UNIVERSITY LIBRARY
Newspaper's Agri Clippings
For more information visit University Library Website
Web - uasbagrilibindia.org
E-mail- librarian@uasbangalore.edu.in
23-04-2026
Thursday

ಜಿಕೆವಿಕೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ರೈತ ಸಂತೆ 25ಕ್ಕೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ (ಜಿಕೆವಿಕೆ) ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಏ.25ರಂದು ರೈತ ಸಂತೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 4ರವರೆಗೆ ಜಿಕೆವಿಕೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಗುಂಡುತೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ವಿವಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಜತೆಗೆ ರೈತರು ಬೆಳೆದ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ ತಾಜಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮಾರಾಟ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಈ ಬಾರಿಯ ಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯಾದ ಗಿಣ್ಣು, ಋತುಮಾನದ ತಾಜಾ ಹಲಸು, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೀಬೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರ ಪಾನೀಯಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಪ್ಪಳ ಮತ್ತು ಸಂಡಿಗೆ, ಹುರಿಗಾಳು, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಾಜಮುಡಿ ಅಕ್ಕಿ, ತಾಜಾ ಅಣಬೆ, ಅಲಂಕಾರಿಕ ಮೀನು ಮರಿಗಳು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ದೊರೆಯಲಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಸುಗಂಧ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳು, ಅಲಂಕಾರಿಕ ಗಿಡಗಳು, ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು, ಕೃಷಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು, ಎರೆಹುಳು ಗೊಬ್ಬರ, ಸಸ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ: ಜೈವಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಕರಕುಶಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಡಕೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ರೇಷ್ಮೆ ಕೃಷಿಯ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಜೇನು ಕೃಷಿ, ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮತ್ತು ರೈತರು ಈ ವಿನೂತನ ಸಂತೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾಳೆಯಿಂದ ಅಗ್ರಿ ಟೆಕ್ ಸಮ್ಮಿಟ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ನಾವೀನ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೃಷಿಗೆ ಹೊಸ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಏ.24 ರಿಂದ 26ರವರೆಗೆ ನಗರದ ಅರಮನೆ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಶೃಂಗಸಭೆಯನ್ನು (ಗ್ಲೋಬಲ್ ಅಗ್ರಿ ಟೆಕ್ ಸಮ್ಮಿಟ್) ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮಹಾಸಂಸ್ಥೆ (ಎಫ್‌ಕೆಸಿಸಿಐ), ಕೇಂದ್ರ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಸಚಿವಾಲಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಜಲಾನಯನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ, ಕೆಪೆಕ್ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಶೃಂಗಸಭೆ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷಿ ಸಚಿವ ಎನ್.ಚಲುವರಾಯಸ್ವಾಮಿ, ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಕಾನ್ಸುಲ್ ಜನರಲ್ ಮಿಸ್ ಓರಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿವಿ ಕುಲಪತಿ ಡಾ. ಎಸ್.ವಿ. ಸುರೇಶ್ ಮತ್ತಿತರರು ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕೃಷಿ, ಡ್ರೋನ್ ಆಧಾರಿತ ನಿಗಾವಳಿ, ನೂತನ ಕೃಷಿ ಸಾಧನಗಳು, ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ರೈತರ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡ್ರೋನ್‌ಗಳು, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಯಂತ್ರ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ನೀರಾವರಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ನೇರ ಪ್ರದರ್ಶನವೂ ಇರಲಿದೆ. ಶೃಂಗಕ್ಕೆ ರೈತರು, ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸುಮಾರು 50 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಎಫ್‌ಕೆಸಿಸಿಐ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಉಮಾ ರೆಡ್ಡಿ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Vijaya Karnataka Pg.10

ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆ 10 ರೂ. । ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 21,660 ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಬೆಳೆ

ನಿಂಬೆ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ: ನಿಬ್ಬೆರಗಾದ ಗ್ರಾಹಕ

■ ವೆಂಕಟೇಶ ಎಗಸೂರು ಕಲಬುರಗಿ
Venkatesh.narasappa@timesofindia.com
■ ವಿನಾಯಕ ಪೂಜಾರ ದಾವಣಗೆರೆ
pujardvg@gmail.com

ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ದರ ಗಗನಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಾಹಕನ ಜೇಬಿಗೆ ಕತ್ತರಿ ಬೀಳುತ್ತಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಭಾರಿ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ 5 ರೂ.ಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಈಗ 10 ರೂ. ಆಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು ನಿಬ್ಬೆರಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಗಟಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿದರೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಗೆ 8 ರೂ.ನಂತೆ ಮಾರಾಟ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಜ್ಯೂಸ್ ಅಂಗಡಿಯವರು ಈ ರೀತಿ ಖರೀದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.





ದಾವಣಗೆರೆಯ ಕೆ.ಆರ್. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆ: ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 1,100 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶ ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ವಿಜಯಪುರ, ಇಂಡಿ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ 21,660 ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ನಿಂಬೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಂಹಪಾಲು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಜಯಪುರದ ಖಾಗಜಿ ತಳಿಯ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಸಿಗದಿರುವುದೇ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೈತರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. 100 ನಿಂಬೆ 800 ರೂ.ಗೆ ನಮಗೇ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ 10 ರೂ.ಗೆ ಒಂದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ನಿಂಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಸ ಇರದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಹಕರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲ್ಲ.

- ದೇವೇಂದ್ರ ವರ್ತಕ, ಕಲಬುರಗಿ

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷದ ಮೂರು ಫಸಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸಂತೋಷ ಇನಾಮದಾರ್
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ ಕಲಬುರಗಿ

ಚೀಲದ ದರ 10 ಸಾವಿರ ರೂ.ಗೆ ಏರಿಕೆ

ದಾವಣಗೆರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಮೊದಲು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಚೀಲ ನಿಂಬೆ ಆವಕವಾಗುತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಈಗ 400ರಿಂದ 500 ಚೀಲವೂ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಗಟು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು. ಸಗಟು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ 1,200ರಿಂದ 1,500 ಹಣ್ಣು ಇರುವ ನಿಂಬೆಯ ಒಂದು ಚೀಲಕ್ಕೆ 1,500 ರೂ. ದರ ಇತ್ತು. ಆದರೆ, ಈಗ 8ರಿಂದ 10 ಸಾವಿರ ರೂ. ಬೆಲೆ ಇದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಗ್ರಾತ್ರದ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಚೀಲಕ್ಕೆ 6 ಸಾವಿರ ರೂ., ಹಿಂಡಿದರೂ ರಸ ಬಾರದ ನಿಂಬೆಯ ಚೀಲಕ್ಕೆ 4 ಸಾವಿರ ರೂ. ಇದೆ.

15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ಚೀಲ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ 10 ಸಾವಿರ ರೂ. ನಿಗದಿ ಆಗಿರುವುದು ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯಾದರೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

- ವಾಸೀಂ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಚಿಲ್ಲರೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

Vijaya Karnataka Pg.06

PRECOCIOUS TO PRECIOUS

In mango mood? Pockets must weather price storm this season

ASHWIN B M
BENGALURU, DHNS:

Severe hailstorms and unseasonal rains during the critical flowering stage have dealt a heavy blow to the state's mango harvest, sending prices skyrocketing by 20% to 25% compared to last year.

The state, which produced a robust 13 to 14 lakh metric tonnes of the king of fruits last season, is staring at a significantly reduced yield of 9 lakh to 10 lakh metric tonnes this year.

Officials from the Karnataka State Mango Development and Marketing Corporation Limited attribute this dip to a combination of unseasonal rainfall, persistent humidity, cloudy weather and sudden pest infestations that triggered massive fruit drops, bruising both exports and local supply chain.

Major mango-growing hubs like Ramanagar, Kolar and Srinivasapur (Kolar district) famed for the premium Alphonso (Badami) variety have been hit hard.

Currently, vendors are procuring these varieties for Rs 180-200 per kg and retailing them to consumers at Rs 250-300 per kg.

