# UNIVERSITY LIBRARY

## Newspaper's Agri Clippings

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

31-10-2026
Saturday

---

## ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನ್ಯಾಕ್ ಎ+ ಮಾನ್ಯತೆ
ಆಸ್ತಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿ, ನಾಯಕ್ ಭವನ, ಗಾಕೃವಿಕೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು–560065.

ಸಂಖ್ಯೆ.ಇ.ಒ/ಎಸ್.ಪಿ.ಒ/ಕೆಪಿಪಿಪಿ/11/2026–27 ದಿನಾಂಕ: 29–10–2026

**ಟೆಂಡರ್ ಪ್ರಕಟಣೆ (ಕೆಪಿಪಿ ಪೋರ್ಟಲ್ ಮೂಲಕ)**

ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ಜಿಕೆವಿಕೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಅವಶ್ಯವಿರುವ **ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು** ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಕೆ.ಜಿ–1, **ಮತ್ತು** ಕೆ.ಜಿ–2, ಟೆಂಡರ್ ನಿಬಂದನೆಗೊಳಪಟ್ಟಂತೆ ಟೆಂಡರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವರ: **ಟೆಂಡರ್ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ: 09–11–2026 ರ ಸಂಜೆ 4:00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕ ಬಿಡ್ ತೆರೆಯುವ ದಿನಾಂಕ: 11–11–2026 ರ ಸಮಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ 10:30 ಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಡ್ ತೆರೆಯುವ ದಿನಾಂಕ: 14–11–2026 ರ ಸಮಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ 10:30 ಕ್ಕೆ.** ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಟೆಂಡರ್ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ವಿವರಗಳು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: **kppp.karnataka.gov.in**ರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಕಛೇರಿಯನ್ನು, ಕಛೇರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: **09240214000/09240214001**
**support@eprochelpdesk.com.**

ಸಹಿ/–
ಆಸ್ತಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು

DIPR/CP/RO3411/AAPL/2026-27

Prajavani Pg.04

---

## University Of Agricultural Sciences, Bangalore

NAAC A+ Accredited
Estate Office, Naik Bhavan, GKVK, Bengaluru-560065.

No. EO/SPO/kppp/11/2026-27 Dated: 29-10-2026

**TENDER NOTIFICATION**
**(Through Kpp Portal only)**

The University of Agricultural Sciences, Bengaluru has invited Tender in the prescribed form as per the Standard tender document KG-1, & KG-2, from the reputed firms for the procurement of Equipment's. Blank Tender Documents can be downloaded from **kppp.karnataka.gov.in, Last date and time for uploading the tender on 09-11-2026 up to 4:00 p.m. The Technical bid will be opened on 11-11-2026 at 10:30 a.m. The Financial bid will be opened on 14-11-2026 at 10:30 a.m.** Help Desk-**09240214000/09240214001 support@eprochelpdesk.com.** The University reserves the right to accept or reject any or all the tenders without assigning any reasons.

**Sd/-**
**ESTATE OFFICER**

DIPR/CP/RO3411/AAPL/2026-27

Hindu Pg.09

---

# ರಬ್ಬರ್: ₹300 ದಾಟಿದ ದರ

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

**ಮಂಗಳೂರು:** ರಬ್ಬರ್ ಬೆಲೆ ಐದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಗರಿಷ್ಠ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್–1ಎಕ್ಸ್ ಗ್ರೇಡ್‌ನ (ರಿಬ್ಬ್ಡ್ ಸ್ಮೋಕ್ಡ್ ಶೀಟ್) ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಬ್ಬರ್ ಹಾಳೆಗಳ ಧಾರಣೆ ಕೆ.ಜಿಗೆ ₹300ರ ಗಡಿ ದಾಟಿದೆ.

ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್–4 ಗ್ರೇಡ್ ಧಾರಣೆ ಕೆಜಿಗೆ ₹300ರತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯ ರಬ್ಬರ್ ಬೆಳೆಗಾರರ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ದರ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಗುರುವಾರ ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್–4 ₹295ಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದೆ. ಬುಧವಾರ ₹294 ಇತ್ತು. ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್–1ಎಕ್ಸ್ ಗ್ರೇಡ್‌ನ ರಬ್ಬರ್ ದರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 26ರಂದು ಕೆಜಿಗೆ ₹299 ಇತ್ತು. 27ರಂದು ₹300ಕ್ಕೆ



ತಲುಪಿದ್ದು ಕಳೆದ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ₹302 ಇದೆ. ಈ ಗ್ರೇಡ್ ರಬ್ಬರ್ ಹಾಳೆಗಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಬೆಲೆ ಇದ್ದರೂ, ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆ.

'ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗ ಶೇ 50ರಷ್ಟು ಬೆಳೆಯೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ರಬ್ಬರ್ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಅಡಿಕೆ ತೋಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ರಬ್ಬರ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಸಿತ, ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್‌ಗೆ ಕೂಲಿಕಾರರು ಸಿಗದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ' ಎಂದು ಸುಳ್ಯದ ಬೆಳೆಗಾರ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಮುಂಡೋಡಿ 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ'ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

'ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ –1ಎಕ್ಸ್ ಗ್ರೇಡ್ ಶೀಟ್ ರಬ್ಬರ್‌ಗೆ ಈಗ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊನೆಯ ಗ್ರೇಡ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರ್ಯಾಪ್ ಕೆಜಿಗೆ ₹170ರಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ರಬ್ಬರ್ ಆಮದು ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯವು ರಬ್ಬರ್ ಬೆಳೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಳುವರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

Prajavani Pg.08

---

# *Studies warn that butterflies are shifting and dwindling*

They remain almost entirely unmonitored in tropical countries; research papers advocate expanding standardised butterfly monitoring

**The Hindu Bureau**
BENGALURU

Three scientific papers published this year converge to suggest that butterflies are shifting from where they live, dwindling in number at many places where they do exist, and remain almost entirely unmonitored across the tropical countries that hold most of the world's butterfly diversity, including India.

The three studies, *Extensive Climate-Induced Range Shifts in Butterflies Across the Globe; A Framework for the Strategic Conservation of Tropical Insects; and Addressing Gaps in Butterfly Population Monitoring to Catalyze Global Insect Conservation*, were published in *Nature Ecology & Evolution; Bioscience; and Conservation Letters*, respectively, and represent one of the largest coordinated efforts to understand how butterflies are responding to habitat loss and climate change.

**On the move**

The *Nature Ecology & Evolution* study, led by Shawan Chowdhury and involving contributions from Krushnamegh Kunte of the National Centre for Biological Sciences (NCBS), Bengaluru, analysed documented range-shift records of 1,758 butterfly species across 105 countries – slightly less than 10% of all known butterfly species – by combining published literature in 15 languages with assessments from 68 butterfly experts worldwide.

Most species studied (80%) had expanded their ranges, and the large majority of these shifts (79%) were linked to climate change and extreme weather. But more than a quarter of species had also lost part of their range, and nearly a quarter showed shifts along elevational gradients – species moving upslope or downslope as temperatures changed.



**Fluttering far:** Most species studied (80%) had expanded their ranges, and the large majority of these shifts (79%) were linked to climate change and extreme weather. FILE PHOTO

The study found that horizontal range expansions dominated in tropical countries, while range contractions and elevational shifts were reported almost exclusively from Europe and North America, not because tropical butterflies are more resilient, the authors noted, but because almost no one is watching them closely enough to detect contractions or elevational movement in the first place. Data gaps remain severe in many of the tropical countries, making informed decisions about conservation action considerably more difficult.

The study published in *Conservation Letters*, which was led by David Roy and co-authored by Mr. Kunte along with other researchers from the Indian Foundation for Butterflies Trust and the Bengaluru Butterfly Club, attempted to build a butterfly equivalent of the Living Planet Index, the metric long used to track vertebrate population trends worldwide.

Drawing on over 45,000 population time series covering 1,055 species from 3,636 locations in 37 countries, the team calculated an average 24% decline in monitored butterfly populations since 1995, with significant declines in North America and some declines in Europe.

