ಯೋಜನಾ

ಜನವರಿ 2023 ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ₹ 22/-

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023

[illegible]ರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಧಾನ್ಯಗಳು
ಪಲ್ಲವಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ

ಕರ್ನಾಟಕ : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ತವರು
ಬಿ.ಸಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಆ[illegible]ದಲ್ಲಿ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು: ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ ವಿಧಾನ
ರುಜುತಾ ದಿವೇಕರ್

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ
ಡಾ. ಮನೀಶ ವರ್ಮಾ

ಸಮೃದ್ಧ ಪರಂಪರೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023

ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಹಾಧಿವೇಶನ 2023ನೇ ವರ್ಷವನ್ನು "ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ" ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 70 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರ ಮುನ್ನೋಟ ಮತ್ತು ಉಪಕ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಅದರ ಲಾಭದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ನೆರವಾಗಲಿದೆ. 170 ಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗೂ ಅಧಿಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಂದರೆ ಏಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಶೇಕಡ 80 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭಾರತ ಜಾಗತಿಕ ತಾಣವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ದೊರೆತಿದೆ ಮತ್ತು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿನ ಸಸಿಗಳು ಇವೇ ಆಗಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು 131 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಏಶಿಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು 60 ಕೋಟಿ ಜನರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

> ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕೃಷಿಯು ಏಕಬೆಳೆಯದ್ದಾದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (ಮಿಲೆಟ್)ಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿವೆ. "ಮಿಲೆಟ್ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಾವಧಾನತೆ)" ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜಾಗೃತಿ ಈ ಆಂದೋಲನದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲರು. ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ, ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿಸಬಹುದಾದರೆ, ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಭೂಸ್ನೇಹಿ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಭದ್ರ, ಸುಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023 ಜನಾಂದೋಲನವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ವಾಸ ನನ್ನದು."
>
> – ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ
>
> ಇಟಲಿಯ ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಪ್ರಧಾನ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023

ಭಾರತದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಅದರ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಾಗಲು ಇದನ್ನು ಜನಾಂದೋಲನವಾಗಿಸಲು 2023ಅನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ (ಐವೈಎಂ) ಆಗಿ ಆಚರಿಸುವುದಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಸಮರ್ಥ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು, ಬೆಳೆ ಚಕ್ರಗಳ ಸಮರ್ಥ ಬಳಕೆ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗುವಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಿದೆ.

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎಫ್‌ಎಒ) ಆತಿಥ್ಯ ವಹಿಸಿರುವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023 ರ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭ ಎಫ್‌ಎಒ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪಾಲುದಾರರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮೂಲಕ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜಾಗೃತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ 2023ಕ್ಕೆ ಚುರುಕು ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಎಫ್‌ಎಓ ತನ್ನ ಚುಟುಕು ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023ರ – ಸಮೃದ್ಧ ಪರಂಪರೆ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

2023ಅನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ ಎಂದು ಮಾರ್ಚ್ 2021ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ 75ನೇ ಮಹಾಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಹಾಗೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲೂ ಕೃಷಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀತಿನಿರೂಪಕರ ಗಮನಸೆಳೆಯಲು

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ
2023

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023 ಒಂದು ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸುಸ್ಥಿರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶ ಇದಾಗಿದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ 2030 ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವ… ಗುರಿ 2 (ಶೂನ್ಯ ಹಸಿವು), ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವ… ಗುರಿ 3 (ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌ… ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 8 (ಸ್ವೀಕಾರಾ… ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ), ಸುಸ್… ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 12 (ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಬ… ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ), ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 1… (ಹವಾಮಾನ ಕ್ರಿಯೆ) ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 15 (ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವ) ಇವುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಐವೈಎಂ 2023 ಹೊಂದಿದೆ.

1. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಹವಾಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 13 (ಹವಾಮಾನ ಕ್ರಿಯೆ) ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 15 (ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವ)

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಣಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಕೀಟಾಣುಗಳ ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದ

ಮೂರನೇ ರಕ್ಷಾ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಜನವರಿ 2023

ಸಂಚಿಕೆ-06
Issue-06

ಸಂಪುಟ-38
Volume-38

ಯೋಜನಾ
YOJANA Kannada

ಮುಖ್ಯ ಸಂಪಾದಕರು
ರಾಕೇಶ್‌ರೇಣು

ಹಿರಿಯ ಸಂಪಾದಕರು
ಬಿ.ಕೆ. ಕಿರಣ್ಮಯಿ

ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಮುದ್ರಣ)
ಡಿ.ಕೆ.ಸಿ. ಹೃದಯ್‌ನಾಥ್

ಮುಖ ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಬಿಂದೂ ವರ್ಮಾ

ಯೋಜನೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಲು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಚರ್ಚೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಯೋಜನಾ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತವಾದರೂ, ಯೋಜನಾ ಕೇವಲ ಅಧಿಕೃತ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಹಿಂದಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಬಂಗಾಲಿ, ಮಲಯಾಳಂ, ಮರಾಠಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಒರಿಯಾ, ಪಂಜಾಬಿ ಮತ್ತು ಉರ್ದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಜನಾ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಲೇಖಕರವು. ಅವರು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ಯೋಜನಾ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಯಥಾರ್ಥತೆ ಆಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಸಾಂದರ್ಭಿಕ.

