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕೀಟಗಳ ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆ. ತಿಂದಿದ್ದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗಿದೆ.

ಇವುಗಳು ತಿನ್ನುವ ಮೇವಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ತಳಿಗಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು 3 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವುಗಳಿಗಿದೆ. ಇದರ ಹಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಹಾಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಇದರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೂಡ ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಇದರ ತುಪ್ಪವು ಸಹಾ ಅತ್ಯಂತ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಮಾನವನ ದೇಹ