While some varieties have hit the stands, the harvest from Ramanagar is expected to reach Bengaluru markets only by late April.

The annual Mango Mela at Lalbagh is scheduled for the third week of May.

However, officials warn that the mela might be an expensive affair this time. A smaller-scale mela is slated to take place at Cubbon Park.

Jayaprakash, general manager of Hopcoms, told *DH* that the yield this season was less than 50% of the usual output, leading to a direct spike in rates.

"Compared to last season, prices have jumped by 20 to 25%. As it is still early in the season, we might see a marginal price drop of 5 to 10% after a week," he said.



A vendor sells mangoes on Jayamahal Main Road in Bengaluru. DH PHOTO/ B K JANARDHAN



Rate Card

Variety	Current prices at Hopcoms (Rs/per kg)
Imampasand	270
Malgova	270
Alphonso (Badami)	250
Dasheri	200
Mallika	195
Raspuri	175
Banganapalli	150
Sindhura	140

Deccan Herald Pg.03

ರಸಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದನೆ 25% ಇಳಿಕೆ

ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಕಾರಣ | ಕೃಷಿ ಇಳುವರಿ ಕುಸಿತ ಸಾಧ್ಯತೆ



ಹೊಸದಿಲ್ಲಿ: ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ರಸಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಶೇ.24.6ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಯೂರಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ರಸಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅನಿಲ ಅಗತ್ಯ. ಹರ್ಮುಜ್ ಜಲಸಂಧಿ ಬಂದ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೊಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಕಚ್ಚಾ ಸೈಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳ ಪೂರೈಕೆ ನಿಲುಗಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ಮತ್ತು ತೈಲ ಬೆಲೆ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಉತ್ಪಾದನಾ ವೆಚ್ಚ ಜಿಗಿದು ಹಲವು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

"ದೇಶದ ಶೇ. 45 ರಷ್ಟು ಜನ ಕೃಷಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ರಸಗೊಬ್ಬರದ ಕೊರತೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗೆ ಇಳುವರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.10ರಿಂದ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಇಳಿಯಬಹುದು. ಕೃಷಿ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಕುಸಿದು, ಇಡೀ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ," ಎಂದು ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರ ನೀಡಲು ಸರಕಾರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಬ್ಸಿಡಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ರಷ್ಯಾ, ಕೆನಡಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ ದೇಶಗಳಿಂದ ರಸಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ.

Vijaya Karnataka Pg.14

ಬೇಸಿಗೆ ಬಿತ್ತನೆ 1.86 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಕುಸಿತ

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಮುಂಗಾರು ಕೊರತೆ-ಬರದ ಭೀತಿ | ವಾರ ಕಾಲ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಸಂ.ಕ. ಸಮಾಚಾರ ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬಿಸಿಲಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೆಳೆ ಒಣಗುತ್ತಿದ್ದು ಈ ಬಾರಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1.86 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ನಷ್ಟು ಬಿತ್ತನೆ ಆಗಿಲ್ಲ.

ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಾರ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿದ್ದು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ಮಳೆ ಆಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಅಲ್ಲದೇ ಮುಂಗಾರು ಪೂರ್ವ ಮಳೆಯೂ ಸಹ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಹೇಳಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಬಾರಿ ಬರ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲು ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಮಳೆಯಾದರೂ ತೇವಾಂಶ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್ ಅವಧಿಗೆ ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ದಿನಗಳ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ನೀಡಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಉತ್ತರ ಒಳನಾಡಿನ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ದಿನಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಬೀದರ್, ಕಲಬುರಗಿ, ರಾಯಚೂರು, ವಿಜಯಪುರ, ಯಾದಗಿರಿ, ಗದಗ, ಕೊಪ್ಪಳ, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೂನ್ ವರೆಗೆ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಇಲಾಖೆ ನೀಡಿದೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಕರಾವಳಿ, ಮಲೆನಾಡು ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಒಳನಾಡಿನ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ದಿನಗಳು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ದಕ್ಷಿಣ ಒಳನಾಡಿನ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಎದುರಾಗುವ



ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

ಕೃಷಿ ಬಿತ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ

ಇತ್ತ ಮಳೆಯ ಕೊರತೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ಮಧ್ಯೆ ರಾಜ್ಯ ಮಾರ್ಚ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಡಿಕೆ ಬಿತ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಕುಸಿತ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 6.40 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಬಿತ್ತನೆ ಗುರಿ ನಿಗದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಮಾರ್ಚ್ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ಬಿತ್ತನೆ 4.54 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಮಾತ್ರ. ಶೇಕಡಾವಾರು ಬಿತ್ತನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ 71ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಅಂಕಿಅಂಶ ನೀಡಿದೆ.

2025ರಲ್ಲಿ ಇದೇ ಅವಧಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮಾ.31ರ ವೇಳೆಗೆ ಬಿತ್ತನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿ 5.74 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಬಾರಿಯ ಗುರಿಗಿಂತ 1.86 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತನೆ ಕುಸಿತ ಕಂಡಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಬಾರಿ 1.2 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಬಿತ್ತನೆ ಪ್ರದೇಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿತ

ಪ್ರಸ್ತುತ 14 ಪ್ರಮುಖ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ 321.93 ಟಿಎಂಸಿ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಶೇ.36ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ ಎರಡನೇ ವಾರದ ಅವಧಿಗೆ 330.35 ಟಿಎಂಸಿ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿತ್ತು ಎಂದು ಕಂದಾಯ ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವಾರ ರಣ ಬಿಸಿಲು

ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಇನ್ನೊಂದು ವಾರ ಬಿಸಿಲ ಝಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ. ಉತ್ತರ ಒಳನಾಡು, ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಒಳನಾಡಿನ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಉಷ್ಣಾಂಶ 36 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಿಂದ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ವರೆಗೂ ದಾಖಲಾಗಲಿದೆ. ವಿಶೇಷ ಎಂದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಲಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

▪ ಸಿ.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್,
ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ

Samyuktha Karnataka Pg.07

Publications Division's Journals, E-Books Now Available on WAVES OTT



The Publications Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, has expanded its digital reach by making flagship journals such as India Year Book (Bharat), Yojana, Kurukshetra and Employment News available on WAVES OTT. The platform, developed by Prasar Bharati, is a digital streaming platform designed to deliver public service content, including news, educational material, documentaries and cultural programming, to audiences across the country. The move seeks to widen access to content on socio-economic issues, rural development, literature and employment opportunities. The Division plans to add around 300 more e-books by the end of April, while printed books are being offered through the Open Network for Digital Commerce via CSC Grameen eStore. The initiative is part of efforts to strengthen digital dissemination and create an integrated reading ecosystem combining digital and physical publications.

Employment news 18-24 April 2026 pg. 36



Maldandi white jowar cultivated on the banks of the Doni river, in Vijayapura district. PHOTOS BY AUTHOR

The 'white pearl' of Vijayapura

Once central to North Karnataka's food security, the climate-resilient Maldandi white jowar now seeks protection as modern farming threatens its distinct identity, writes Basavaraj Sampalli

The surging Doni river during the monsoon is often called the sorrow of Vijayapura, as it submerges vast tracts of agricultural land in the district's central part. In winter, however, it turns into a blessing, as its nutrient-rich alluvial soil helps the cultivation of Maldandi, a unique jowar variety.

Thanks to the Krishna, Bhima, Doni, Ghataprabha and Malaprabha rivers, Vijayapura has earned the title 'Punjab of Karnataka'. Its red and black soils, coupled with extensive irrigation, have turned this region into an agriculture and horticulture hub, especially for grapes and lemons. The distinctively tangy Indi lemons from the district recently secured a geographical indication (GI) tag, placing it on the global map. Now, the Maldandi white jowar (sorghum), fondly called 'Bijapur's white pearl', is also seeking a GI tag.

Maldandi, a distinctive white jowar variety, thrives even under minimal rainfall. Unlike water-intensive crops, it grows on residual soil moisture in winter, maintaining steady yields even under harsh sunlight and dry conditions. Its grains, uniform in size and shape, have a pearly white sheen that gives the variety its name.