ವಿಳಾಸ
ಯೋಜನಾ - ಕನ್ನಡ,
ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ,
ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯ,
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ,
'ಎಫ್'ವಿಂಗ್,
ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸದನ, ಕೋರಮಂಗಲ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560034.
ದೂರವಾಣಿ : 080-25537244
E-mails : kannada-yojana@gov.in
yojanakannada@yahoo.com
Website : www.publicationsdivision.nic.in

@DPD_India
@publicationsdivision

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ......

ಸಂಪಾದಕೀಯ		2
ಕರ್ನಾಟಕ : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ತವರು	• ಬಿ.ಸಿ. ಪಾಟೀಲ್	3
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಧಾನ್ಯಗಳು	• ಪಲ್ಲವಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ	5
ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು: ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ ವಿಧಾನ	• ರುಜುತಾ ದಿವೇಕರ್	8
ಈಶಾನ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಿರು ಕೃಷಿ	• ಎಂ. ಪ್ರೇಮಜಿತ್ ಸಿಂಗ್, •• ಪುಸಬಾಟ ಹೈಸ್ನಮ್	10
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ	• ಡಾ.ಮನೀಶ ವರ್ಮಾ	14
ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ	• ಡಾ ಸಂದೀಪ್ ಮಿಶ್ರಾ •• ಡಾ ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಚಾಂಡೋಲಿಯಾ	17
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ	• ರವೀಂದ್ರ ಕುಮಾರ್	21
ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ: ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ		25
ಒರಟು ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನವೋದ್ಯಮ	• ಮದನ್ ಜೈರಾ	29
ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂತುಲಿತ ಸೇವನೆ	• ಡಾ . ಶ್ರೀದೇವಿ ಗೋಶೆ	33
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ	• ಜಿ.ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್	36
ಒರುಟು ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಳುಮೆ	• ಡಾ.ಚಿಕ್ಕಲಿಂಗಯ್ಯ	40
ಭಾರತ : ಹವಾಮಾನ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು 'ಜಿ20' ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ		42
ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?		44
'ಮನದ ಮಾತು'		46
ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ		52

ಯೋಜನಾ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	230.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	430.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	610.00

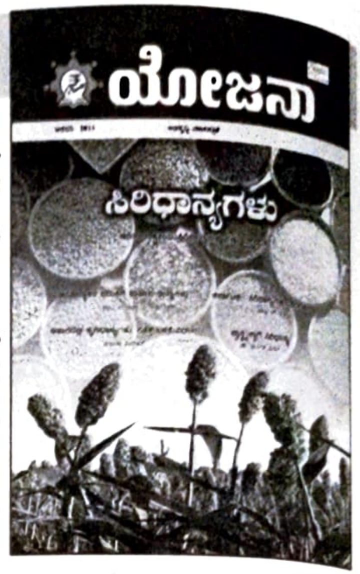
ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಮನಿಯಾರ್ಡರ್ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ
ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವೆಬ್ ಸೈಟ್
Log on to
http://publicationsdivision.nic.in/,
in collaboration with bharatkosh.gov.in

ಒಂದು ವೇಳೆ ಡಿಮಾಂಡ್ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಕಳುಹಿಸುವುದಾದರೆ ಅದನ್ನು PUBLICATIONS DIVISION, MINISTRY OF I&B, GOVERNMENT OF INDIA ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ CHENNAI ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯ ಸಂಪಾದಕರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪುನಸ್ಥಾಪನೆ



ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯ ಭವ್ಯ ಪರಂಪರೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಸಮಾಜದ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ, ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯ, ದಾಖಲೆಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆ.

ಕಾಳಿದಾಸನ ಅಭೂತಪೂರ್ವ "ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲಂ"ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ವ ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ಶಾಕುಂತಲೆಯನ್ನು ದುಷ್ಯಂತನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಉಡಿ ತುಂಬಿ ಬೀಳ್ಕೊಡುವಾಗ ನವಣೆ ಸುರಿದರೆಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಇದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿರುವ ಮಂಗಳಕರ- ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸ್ಥಾನದ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಉರುಟು ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಸುಶ್ರುತ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ, ಧಾನ್ಯವರ್ಗ, ಖುಧಾನ್ಯವರ್ಗ ಹಾಗೂ ಸಮಿಧಾನ್ಯವರ್ಗಗಳ ಪೈಕಿ ಖುಧಾನ್ಯ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕನ್ನಡದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ರಚನೆ, ಪುರಂದರ ದಾಸರ "ರಾಗಿ ತಂದೀರಾ ನಿತ್ಯಕೆ..." ಕೃತಿ, ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉರುಟು ಧಾನ್ಯವಾದ ರಾಗಿಗೆ ಇದ್ದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಕವಿ ಕನಕದಾಸರು ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲವರ್ಗವಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ವರ್ಗದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿ, ನೀಡಿದ ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹ.

ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ/ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಬುಲ್ ಫಜಲ್ ಐನ್-ಇ-ಅಕ್ಬರಿಯಲ್ಲಿ ಉರುಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಗಲ್ ರಾಜ ಜಹಾಂಗೀರ್‌ಗೆ ವಟಾಣಿ ಜತೆ ಮಾಡುವ ಸಜ್ಜೆ ಕಿಚಡಿ (ಗುಜರಾತ್ ಮೂಲ) "ಲಾಜಿಜೌ" ಅತಿ ಇಷ್ಟದ ಖಾದ್ಯವಾಗಿತ್ತಂತೆ.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಯ ಪರಂಪರೆ ಇದ್ದರೂ ಅವು ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೇಕೆ? ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಅದು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ? ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ ಪುನಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನಾದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಚಿಕೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

2023 ರನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ ಎಂದು ಸಾರುವಲ್ಲಿ, ಆಚರಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ, ಕೃಷಿ, ಜಲದಕ್ಷತೆಯ ಬೆಳೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದಲೂ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ರೈತರ ವರಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಜೀವನೋಪಾಯ ಕಲ್ಪಿಸುವ, ಸರ್ವರಿಗೂ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಡಿ ಇವುಗಳ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾರ ಮೌಲ್ಯ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ರೈತರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಆರ್ಥಿಕ ಸಶಕ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಸಸ್ಯಸಂಕುಲಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು.

2018ರಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ 2018ನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಬೇಡಿಕೆ ತನ್ಮೂಲಕ ಸಾಗುವಳಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯಾಗಿದೆ.

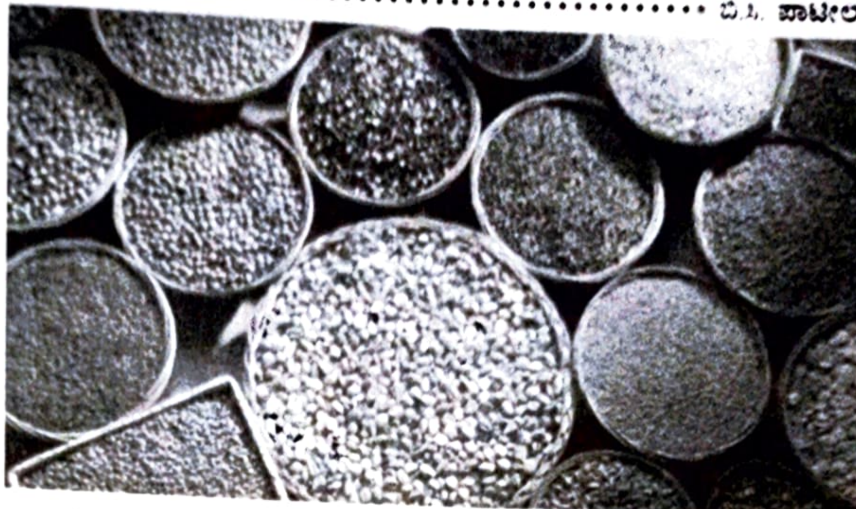
ಇದೀಗ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಗುರಿಯೂ ನಮ್ಮೆದುರು ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಪುನರಾವಲೋಕಿಸಿ, ಅಗತ್ಯ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಸಂದರ್ಭ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಯೋಜನಾ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿಸುವ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದೆಂಬ ಆಶಯ ಹೊಂದಿದೆ. •

ಕರ್ನಾಟಕ : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ತವರು

ಬಿ.ಸಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂಚೂಣಿ ರಾಜ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಾವಣಗೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೋಲಾರ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಹಾವೇರಿ, ತುಮಕೂರು, ಹಾಸನ, ಯಾದಗಿರಿ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಬೆಳಗಾವಿ, ರಾಮನಗರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಗದಗ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶವು 2021-22 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 16.39 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಆಗಿದ್ದು, ರಾಗಿ 8.46 ಲಕ್ಷ ಹೆ, ಜೋಳ 6.16 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ 1.48 ಲಕ್ಷ ಹೆ ಹಾಗೂ ಕಿರುಧಾನ್ಯ/ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 0.29 ಲಕ್ಷ ಹೆ. ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯು 20.55 ಲಕ್ಷಟನ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ (ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರವಾಗಿ, ದನಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇಂಧನವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಕೊನೆಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ರೈತರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಪಾಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರಚಿತಗೊಂಡಿರುವ ಸುಮಾರು 9 ಪ್ರಾಂತೀಯ ಒಕ್ಕೂಟಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಒಕ್ಕೂಟಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಕ್ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ರೈತ/ರೈತಸಂಘಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಆಕರ್ಷಕ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಒಕ್ಕೂಟಗಳ ಲೋಗೊದೊಂದಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟ



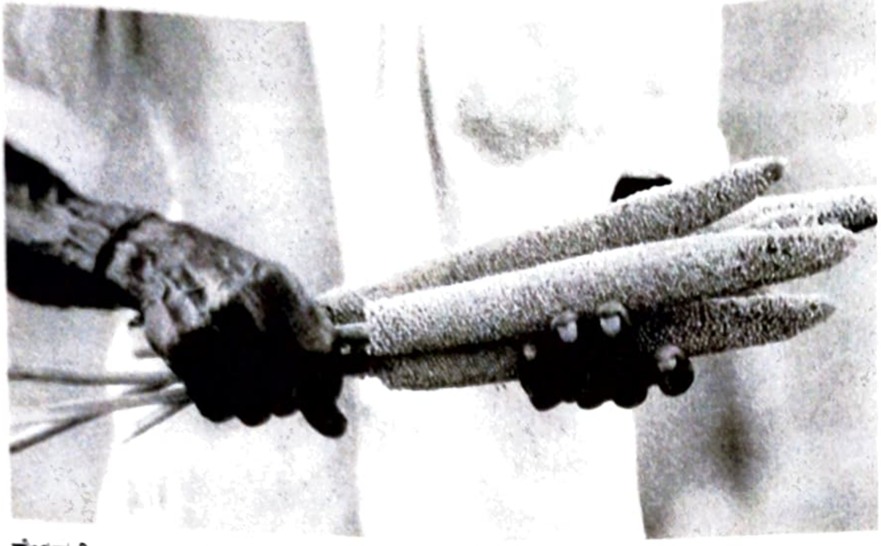
ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಳೆಗಳು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಬರಗಾಲ ಮಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು ಇಂದು ಶ್ರೀಮಂತರ ಬಹು ಬೇಡಿಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಸಮೃದ್ಧ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಸೂಪರ್ ಫುಡ್ ಅಥವಾ ನ್ಯೂಟ್ರಿಫುಡ್ ಆಗಿ ಬೇಡಿಕೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಲೋಕಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಈ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ''ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಸಿರಿಯಲ್ಸ್'' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿ ಗೆಜೆಟ್ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಬರಗು, ಊದಲು, ಹಾರಕ, ಕೊರಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಸಹಾಯ ನೀಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಇಲಾಖಾ ಯೋಜನೆಗಳು:

ರಾಜ್ಯದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ "ರೈತಸಿರಿ"ಯೋಜನೆಯನ್ನು 2019-20 ನೇ ಸಾಲಿನಿಂದ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಊದಲು, ನವಣೆ, ಹಾರಕ, ಕೊರಲೆ, ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ಬರಗು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಆಧಾರದ ಮೇರೆಗೆ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಗೆ ರೂ. 10,000/- ಗಳಂತೆ ಗರಿಷ್ಠ 2 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಧನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು ಈವರೆವಿಗೆ ಒಟ್ಟು ರೂ.60.37 ಕೋಟಿಗಳ

* ಮಾನ್ಯ ಕೃಷಿ ಸಚಿವರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ 79208 ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಧನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

* 2022-23 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸದರಿ ಯೋಜನೆಯು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದು ಬೆಳೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಆಧಾರದ ಮೇರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದ ರೈತರುಗಳಿಗೆ ಅನುದಾನ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಕಾರಣ ರೂ.6000/- ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಧನ ಪಾವತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

* ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ವರ್ಗೀಕರಣ, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು ವೆಚ್ಚದ ಮೇಲೆ ಶೇ.50 ರಷ್ಟು ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠ ರೂ. 10.00 ಲಕ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ಆಸಕ್ತ ರೈತರು /ರೈತ ಗುಂಪುಗಳು /ರೈತ ಉತ್ಪಾದಕಾ ಗುಂಪುಗಳು/ ನವೋದ್ಯಮಿಗಳು/ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಇಲಾಖಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು:

* ರೈತರು ಬೆಳೆದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಒದಗಿಸಲು ಮೇಳಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದು.

* ಕರ್ನಾಟಕವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವಯವ/ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳ/ಸಂತೆಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯ/ ಜಿಲ್ಲೆ/ ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

* ರಾಜ್ಯ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರತಿ ಕೃಷಿ ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ / ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪೆವಿಲಿಯನ್ ಗಳು.

* ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಾಲುದಾರರಿಗೆ ತರಬೇತಿಗಳು/ವೆಬಿನಾರ್‌ಗಳನ್ನು CFTRI/ KAPPEC ಮುಖಾಂತರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

* ರಾಜ್ಯ/ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಮುಖ ಸಾವಯವ/ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯವು ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

* ರಾಜ್ಯ / ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ / ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಳಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ ಬಿ2ಬಿಗಳ ಆಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯದ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

* ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಬ್ಲಾಗ್‌ಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಓಟ, ಪ್ಯಾನಲ್ ಚರ್ಚೆಗಳು, ಸಾವಯವ ಚಿಲ್ಲರೆ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು/ ಸಗಟು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು/ ಸಂಸ್ಕರಣೆದಾರರು ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪಾಕ ವಿಧಾನ ಹಂಚಿಕೆ, ಪಾಕ ವಿಧಾನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕರ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು.

* ರಾಜ್ಯದ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕಾಗಿ ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳಗಳ ಆಯೋಜನೆ.

ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳಗಳ ಆಯೋಜನೆ

* "ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, 2017- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳ ಏಪ್ರಿಲ್ 28 ರಿಂದ 30, 2017.

* ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, 2018 – ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳ, ಜನವರಿ 19 ರಿಂದ 21, 2018

* ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು 2019 ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯಮೇಳ ಜನವರಿ 18 ರಿಂದ 20, 2019.

* ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೇಳವನ್ನು ಜನವರಿ 20 ರಿಂದ 22, 2023ರ ವರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅರಮನೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳು:

* ಕರ್ನಾಟಕವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ "ಸಿರಿ" ಎಂಬ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.

* ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ತರುವುದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು,

* ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

* ಕರ್ನಾಟಕವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ (ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಜೋಳ) ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಪಿಡಿಎಸ್ ಮೂಲಕ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಖರೀದಿ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಯು ರಾಜ್ಯದ ಕುಪೋಷಣೆ, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ರೈತರ ಆದಾಯ ಕುಂಠಿತ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜಲಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

* ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಿಡಿಎಸ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುವ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಜೋಳದ ವಿತರಣೆಯು ಸುಮಾರು 24% ರಷ್ಟಿದ್ದು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಖರೀದಿ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯವು ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಉಣಬಡಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಧಾನ್ಯಗಳು

• ಪಲ್ಲವಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಹೊತ್ತಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಮತ್ತು ಹಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ರೈತರೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ಮುಖಾಮುಖಿಗಳು ಈಹಿಂದೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಮುನ್ನ ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು 2023ನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಾಪಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂದು, ಈ ಪವಾಡಸದೃಶ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಂದೋಲನದ ಮುಂದಾಳುವಾಗಿದ್ದು, ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವೊಂದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅವು ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸುಭದ್ರತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಚೈತನ್ಯಶೀಲ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಅಪ್ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅನ್ವೇಷಣಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಶೀಲ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಭತ್ತ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಯಂತೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಲಿದೆ. ಹಲವು ಪಾಲುದಾರರರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಗಮನಾರ್ಹ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದರೂ, ಬೇಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಲಪಡಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಗ್ರಾಹಕ ಜಾಗೃತಿ: ಪೂರ್ವನಿದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ನೋಟ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಬುಟ್ಟಿಯ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಮತ್ತು ಅವು ಹಲವು ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ರೈತರೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ಮುಖಾಮುಖಿಗಳು ಈಹಿಂದೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಮುನ್ನ ಬಹುತೇಕ ಮನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಕುರಿತು ಹಲವು ಗಾದೆ ಮಾತುಗಳಿವೆ. ಅಂಥ ಒಂದು ಮಾತು, 'ಸವಾ ಸಾಥಿ ಸಾಲ್ ದಿನ್, ಬರಾರ ಬರ್ಸೆ ರಾತ್ ದಿನ್'(ಹಗಲುರಾತ್ರಿ ಮಳೆ ಸುರಿದರೂ ಊದಲು(ಬಾರ್ನ್‌ಯಾರ್ಡ್ ಮಿಲೆಟ್) ಮತ್ತು ಸಾಥಿ(ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭತ್ತ) 60 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ)'. ಧಾರ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥವಾದ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ-ಸುಧಾಮ ನಡುವಿನ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ದ್ವಾರಕಾದಿಂದ ವಾಪಸಾದ ಸುಧಾಮ, ತನ್ನ ಮನೆ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೇಳುತ್ತಾನೆ; 'ಕೈ ಜುರತೋ ನಹೀ ಕೋಡೋ ಸವಾ: ಪ್ರಭು ಕೆ ಪರ್ತಾಪ್ ತೆ ದಾಖ್‌ನ ಭವತ್(ಈ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಹಾರಕ(ಕೋಡೊ) ಮತ್ತು ಊದಲು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈಗ ನಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ).

