UNIVERSITY LIBRARY
Newspaper's Agri Clippings
For more information visit University Library Website
Web - uasbagrilibindia.org
E-mail- librarian@uasbangalore.edu.in
05-08-2026
Wednesday

ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತ್ವರಿತ ಪರಿಹಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಈ ಹಿಂದಿನ ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ನಿಯಮಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

ಮಂಗಳವಾರ ತಮಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದ ಜಿಕೆವಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಸಿಎಂ ಅವರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು, ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಕೈಬಿಡಿ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ನಿರುದ್ಯೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಸರ್ಕಾರವು 900ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಿತ್ತು.

Hosadiganta Pg.03

8, 9ರಂದು ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ನೇಮಕಾತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಆ.8, 9ರಂದು ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಸಲುವಾಗಿ ಸಕಲ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಟ್ಟು 18,299 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪೈಕಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (4,217) ಆ. 8 ರಂದು ಕಲಬುರ್ಗಿಯ 10 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಳಿಕೆ ಮೂಲ ವ್ಯಾಪ್ತಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (14,082) ಆ.9ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ 12, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ 7 ಮತ್ತು ಕಲಬುರಗಿಯ 12 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಚ್.ಪ್ರಸನ್ನ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Kannada Prabha Pg.06

ವಿ ರೈತ ಮಿತ್ರ



■ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

। ಎನ್.ಎನ್. ರಮಾನಂದ ನಂದೋಡಿ ಸಾಗರ

ಅಂಜೂರವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ, ಮೃದುವಾದ (ಬಣ್ಣ ಬದಲಿಸಿದ) ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೊಯ್ಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30-40 ಗ್ರಾಂ, 40-50 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು 50 ಗ್ರಾಂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಂತರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಓವೆನ್/ ಡ್ರೈಯರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮರದ ಟ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಓವೆನ್ ಡ್ರೈಯಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 43-60° ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ 6-12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಸೂಚಿಸಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಾಗಲಿ ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳ ತೇವಾಂಶ ಶೇ.15-25 ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು, ತದನಂತರ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಂಜೂರ ಪ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಯಂತ್ರ ಅಥವಾ ರೋಟಿ ಮೇಕರ್‌ನಿಂದ ಒತ್ತಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಕಾರ, ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಜತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

। ಡಾ. ಕೆ.ಪಿ. ರಘುಪ್ರಸಾದ್ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ರೈತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಇಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞರು ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು 18004250571/ 080-23627889 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ ಅಥವಾ 94824 77812 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್‌ಆ್ಯಪ್ ಮಾಡಿ

Vijayavani Pg.3c

ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಬದ್ಧ: ಸಿಎಂ ಡಿಕೆಶಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನೇಮಕಾತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪರಿಹರಿಸಿ, ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇರೀತಿಯಧಕ್ಕೆಯಾಗದಂತೆಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ.ಶಿವಕುಮಾರ್ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ (ಕೆಕೆವಿ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮಂಗಳವಾರ ಸಿಎಂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನೇಮಕಾತಿ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಸರ್ಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳಿಂದ ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಕುರಿತು ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಈ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಕೃಷಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಸೀಮಿತವಾಗುವ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನ್ಯಾಯಯುತ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು.

Samyuktha Karnataka Pg.03

ವಿಜಯವಾಣಿ ನಂ.1 ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ

ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಕೆಇಎ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಇದೇ 8 ಮತ್ತು 9ರಂದು ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಸಲುವಾಗಿ ಸಕಲ ತಯಾರಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತಾ ಸಭೆಯನ್ನು ಮಂಗಳವಾರ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಚ್. ಪ್ರಸನ್ನ ಅವರು ಪಾರದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವೃಂದದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (4,217) ಶನಿವಾರ ಮತ್ತು ಉಳಿಕೆ ಮೂಲ ವೃಂದದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (14,082) ಭಾನುವಾರ

- 8, 9ರಂದು ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ
- 18,299 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ನೋಂದಣಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವೃಂದದವರಿಗೆ ಕಲಬುರಗಿಯ 10 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಉಳಿಕೆ ಮೂಲ ವೃಂದದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 12, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ 7 ಮತ್ತು ಕಲಬುರಗಿಯ 12 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಒಟ್ಟು 18,299 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಪೈಕಿ ಬಿ-ಟೆಕ್ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ 626 ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಬಿಇ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ 362 ಹಾಗೂ ರಾಯ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರು 221 ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ 14 ಸಾವಿರ ಮಂದಿ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಲಿಂಕ್ ಅನ್ನು ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಸನ್ನ ವಿವರಿಸಿದರು.