The catch, again, is that the vast majority of the underlying data comes from Europe and North America, where standardised, volunteer-driven monitoring schemes have run for decades. The rest of the world, including the tropics, where most butterfly diversity actually occurs, remains so undersampled that the trend estimate for those regions carries considerable uncertainty.

According to the authors, without robust monitoring, it will be difficult to assess the effectiveness of management actions implemented to protect pollinators and meet global biodiversity conservation targets, to many of which India is a signatory.

The research papers advocate expanding standardised butterfly monitoring in the tropics, integrating citizen science with structured long-term data collection, and building that evidence directly into conservation planning and protected-area design rather than treating insect biodiversity as an afterthought.

Hindu Pg.04



## ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಶಿಯಾ ಬಟರ್

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ, ತುಟಿ ತಲೆಗೂದಲು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಶಿಯಾ ಬಟರ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದು ಅಪ್ಪಿಕಾದ ಶಿಯಾ ಮರದ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಚೆಣ್ಣೆ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಇ, ಎಫ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಿಂದ (Fatty acids) ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಇದು ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಒಣ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಒಣಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ (Elasticity) ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಗೂ ಶಿಯಾ ಬಟರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೂದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಡೆದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಲು ಲಿಪ್ ಬಾಮ್‌ಗಳಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬರುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ (Stretch marks) ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೂಡ ಶಿಯಾ ಬಟರ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಹಲ್ವ ವೈವಿಧ್ಯ

- ಕೆ.ಲೀಲಾಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲ? ಹಲ್ವ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಇದೋ ಇಲ್ಲಿವೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ರೆಸಿಪಿ.

### ಬಾದಾಮಿ ಹಲ್ವ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಗೋಧಿ ಅರ್ಧಕೆ.ಜಿ. ಹಾಲು ಅರ್ಧಲೀಟರ್, 1/4 ಕೆ.ಜಿ ತುಪ್ಪ, 3/4 ಕೆ.ಜಿ ಸಕ್ಕರೆ, 1/4 ಕೆ.ಜಿ ಬಾದಾಮಿಪುಡಿ, 20 ಬಾದಾಮಿ, 1/2 ಚಮಚ ಕೇಸರಿ ದಳ, 1 ಚಮಚ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, 1/4 ಚಮಚ ಜಾಕಾಯಿಪುಡಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಅರಿಸಿದ ಪುದ್ದಗೋಧಿಯನ್ನು 3 ದಿನ ನಿತ್ಯ ನೀರು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕು. ಕೇಸರಿ ದಳಗಳನ್ನು 2 ಚಮಚ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ ರುಬ್ಬಿರಿ. ಈಗ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ನೀರು ಬೆರೆಸದೇ ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಬಿಸಿನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಕಲಸಿ ಬಂದ ಹಾಲನ್ನು 12 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಗಟ್ಟಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಗೂಟಕ್ಕೆ ನೇತುಹಾಕಿ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಕುದಿಸಿ ಪಾಕ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಲಿ.

ಈಗ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಗೋಧಿ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವುತ್ತಿರಿ. ಹಲ್ವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಬಾದಾಮಿಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಕಾಯಿಪುಡಿ, ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ಸಮವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಉದುರಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

### ಮಾವಿನ ಹಲ್ವ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 5 ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, 6 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, 1/4 ಲಿ.ಹಾಲು, 4 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ, 1 ಚಮಚ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, 20-25 ಗೋಡಂಬಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಗೋಡಂಬಿ, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿ. ಹಲ್ವ ಹದವಾಗಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

### ಗೋಧಿ ಹಲ್ವ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ: 100 ಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿ, 150 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ, 75 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪ, ತಲಾ 50 ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, 4-5 ಕೇಸರಿ ದಳ, 1/2 ಚಮಚ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಕೇಸರಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಗೋಧಿಯನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹುರಿದು ತೆಗೆದಿಡಿ. ಅದೇ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಗೋಧಿ ಹಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ನೀರನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ತೆಗೆದು ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕಲಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸುರಿದು ಅದು ಗಂಟಾಗದಂತೆ ಕಲಕುತ್ತಿರಿ. ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಕೇಸರಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಹಲ್ವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಂಟದೇ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಗೋಧಿ ಹಲ್ವ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