ಇನ್ನೊಂದು ಗಾದೆಯು ನಾನಾ ವಿಧದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತದೆ: 'ಮಢ ಆ ಮೀನ್, ಚೀನ್ ಸಂಗ್ ದಹಿ, ಅ ಕೋಡೋ ಕೆ ಭಾಥ್, ದೂಧ್ ಸಂಗ್ ಸಹೀ(ರಾಗಿಯನ್ನು ಮೀನಿನೊಟ್ಟಿಗೆ, ಬರಗನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಾರಕವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ)'.

ಮೇಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಲ್ಲದೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪವಾಸದ ವೇಳೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಬಿತ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಕಟಾವಿನ ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದ್ದಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ವೇಳೆ ವಧು-ವರರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

* ಸಹ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮನಸ್ಥಾಪನೆ ಉದ್ದಿಮೆ, ಇಮೇಲ್: md@milletsforhealth.com

ಅನ್ವೇಷಣಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು: ಈ ಪವಾಡಸದೃಶ ಧಾನ್ಯಗಳು ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೂ, ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕುಸಿಯಿತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಸುರಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಗಡುಸು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಇವನ್ನು ಬಡವರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಮೂಲೆಗೆ ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟವು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಭತ್ತಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಜನರು ಮೇಲ್ಮುಖ ಚಲನೆಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವುಗಳೆಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿದರು. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ, ಹಲವು ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕೃಷಿಯನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕಲಾಯಿತು. 'ಕೋಡೊ ಕುಟ್ಕಿ ಹಟಾವ್, ಸೋಯಾಬೀನ್ ಲಗಾವ್(ಹಾರಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಿರಿ, ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿರಿ)' ಎನ್ನುವುದು 2000ರ ಆರಂಭದವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಹೇಳಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಾರರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯು ರೈತರನ್ನು ತೈಲ ಬೆಳೆಗಳ ಕೃಷಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಿಂಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ತಗ್ಗಿತು.

ಕೋವಿಡೋತ್ತರ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಹಲವರು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂವಾದ ಹೆಚ್ಚಳ ಗೊಂಡಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಅವರು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ 2023ರ ಆರಂಭ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡಿದರು. ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಉಪಟಳ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ ದರು.

ಹೀಗಿದ್ದರೂ, ದೇಶದೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಗರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೋಳದ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 2021ರ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಕಾರಣ ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಅವುಗಳ ರುಚಿ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳು ಈಗಲೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು(ಶೇ.91) ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಂಬಿರುವವರು (ಶೇ.40) ನಡುವೆ ಭಾರಿ ಕಂದರ ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗದೆ ಇರಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅದರ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾಜಿಕೋ-ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ಅದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯುರೋಪಿಯನ್ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಟೆನ್‌ಗೆ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹಾಗೂ ಸಿಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆ(ಸಿಡಿ) ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಸಿಡಿ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಶೇ.7.5ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗ್ಲುಟೆನ್‌ಮುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದ್ದು, ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಬಳಕೆಯು ಸಿಡಿ, ಗ್ಲುಟೆನ್ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಜನರನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಕುರಿತ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅಡುಗೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆ: ಸರ್ಕಾರ, ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳು, ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು, ಬಾಣಸಿಗರು ಮತ್ತು ಗೃಹಿಣಿಯರು ಕೂಡ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಈ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನವು ದೇಶದ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಜೋಳದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ, ಕಿರು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೆಯ ಬಳಕೆಗೆ ಮುನ್ನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಗಣೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ವೆಚ್ಚದಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ಬೇರೆಡೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಕಿರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಬೇರೆಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕಿದೆ. ಇದು ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಸಮನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೆ ಹೋದರೆ, ಅವುಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಕಠಿಣವಾಗಲಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ರೈತರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಗಂಗಾ ನದಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೃಷಿಯ ಮೊದಲ ಹಿಂಗಾರು ಋತುವಿನ ಪ್ರಥಮ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯ ಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವು 60 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಟಾವಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ, ಎರಡನೇ ಬೆಳೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಉತ್ತರಾಖಂಡದ ಬಾರಹ್‌ನಜ(12 ಬೀಜಗಳು)ದಂಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳ ಇನ್ನಿತರ ಮಿಶ್ರ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಗೆ ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಡುವ ಜೊತೆಗೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಕೊಯ್ಲೋತ್ತರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಜಮೀನಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿರಿಸಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕಿರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಶೇಷ ಯಂತ್ರಗಳಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರಗಳ ಹಲವು ಶ್ರೇಣಿಗಳಿದ್ದು, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇರಿಸ ಬಹುದಾದ ಯಂತ್ರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿದೇಶಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಗ್ಲುಟೆನ್‌ಮುಕ್ತ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ಯುರೋಪ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಗ್ಲುಟೆನ್‌ಮುಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಲು ಉದ್ಯಮಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳು ಕಠಿಣ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮೌಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ವೇಗನ್, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಟೆನ್‌ಮುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು: ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ವೈದ್ಯರು, ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೈಪರ್ ಲಿಪಿಡಿಮಿಯಾ ಅಂದರೆ ಏರೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ (ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ) ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು 2021ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2021ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮುಂದಣ ಹಾದಿ: ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿಸಲು ಹಾಗೂ ನಿಜವಾಗಿಸಲು, ಅದೊಂದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಆಂದೋಲನವಾಗಬೇಕು. ಐವೈಎಂ 2023 ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ತೇಜನದ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಈಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯಲಿವೆ. ಆದರೆ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ನಮಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾದವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಖಯಾಲಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸದಂತೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಬೇಕಿದೆ. ಆಹಾರ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಸ್ಥಾನ ಸಿಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ನಿರಂತರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೈತರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು, ಉದ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಬಲಗೊಳಿಸುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಭಾರತದ ದೂರದರ್ಶಿತ್ವವಿರುವ ನಾಯಕತ್ವವು ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ 'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ'ವು ದೇಶದ ಸೂಪರ್ ಆಹಾರದ ಜಾಗತಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. •