Vijayavani Pg.5c

ತೊಗರಿ ಜಿನೋಮ್ ಸಂಶೋಧನೆ

ನವದೆಹಲಿ: ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ (ಐಸಿಎಆರ್) ತೊಗರಿ ಬೆಳೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ 'ಟೆಲೊಮಿಯರ್-ಟು-ಟೆಲೊಮಿಯರ್' (ಟಿ2ಟಿ) ಜಿನೋಮ್ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಮಹತ್ವದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಹೊಸ ತೊಗರಿ ತಳಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವೇಗ ಸಿಗಲಿದೆ ಎಂದು ಕೇಂದ್ರ ಕೃಷಿ ಸಚಿವಾಲಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ 2011ರಲ್ಲಿ ಐಸಿಎಆರ್ ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ತೊಗರಿ ಕರಡು ಜಿನೋಮ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿತ್ತು. 2017ರಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ ಹೊರಬಂದಿತ್ತು. ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಟಿ2ಟಿ ಜಿನೋಮ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವುದು ದೇಶದ ಬೇಳೆ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ತಳಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿದೆ.



- ಐಸಿಎಆರ್ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ

Vijayavani Pg.11

ಕೃಷಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸಿದ ಸಿಎಂ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಹಿಂದಿನ ಬಿಜೆಪಿ ಸರಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ನಿಯಮಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೃಷಿ, ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಿಎಂ ಡಿ.ಕೆ.ಶಿವಕುಮಾರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

14ನೇ ಬೆಂಗಳೂರು ಇಂಡಿಯಾ ನ್ಯಾನೋ ಸಮ್ಮೇಳನ ಸ್ಥಳದ ಬಳಿ ತಮಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಮಂಗಳವಾರ ಬಂದಿದ್ದ ಜಿಕೆವಿಕೆ ಕೃಷಿ ವಿ.ವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಸಿಎಂ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಅವರನ್ನು ಮರದ ನೆರಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು, ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು



ಕೇಳಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಕೈ ಬಿಡಿ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ನಿರುದ್ಯೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

VishwaVani Pg.11

ಆ. 8, 9 ರಂದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಕ್ರಮ

ಎಒ ಹುದ್ದೆಗೆ 18,299 ಮಂದಿ ನೋಂದಣಿ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (ಕೆಇಎ) ವತಿಯಿಂದ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗಾಗಿ ಆಗಸ್ಟ್ 8 ಮತ್ತು 9ರಂದು ನಡೆಯಲಿರುವ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸಕಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆಇಎ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಚ್. ಪ್ರಸನ್ನ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಪಾರದರ್ಶಕ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವಂತೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ ಅವರು, ಅಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಯಾವು ದೇ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ಓಎಂಆರ್ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಕೆಇಎ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟು 18,299 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವೃಂದದ 4,217 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಗಸ್ಟ್ 8ರಂದು ಕಲ್ಬುರ್ಗಿಯ 10 ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಉಳಿಕೆ ಮೂಲ ವೃಂದದ 14,082 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆ. 9ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರು (12 ಕೇಂದ್ರ), ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ (7 ಕೇಂದ್ರ) ಹಾಗೂ ಕಲಬುರಗಿ (12 ಕೇಂದ್ರ) ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು 31 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಪೈಕಿ ಬಿ.ಟೆಕ್ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ 626, ಬಿಇ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ 362 ಹಾಗೂ ಬಿಎಸ್ಸಿ ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರಾದ 221 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಯುಜಿ ನೀಟ್: 7ರ ವರೆಗೆ ಅವಕಾಶ

ಯುಜಿ ನೀಟ್ ರೋಲ್ ನಂಬರ್ ಜೋಡಣೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಆಗಸ್ಟ್ 7ರವರೆಗೆ ಅವಕಾಶ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊರನಾಡು ಹಾಗೂ ಗಡಿನಾಡು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಗಸ್ಟ್ 5ರಂದು ನಿಗದಿಯಾಗಿದ್ದ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಗಸ್ಟ್ 9ಕ್ಕೆ ಮುಂದೂಡಲಾಗಿದೆ. 11.30ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.30ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಏಪ್ರಿಲ್ 15 ಹಾಗೂ ಮೇ 23ರಂದು ನಡೆದ ಕನ್ನಡ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗಿದ್ದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು.