Jowar is a staple crop in North Karnataka, with white jowar cultivation spread across regions such as Nargund and Ron in Gadag district, Ramdurg and Savadatti in Belagavi district, Navalgund and Dharwad in Dharwad district, and parts of Kalaburagi. However, according to Vijayapura Joint Director of Agriculture Shivanagouda Biradar, there is a marked difference in the Maldandi white jowar grown along the Doni river basin, a tributary of the Krishna.

"The Doni carries nutrient-rich alluvial deposits during the monsoon and spreads them across thousands of acres of farmland. This natural enrichment, combined with the region's winter climate, gives Maldandi its distinct quality and taste," he explains.



Khadak rotti made of Maldandi white jowar.

Cultural resonance

In North Karnataka, Maldandi white jowar is more than just a crop. It is a cultural cornerstone. For generations, jowar *rotti* has been central to daily meals, with locals often saying a meal is incomplete without it. Served hot and fresh or as *khadak rotti* (cooked longer to make it crisp and extend shelf life), it is typically paired with the region's winter chutney, groundnut chutney and curds, especially the creamy curd from nearby Korti-Kolhar. The combination is popular not only in rural homes of North Karnataka but also in cities like Bengaluru.

Nutritionally, Maldandi jowar is a fibre-rich millet known for its cooling properties, making it well-suited to the region's hot climate. Its byproducts, such as *kamaki* (broken grain), are widely used as nutritious livestock fodder. A key feature of Maldandi *rotti* is its long shelf life, it can be stored for months without losing its taste or texture, making it ideal for travel and storage.

Maldandi white jowar has a documented history of at least 200 years, with a British-era gazetteer indicating its cultivation in the Doni basin since 1818. Its presence in the region is reflected in the Vachanas, folk literature and even institutional symbols, underscoring its cultural and historical significance.

Seethani fest

One of the cherished traditions associated with Maldandi jowar is the preparation of *seethani*. Before harvest, the tender ones are roasted over open flames, deshusked and seasoned with salt and spices. This simple yet flavourful snack evokes nostalgia and is a seasonal favourite across north Karnataka. In recent years, as part of cultural and agro-tourism initiatives, farmers have begun organising Seethani festivals, where visitors can enjoy freshly prepared *seethani* while experiencing farm life and local cuisine.

Losing ground

However, the cultivation of Maldandi white jowar has declined over the past decade. In 2009, it covered nearly 2.5 lakh hectares in Vijayapura district alone; today, it has fallen to around 59,000 hectares.

Progressive farmer Mallikarjun Budihal notes that Maldandi jowar once ensured both food security and income for farmers, even during the harshest droughts. Its leaves and stems were also used as cattle fodder. However, with the expansion of irrigation and the rise of mechanised farming, many farmers are shifting to more remunerative crops such as pigeon pea, sugarcane, cotton, maize and chickpea.

Currently, Maldandi yields about four to five quintals per acre over a four-month winter season, with market prices ranging between Rs 3,500 and Rs 4,000 per quintal. While demand exists in Karnataka, Maharashtra and Gujarat, the key challenge lies in preserving its nativity, as farmers increasingly sell different white jowar varieties in the name of Maldandi, eroding its distinct identity.

Biradar says groundwork is underway to secure a GI tag for Maldandi white jowar. Multiple rounds of discussions have been held with scientists and officials, and soil and crop samples from Vijayapura and nearby districts, including Bagalkot, Belagavi, Dharwad, Raichur, Gadag and Ballari, have been sent for analysis. A scientific report is being prepared to support the application, which will soon be submitted to the GI registry office in Chennai.

Officials say a GI tag could be a turning point for Maldandi white jowar, helping protect its identity, enhance market value and encourage its cultivation and sustainable farming practices.

However, experts say official recognition alone is not enough. They stress the need for coordinated efforts among farmers, researchers and policymakers to conserve the original variety, expand its cultivation and ensure its continuity for future generations.