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು: ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆ ವಿಧಾನ

• ರುಜುತಾ ದಿವೇಕರ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮರುಕಳಿಕೆ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬಗಳ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೇ ಹೌದು. ಸಂತರು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹರಡಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಕಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ; ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಆಹಾರವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿವೆ. ನಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನೈಜ ಭಾರತೀಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರವೆನಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ನಾಡು-ನೆಲದೊಂದಿಗೆ ನಂಟು ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಅವು ನಮ್ಮ ಜಾನಪದದ ಒಂದು ಭಾಗವೂ ಹೌದು.

ಈ ಲೇಖನವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದು ಏಕೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳ ಚರ್ಚೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಷಯ. ಬದಲಿಗೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮರಳಿ ತರುವುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಈ ಲೇಖನವು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೊದಲು, ನಾನು ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವು ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಾಗ, ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮವು ಅದನ್ನು ಕೈವಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಪಾಪ್‌ಗಳು, ಚಿಪ್‌ಗಳು, ಕೇಕ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಲಾದ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಉದ್ಯಮದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಆಯಸ್ಸು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಹಾರೋದ್ಯಮವು ನಮ್ಮ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆಹಾರ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಾದರೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಐದು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:-

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ : ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಖಾತರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆ ಆವರ್ತನಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಷಿಪ್ರ ನೋಟ ಇಲ್ಲಿದೆ:

ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ: ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಇವನ್ನು ತಿನ್ನಿ.

ಜೋಳ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ: ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ

ರಾಗಿಯನ್ನು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ದೋಸೆ, ಮುದ್ದೆ, ಗಂಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಚಿತವಲ್ಲದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಋತುವಿನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬಹುಪಾಲು ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಅಂತಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ರಾಜಗಿರ, ಸ್ಯಾಮೆ, ಹುರಳಿ, ಕೊರಲೆ ಮುಂತಾದವು.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ : ದೇಶೀಯ ಆಹಾರ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಲಿಯಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು. ಈ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು

• ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು, ಇಮೇಲ್: mitahar@gmail.com.

ಸಂಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗುಣಮಟ್ಟ/ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಫೈಟೇಟ್‌ಗಳು (ಫೈಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್), ಟ್ಯಾನಿನ್‌ಗಳು, ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶ ವಿರೋಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಸಜ್ಜೆಯಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿ ಸವಿಯಾದ ಊಟವನ್ನೂ ಮನೆಮದ್ದನ್ನಾಗಿಸುವ ಮನೆಯ ಅಜ್ಜಿಯರ ಕೈಚಳಕದಿಂದ ಚಕಿತರಾಗದವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿ : ನಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿನ ಇರುವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯರ ತೇಜಸ್ಸಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಕಡುಬು, ಖೀರು ಅಥವಾ ಗಂಜಿ, ಖಿಚಡಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆಗಳು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ತಿನಿಸುಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶ ವಿರೋಧಿಗಳನ್ನು (ಖನಿಜಗಳು, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸವಿ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಿಶ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ, ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನೇಕವು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಧ್ವನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಅದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರ್ತಿಸದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೂ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸರಳವಾಗಿರಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ ಕಿಣ್ವ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಫೈಬರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗಾಗಿ ದುರಾಸೆಪಡಬಾರದು. ನೆನಪಿಡಿ, ಆಹಾರವೂ ಒಂದು ಔಷಧವೇ. ಆದರೆ, ಅದು ಮಾತ್ರೆ, ಪುಡಿ, ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಬಹುಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಲ್ಲ.