Vishwavani Pg.04

Lalbagh flower show to showcase glory of Ganga Empire

EXPRESS NEWS SERVICE
@ Bengaluru

THE glory of the Ganga Empire will be depicted using flowers at the 220th Flower Show to be held at Lalbagh as part of the Independence Day celebrations starting from August 6 to August 17. The department has used a riot of colours to make the central theme, which is the Panchalingeshwara Temple Complex of Begur.

The horticulture department has made extensive preparations for the flower show to be held for 12 days. Chief Minister DK Shivakumar will inaugurate the exhibition at 11am on August 6, said Horticulture Department Secretary R Girish at a press conference held at Lalbagh on Tuesday. Colourful floral artworks depicting the glory of the Ganga Empire will be the main attraction of this year's exhibition.



Preparations on in full swing for the 12-day flower show, which begins on August 6, at the Glass House in Lalbagh on Tuesday | SHASHIDHAR BYRAPPA

The powerful Gajasena of the Ganga kings, the battle scene, the Bahubali statue of Shravanabelagola and the replicas of the temples of Talakad are being made using flowers.

"In total, six lakh flowers will be used for the main theme that is a floral replica of the Begur Temple of the Ganga period. The temple is 1,200 years old. The replica will measure 50 feet in height and 24 feet in width. Around 2.15 lakh chrysanthemums in white, yellow, pink and rust colours, along with 90,000 red and orange roses (total 3.5 lakh flowers) will be used for first six days, and the same amount of flowers will be replaced for remaining six days," said M Jagadeesh, Additional Director of parks, gardens and floriculture in the horticulture department. He said 25,000 ornamental foliage plants will be used around the base of the floral replica.

That apart, an artistic display of the Bengaluru inscription, the Elephant Battle, and the Brahma Sthamba replica on the right side of the glass house will be mounted on a pedestal measuring 24 feet in height and 3.5 feet in diameter. In all, 2.3 lakh flowers will be used.

Along with this, innovative artworks that showcase Ganga Empire's contributions to Kannada literature, education, irrigation and sculptures will also be exhibited. This special theme has been designed to introduce history to the public through flowers. The Lal Bagh flower show will also have a statue of Ganga King Sripurusha with an elephant in front of the central temple theme. That apart, statues of Ganga Kings Konguni-varma, Madhava, Avinitha and Mahadandanayaka Chavunda-raya will also be on display.

Ind. Exp Pg.02

EU alerted 200 rice consignments for pesticide violations in 5 years: ICRIER

JITENDRA CHOUBEY @ New Delhi

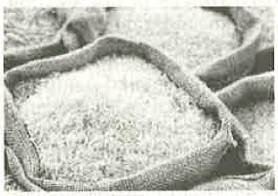
A new report by think tank ICRIER states that the European Union has issued more than 200 rapid alert notifications against Indian rice consignments during the last five years. Most alerts were linked to banned pesticide residues and failures to meet environmental compliance requirements.

India is the world's largest rice exporter, contributing 29 percent of global rice exports, valued at $11.8 billion in 2024. The report says India must adopt stronger policy measures to maintain its position in the European Union market or risk losing market share to competitors such as Vietnam.

According to the report, India's rice sector faces environmental and labour related risks. Indian rice consignments continue to be rejected because of banned chemicals or pesticide residues exceeding the Maximum Residue Limits. Between 2021 and 2025, many serious notifications were recorded on the EU Rapid Alert System for Food and Feed portal because of these violations.

The report notes that the alerts were classified as high or potential risk, mainly because of toxins and residue violations, highlighting continuing compliance gaps and reputational concerns.

The EU has banned chemicals including Carbendazim, Tricyclazole, and Thiamethoxam because of health risks. Other substances, such as Aflatoxin B1, Ochratoxin A, and Imidacloprid, are allowed only within strict residue limits.



The report also identifies environmental concerns linked to farm input management, cultivation methods, soil and water quality, waste disposal, and post harvest handling. Additional challenges include excessive resource extraction, chemical use, groundwater depletion, and energy subsidies encouraging inefficient energy use.

Since the EU Green Deal was introduced in 2019, stricter food safety and sustainability standards have increased export costs for Indian rice exporters.

Stronger domestic regulations, better monitoring

The upcoming EU Corporate Sustainability Due Diligence Directive from 2027 will further expand compliance requirements across supply chains. The report recommends stronger domestic regulations, better monitoring, and greater awareness of international standards.