Bengaluru

Prajavani Pg.06



## ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಖಾದ್ಯ

ಕಮರಾಕ್ಷಿ ಧಾರೆಹುಳಿ, ಕರಂಬಳ ಹಣ್ಣು, ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ರುಚಿಯದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಹೇಮಲತಾ ಕೆ.ಎಸ್.
feedbackvijay@vijaykamataka.com

ಸವಿ ರುಚಿ

**ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು-4, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ-2 ಚಮಚ, ಇಂಗು-1/2 ಚಮಚ, ಕರಿಬೇವು-10 ಎಲೆಗಳು, ಸಾಸಿವೆ-1 ಚಮಚ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ-2 ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಸಿಹಿಹುಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸವಿಯಲು ಬಲು ರುಚಿ.

**ಚಟ್ನಿ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು-2, ತೆಂಗಿನತುರಿ-4 ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-3, ಕರಿಬೇವು-10 ಎಲೆಗಳು, ಸಾಸಿವೆ-1 ಚಮಚ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ-1 ಚಮಚ.

ವಿಧಾನ: ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ತುರಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಹಣ್ಣು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಂಪಗೆ ಹುರಿದು ತಣಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ದೋಸೆ, ರೊಟ್ಟಿಜೊತೆ ಸವಿಯಿರಿ.

**ಪಾನಕ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು-2, ಏಲಕ್ಕಿ-1, ಉಪ್ಪು-ಚಿಟಿಕೆ, ಸಕ್ಕರೆ-2 ಚಮಚ

ವಿಧಾನ: ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಣ್ಣನೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೋಧಿಸಿ, ತಾಂಬಾ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರ ಪಾನಕ ಸವಿಯಿರಿ.

**ರಸಂ**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು- 2, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಉಪ್ಪು - ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಕರಿಬೇವು- 5 ಎಲೆಗಳು, ಸಾಸಿವೆ -1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ-1 ಚಮಚ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ತುಪ್ಪ -1 ಚಮಚ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-3

ವಿಧಾನ: ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಕೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ. ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ, ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ.

**ಮಸಾಲೆ ಭಾತ್**

ಸಾಮಗ್ರಿ: ನಕ್ಷತ್ರ ಹಣ್ಣು- 2, ತೆಂಗಿನತುರಿ- 4 ಚಮಚ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ-6, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು, ಸಾಸಿವೆ -1 ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ - 1 ಚಮಚ, ಇಂಗು ಸ್ವಲ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ-3 ಚಮಚ, ಬಟಾಣಿ -1/2 ಕಪ್, ಕರಿಬೇವು-10 ಎಲೆಗಳು, ಅರಿಶಿನ ಸ್ವಲ್ಪ, ಅನ್ನ -2 ಕಪ್

ವಿಧಾನ: ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ತುರಿದು ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ತುರಿದ ಹಣ್ಣು ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಡಿ. ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಇಂಗು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ, ಬಟಾಣಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣಿಸಿ, ಅನ್ನ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ. ವಿಶೇಷ ಪರಿಮಳವಿರುವ ಮಸಾಲೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಮೊಸರು / ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

Vijaya Kar. Pg. Spl. 03



## ದೇಶಿ ನಂಟು ಬೆಸೆಯುವ ವಿದೇಶಿ ತಿನಿಸು

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ನೀಡುವ ವಿದೇಶಿ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ವಿವರ.

ಆಹಾರ ವಿಹಾರ

ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಗೆ ಹೋದರೂ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮದೇ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಸಾಲೆ, ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ತಿನಿಸುಗಳು ಅಪ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಬಾಣಸಿಗರು ಸ್ಥಳೀಯ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ರೆಸಿಪಿ ರೂಪಿಸಿದರೂ, ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ಭಾರತೀಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ನಾಲಗೆಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಚಿತವೆನಿಸುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಖಾದ್ಯಗಳ ವಿವರ ಇಲ್ಲಿದೆ.

**ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ರಿಫ್ರೈಡ್ ಬೀನ್ಸ್:** ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ರಿಫ್ರೈಡ್ ಬೀನ್ಸ್ ಖಾದ್ಯವು ನಮ್ಮ ದಾಲ್ ತಡ್ಕಾವನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಬೀನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ನಂತರ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು ಕಿವುಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ದಪ್ಪನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ರುಚಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯ ಶೈಲಿಯ ದಾಲ್ ತಡ್ಕಾವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ.

**ಸಂಬುಸಕ್:** ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ತಿಂಡಿ ಸನ್ಬುಸಕ್ ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಮೋಸಾ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗರಿಗರಿಯಾದ ಕವರ್ ಒಳಗೆ ತರಕಾರಿ, ಚೀಸ್, ಕಾಳುಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಂಸದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮೋಸಾದಂತೆಯೇ ಇದು ಕೂಡ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದ ಜನಪ್ರಿಯ ತಿಂಡಿ.

**ರೆಂಡಾಂಗ್:** ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದ ರೆಂಡಾಂಗ್ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಮಾಂಸದ ಖಾದ್ಯ. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸವಿಯುವಾಗ ಮಟನ್ ಗ್ರೇವಿಯ ಸುವಾಸನೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಫಲಾಫೆಲ್:** ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ ಫಲಾಫೆಲ್ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಮಸಾಲ ವಡೆಯ ನಡುವೆ ಸಾಮ್ಯ ಇದೆ. ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು ಅಥವಾ ಹುರುಳಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ, ಒಳಗೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಇದು ವಡೆಯನ್ನೇ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

**ಇಂಚೆರಾ:** ಇಥಿಯೋಪಿಯಾದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಇಂಚೆರಾ ದೋಸೆಯ ರೂಪ. ತೆಫ್ ಎಂಬ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹುಳಿ ಬರಿಸಿ ಕಾವಲಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊಯ್ದು ಮೆತ್ತನೆಯ ದೋಸೆಯಂತೆ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ದೋಸೆಯಂತೆಯೇ ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಗ್ರೇವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಗೊಜ್ಜೆಮೆ:** ಟರ್ಕಿಯ ಗೊಜ್ಜೆಮೆ ನಮ್ಮ ಪಂಜಾಬಿ ಆಲೂ ಪರಾಠದಂತೆ. ತೆಳುವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದರದೊಳಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಚೀಸ್, ಪಾಲಕ್ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಹಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಾಠಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರ.

**ಮುಜದ್ದರಾ:** ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ ಮುಜದ್ದರಾ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಖಾದ್ಯ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಕಿಚಡಿಯಂತೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಹಗುರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ.

**ಜಾರ್ಜಿಯನ್ ಲೋಬಿಯೊ:** ಜಾರ್ಜಿಯಾ ದೇಶದ ಲೋಬಿಯೊ ಕೆಂಪು ರಾಜ್ಮಾ ಬೀನ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಖಾದ್ಯ. ರಾಜ್ಮಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಗ್ರೇವಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾರ್ಜಿಯನ್ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಶೈಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದರ ಮೂಲ ರುಚಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ರಾಜ್ಮಾ ಚಾವಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಜ್ಮಾವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ.

**ಮಾರ್ಜಿಪಾನ್:** ಯುರೋಪ್ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಮಾರ್ಜಿಪಾನ್ ಬಾದಾಮಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಸಿಹಿ. ಭಾರತದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾಜು ಕಟ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಇದು ಕೂಡ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿನ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಂಡಿ ಇದು.

**ಜಲಾಬಿಯಾ:** ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜಲಾಬಿಯಾ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜಿಲೇಬಿ ಒಂದೇ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು, ತಕ್ಷಣವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರಿಗರಿಯಾದ ಮತ್ತು ರಸಭರಿತವಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಇದು. ಬಹುತೇಕ ಒಂದೇ ರೂಪ, ರುಚಿ.

Vijaya Kar. Pg. Spl. 03