(Translated from Kannada by Pavan Kumar H)

MANY VARIETIES OF JOWAR

North Karnataka is home to at least 40 native varieties of jowar. Jowar grown in the Rabi season is preferred for consumption, while the Kharif jowar is mostly used as fodder. Among the varieties consumed, Maldandi is the most preferred for preparing rottis, as its dough has the right amount of stickiness. Apart from this, varieties such as Gatti Tene, Kempu, Sakkari Mukri and Kadabinia Jola are used to prepare dishes like mudde, sangati, kadabu and other sweet dishes.

"The Aralu jola is used to make popcorn. Kannu Mucchuga, which gets its name from a black eye and eyelash-like marking on the grain, is used to prepare madli, a sweet dish. Then there is the Bhoapoura variety, which grows up to 14 feet tall and is mainly used as fodder," explains agriculture expert Anandeertha Pyati.



Maldandi white jowar.

FEEDBAC
Send your ideas comments to
deccanherald.c

Deccan Herald Pg.14



ಲವಲVK GARDEN ಲೋಕ

ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಣ್ಣು ಸಿಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಸಿಕ್ಕರೂ ಅದು ಸತ್ವಯುತ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವಿಷಪೂರಿತ ಅಂಶಗಳೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ನಮ್ಮದೇ ಕೊಡುಗೆ! ಹೀಗಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಣ್ಣಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥ ಕೋಕೋಪೀಟ್. ಅದನ್ನು ತೆಂಗಿನ ನಾರು ಹಾಗೂ ಚಿಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾರು ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸ್ಪಂಜನ್ನು ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇದು ಹಲವಾರು ಸಸಿಪಾಲಕರ ಬಳಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿದರೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಪುಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಇಟ್ಟಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಟ್ಟಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿನೆನೆಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಇಲ್ಲವೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದೇ ಕೋಕೊಪೀಟನ್ನು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ■

-ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಕುರ್ತಕೋಟಿ

Vijaya Karnataka Pg.14

ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊರತೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಜಾಗತಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ. 76ರಷ್ಟು ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಲವಲVK ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ
feedbacklvk@vijaykarnataka.com



ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸಲು ಒಮೆಗಾ 3 ಇಂದಿನದಂಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕರು ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಮುಂದೆ ಹೃದಯಘಾತ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಒಂದರ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶೇ. 76ರಷ್ಟು ಯುವಜನರು ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಗಳಿರುವ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಅಸ್ಸ್ ಅಂಗ್ಲಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೌಥಾಂಪ್ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಾಲಾ ಮತ್ತು ಡಿಎಚ್‌ಎ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಒಮೆಗಾ 3 ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಆಹಾರ

ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊರತೆ

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ 18ರಿಂದ 25 ವರ್ಷದ ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ 6 ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಒಮೆಗಾ 3 ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಸಮತೋಲನವು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣ ಚರ್ಮ, ಮರ್ಮರ ಕೂದಲು, ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ಮಂದವಾಗುವುದು, ಮನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಏನ್ಸಕ್ಷೆ, ನೆದಾ ನುನ್ನು ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವು ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕುತ್ತು

ಒಮೆಗಾ 3 ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕರಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೃದ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯ ಶೇ. 13ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಮೆಗಾ 3 ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಮಾನ್ ದಂತೆ ಬರುವ ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ■

ಒಮೆಗಾ 3ಭರಿತ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯ

ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಒಮೆಗಾ 3 ಅನ್ನು ತಾನೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಅದನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಒಮೆಗಾ 3 ಕೇವಲ ಪ್ಯಾಷನ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಅದು ದೇಹದ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಈಗಿನ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಮೆಗಾ 3ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಾಲ್ಮನ್, ಬಂಗಡೆ, ಬೂತಾಯಿ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಚಿಯಾ ಬೀಜ, ಆಕ್ರೋಟ್, ಸೋಯಾಬೀನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಒಮೆಗಾ 3 ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಇದರ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಫಿಶ್ ಆಯಿಲ್ ಆಥವಾ ಒಮೆಗಾ 3 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

Vijaya Karnataka Pg.15