Ind. Exp Pg.11

ICAR-INDIAN VETERINARY RESEARCH INSTITUTE
HEBBAL :: BENGALURU - 560 024.Tel: 080-23412835

Advertisement for the posts of Project Staff

File No.2-LHDCP/2022(part) Dated: 04.08.2026

WALK-IN-INTERVIEW

Interview for filling up the post of Young Professional I (Two positions for LHDCP project and one for Audit & Account section) & Project Associate-I (One) under "The combinatorial effect of memory T-cell, Neutralizing B-cell epitopes, and inactivated FMD virus on the duration of immunity against Foot-and-mouth disease virus" at ICAR-IVRI, Hebbal, Bengaluru-560024 will be conducted on **13.08.2026 at 9 am** in the Institute premises. Interested candidates may please visit our office or institute website for further details with regard to project details, eligibility criteria, terms & conditions and application format (https://www.ivri.nic.in/otherpages/NewJobs.aspx).

Sd/- Asstt. Admn. Officer

Times of Ind. Pg.09

ಕನ್ನಡ ಕೃಷಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-2025ಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ ಪುಸ್ತಕ ಆಹ್ವಾನ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಕೃಷಿ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು 'ಕನ್ನಡ ಕೃಷಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ-2025'ಗೆ ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. 2025ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ಕೃಷಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಕೃತಿಗೆ 10000 ರೂ. ನಗದು ಬಹುಮಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಫಲಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸಕ್ತ ಲೇಖಕರು ನಿಗದಿತ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಜಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ, ಪುಸ್ತಕದ 3 ಪ್ರತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಆ.20 ರೊಳಗೆ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗಾಂಧಿ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ (ಜಿಕೆವಿಕೆ), ಬೆಂಗಳೂರು-560065 ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿಗೆ ವಿವಿಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ http://uasbangalore.edu.in ಅಥವಾ 080-23330153 ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

Udaya Vani Pg.06

ನೇಮಕಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ: ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ

ಕಾನೂನಾತ್ಮಕ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮ: ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ



ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ.ಶಿವಕುಮಾರ್ ಅವರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಹವಾಲು ಆಲಿಸಿದರು. ಸಚಿವ ಪ್ರಿಯಾಂಕ್ ಖರ್ಗೆ ಜತೆಗಿದ್ದರು

ಬೆಂಗಳೂರು: 'ಹಿಂದಿನ ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಿಯಮಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಿಂದ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

ತಮ್ಮನ್ನು ಮಂಗಳವಾರ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರು, 'ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಕೈ ಬಿಡಿ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ನಿರುದ್ಯೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು' ಎಂದರು.

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಿತ್ತು. ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರೊಂದಿಗೆ ಬಿ.ಟೆಕ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಓದಿದವರಿಗೂ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

'ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದವೀಧರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಿಜವಾದ ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಲಿದೆ' ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿ ನಗರದ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

Praja Vani Pg.05b

ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನೇಮಕಾತಿ ಗೊಂದಲ: ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸೂಚನೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸಿದ ಡಿಕೆಶಿ

■ **ವಿಕ ಸುದ್ದಿಲೋಕ** ಬೆಂಗಳೂರು

ಹಿಂದಿನ ಬಿಜೆಪಿ ಸರಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ನಿಯಮಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾನೂನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಿಎಂ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

ಮಂಗಳವಾರ 14ನೇ ಬೆಂಗಳೂರು ಇಂಡಿಯಾ ನ್ಯಾನೊ ಸಮ್ಮೇಳನ ಸ್ಥಳದ ಬಳಿ ತಮಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿ.ವಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಸಿಎಂ, ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸಿದರು. ಆನಂತರ 'ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಕೈ ಬಿಡಿ, ನಮ್ಮ ಸರಕಾರ ನಿರುದ್ಯೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು' ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಸಚಿವ ಪ್ರಿಯಾಂಕ್ ಖರ್ಗೆ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗಳವಾರ ಕೃಷಿ ವಿ.ವಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿಎಂ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಸರಕಾರವು 900ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಿತ್ತು. ಈ ಹುದ್ದೆಗೆ ಬಿ.ಇ, ಬಿ.ಟೆಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಯೋ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಓದಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

Vijaya Kar. Pg.08 (2)

ಹಸಿವಿನ ಸಂಕಟ ನೀಗಿಸುವ ಟೀ ಟೈಮ್

ಸಂಜೆಯ ಟೀ ಸಮಯದ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗುಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲಿದೆ.







ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಎರಡ್ಮೂರು ತಾಸು ಕಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗಲೇ ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಹಸಿವು. ಆ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಿತ. ಆದರೆ ಹಸಿವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಯದ ನಂತರ ಮತ್ತದೇ ಸಂಕಟ ಆಗುವಷ್ಟು ಹಸಿವು. ಆದರೆ ಈ ಹಸಿವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಕೇತ. ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ, ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದ ನಂತರ, ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಈ ಮೂಲಕ ದೇಹ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವು ನಿದ್ರೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ದೇಹವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಬಯಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಸಿವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಚಾಟ್ಸ್, ಬೋಂಡಾದಂತಹ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಥವಾ ಟೀ, ಕಾಫಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬೇಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು. ಸಂಜೆಯ ಹಸಿವನ್ನು ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಕುಡಿದು ಹತ್ತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಹಸಿವಿನ ಸಂಕೇತವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮುಂದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಗೆಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯೂಟದ ವೇಳೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಸಿವಾಗಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಟೀ ಸಮಯ ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಹಸಿವಾಗುವಿಕೆ ಎಂಬ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಜ್ಞೆ ಸಮರ್ಥವಾದ ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ತರಕಾರಿ ರಾಯಿತ, ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಚಾಟ್, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳ ಸಲಾಡ್, ಪನೀರ್ ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪನೀರ್ ಅಥವಾ ಚಿಕನ್ ನೇವಿಸಿ. ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಟೀ ಬ್ರೇಗೆ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ.

ಆಫೀಸ್ ಅಲ್ಲ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ನೇರಿಸಿ. ದಿನವಿಡೀ ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಚೈತನ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ■

ಲವಲವಿಕ ಅಭಿರುಚಿ

ವರಣ್ ಫಳ್

ಚಕೋಲ್ಕ ಅಥವಾ ವರಣ್ ಫಳ್ ಎಂಬುದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಚಪಾತಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ವಿಶೇಷ.



ಸಾಮಗ್ರಿ: ಬೇಯಿಸಿದ ತೊಗರಿಬೇಳೆ-1 ಕಪ್, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು-1 ಕಪ್, ಹಣಸೆ ರಸ-1 ಚಮಚ, ಅಚ್ಚಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ-1 ಚಮಚ, ಗರಂ ಮಸಾಲ-ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕುಂಠಿ ತುರಿ-ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಬೆಲ್ಲ-ಸಣ್ಣ ತುಂಡು, ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ-ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

ವಿಧಾನ: ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ. ಬಳಿಕ ಚಪಾತಿಲಟ್ಟಿಸಿಡ್ಡಿಮಂಡ್ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಡಿ. ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಿಸಿ ಕುಂಠಿ ತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಚ್ಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲ, ಹಣಸೆ ರಸ, ಉಪ್ಪು ಮೂರು ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಕುದಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆಂದ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಸೆದು ಸೇರಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಚಪಾತಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 7-8 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಈ ವರಣ್ ಫಳ್ ತಣಿದ ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ. ■



- ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ

Vijaya Kar. Pg.12

ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ನೇಮಕಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ

■ **ವಿಕ ಸುದ್ದಿಲೋಕ** ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಆ.8 ಮತ್ತು 9ರಂದು ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಸಕಲ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ.

- 8, 9ರಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ
- 18,299 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನೋಂದಣಿ

ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಿದ್ಧತೆ ಸಂಬಂಧ ಮಂಗಳವಾರ ಸಭೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಚ್.ಪ್ರಸನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು. ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವೃಂದದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (4,217) ಆ. 8ರಂದು ಮತ್ತು ಉಳಿಕೆ ಮೂಲ ವೃಂದದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (14,082) ಆ.9ರಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವೃಂದದವರಿಗೆ ಕಲಬುರಗಿಯ 10 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಉಳಿಕೆ ಮೂಲ ವೃಂದದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 12, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ 7 ಮತ್ತು ಕಲಬುರಗಿಯ 12 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂದರು.

ಆರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಒಟ್ಟು 18,299 ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಪೈಕಿ ಬಿ-ಟೆಕ್ ಬಯೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು 626 ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಬಿಇ ಬಯೋ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು 362 ಹಾಗೂ ರಾಯ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಬಿಎಸ್ಸಿ ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರರು 221 ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಓಎಂಆರ್ ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಕೆಇಎ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು.

Vijaya Kar. Pg.08 (2)

ಹಸಿರು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿದ ಮಳೆಗಾಲದ ರುಚಿ

ಪತ್ರೊಡೆ ಎಂದರೆ ಅದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಉಡುಪಿ ಭಾಗದ್ದು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ಕುಮಟಾದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪತ್ರೊಡೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿ ಕಡೆ ಕುಮಟಾ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪತ್ರೊಡೆ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿದೆ.



ರಮೇಶ ವಿ. ನಾಯ್ಕ

feedbacklvk@vijaykarnataka.com



ಕುಮಟಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಂದ ಸಂಜೆ ಅಜ್ಜಿ ಒಲೆಯ ಮುಂದೆ ಕೂತು ಪತ್ರೊಡೆ ಹುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ 'ಅಯ್ಯಾ ಅಜ್ಜಿ ಎಂದು ಸುತ್ತುವರಿದು ಕೂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಪತ್ರೊಡೆ, ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿ, ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಔತಣ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀವು ಆ ಕಡೆಗೆ ಹೋದರೆ ಯಾವುದೇ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿ 'ಪತ್ರೊಡೆ ಆಯ್ತಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿ. ಅದು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮಳೆ, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಪತ್ರೊಡೆ ಇದೇ ಕುಮಟಾದ ಮಳೆಗಾಲದ ಗುರುತು.

ಕುಮಟಾ ಸ್ಪೆಷಲ್

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಊರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ಕೊಡುವ ತಿಂಡಿ ಪತ್ರೊಡೆಯೇ. ಮದುವೆ, ಉಪನಯನದಂತಹ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಸ್ಟಾರ್ಟರ್ ಆಗಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಿನಿಸು ಎರಡ್ಮೂರು ದಿನ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಲ, ತೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬಯಿಯ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಕುಮಟಾ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪತ್ರೊಡೆ ಎಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕುಮಟಾದ ಪತ್ರೊಡೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಡಿಯಲ್ಲ, ಅದು ಮಳೆಗಾಲದ ನೆನಪು, ಅಜ್ಜಿಯ ಕೈರುಚಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಸಂಕೇತ.

ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಖಾರ

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ 'ಆಳು ವಡ' ಮತ್ತು ಕುಮಟಾದ 'ಪತ್ರೊಡೆ' ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಕಂಡರೂ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಕುಮಟಾದ ಪತ್ರೊಡೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಖಾರದ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್ ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಜೊತೆಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಎಲೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವ ಪತ್ರೊಡೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ ಬಂತೆಂದರೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಮಟಾ, ಗೋಕರ್ಣ, ಹಳಿಯಾಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪರಿಮಳ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಪತ್ರೊಡೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬರುವ ಅರಿಶಿಣ ಎಲೆಯ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯ ಪರಿಮಳ. ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ ಮಳೆಗಾಲ ಎಂದರೆ ಪತ್ರೊಡೆಯ ಕಾಲ.

ಎಲೆ ವೈವಿಧ್ಯ

ಕುಮಟಾದಲ್ಲಿ ಪತ್ರೊಡೆ ಮಾಡಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಎಲೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅರಿಶಿಣ ಎಲೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತರವಾಳೆ ಎಲೆ ಅಂದರೆ ಕೆಸುವಿನ ಎಲೆ. ದೊಡ್ಡವಾಗಿರುವ ಈ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪತ್ರೊಡೆಯ ರುಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ತೆಂಗು, ಬೆಲ್ಲ, ಹುಣಸೆ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಅರಿಶಿಣ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಈ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿ, ಕುಕ್ಕರ್ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಪತ್ರೊಡೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಲಘುವಾಗಿ ಹುರಿದು ತೆಂಗಿನ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ■

ಕುಮಟಾ ಪತ್ರೊಡೆ

ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೇ ಪತ್ರೊಡೆ ಯಾಕೆ?

ಕುಮಟಾದಲ್ಲಿ ಪತ್ರೊಡೆಯನ್ನು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿದರೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

- ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ವರೆಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಕೆಸುವಿನ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ಹಸಿರಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲೆ ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟ.
- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಹೆಸರಾದ ಅರಿಶಿಣ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪತ್ರೊಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ.
- ಹೊಲದ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದು ಮಳೆಗಾಗಿ ಕಾಯುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂತು ಪತ್ರೊಡೆ ಮಾಡುವ ಸಂಭ್ರಮವೇ ಬೇರೆ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಚರಣೆಯೂ ಹೌದು.



Vijaya Kar. Pg.13