ಬರೀ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ ಬೇಡ : ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಿಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೂ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಕೃಷಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ತರೋಣ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಅಂದಾಜು 1.2 ಶತಕೋಟಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ, 2020 ರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 28 ದಶಲಕ್ಷ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಂತರ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಉತ್ಪಾದಕ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿದ್ದು, ನೈಜೀರಿಯ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬುರ್ಕಿನಾ ಫಾಸೊ, ಮಾಲಿ ಮತ್ತು ಸೆನೆಗಲ್ ಸೇರಿವೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬರ ಸಹಿಷ್ಣು ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇತರ ಬೆಳೆಗಳು ವಿಫಲವಾಗುವ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ

ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಉತ್ಪಾದಕರಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ಭಾರತೀಯ ರೈತರು ಬರ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ತನ್ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಭದ್ರತಾ ಅಭಿಯಾನದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಈಶಾನ್ಯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಿರು ಕೃಷಿ

* ಎಂ. ಪ್ರೇಮಜಿತ್ ಸಿಂಗ್, ** ಮನಬಾಟ ಹೈಸ್ನಮ್

ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಝುಮ್ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಬರಗು, ಬೆರಳು ರಾಗಿ ಮುತ್ತುರಾಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಇವು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉತ್ಸವಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಾವರಿ ಸೌಕರ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಸಮತಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಶಾಶ್ವತ ಕೃಷಿ ಅಥವಾ ತಾರಸಿ ಕೃಷಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಝುಮ್ ಕೃಷಿ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣವಲಯ ಮತ್ತು ಉಪ ಉಷ್ಣ ವಲಯದಲ್ಲಿ 2100 ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಈ ರಾಗಿಯು ಬೆಳೆಯಲು (ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ 8ರಿಂದ 10 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠ ತಾಪಮಾನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳೆಗಳು ಸವಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳಾದ ಹೆಚ್ಚು ಫಲವತ್ತಾದ, ಕಡಿಮೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಇವು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಮರಳು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಮೆಕ್ಕಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಇಳಿಜಾರು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹೋಗಬಲ್ಲ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಇವು ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಮುಂಗಾರು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಕುಂಟೆ ಹೊಡೆದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸಿಯು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಆಳವಾಗಿ ಉಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಝುಮ್ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯಲು 26ರಿಂದ 29 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ಇದು 500ರಿಂದ 900 ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳು ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೇಳೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್‌ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದು ಇದು ಕಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಟು ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಇರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಮತ್ತಿತರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣ ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬು, (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್), ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

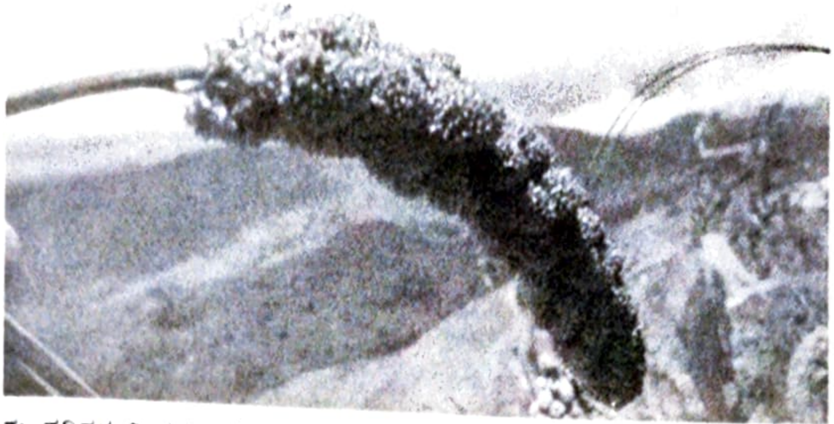
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಾಗುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯ ಮಹತ್ವ

1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಉದ್ಯಮವು ಹೊಸ ಹಂತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ನೀಡುವ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಭತ್ತದ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಜತೆಗೆ ಸಮಕಾಲೀನ ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕೃಷಿಯು ಹೊಸ ಮಜಲನ್ನು ತಲುಪಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ದೇಶವನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದ್ದು ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲಾಯಿತು ಕೂಡ. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು

* ವಿಶ್ರಾಂತ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳು, ** ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಇಂಫಾಲಾ, ಇ-ಮೇಲ್ : mpremjit55@gmail.com

ಸಾಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದರೂ ಇದರ ಜತೆ ಜತೆಗೇ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಿತೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಾಗಾರಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಜಮೀನು ಕೂಡ ನಾಶವಾಯಿತು. ಭೂಮಿಗೆ ತನ್ನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡದೇ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭೂಮಿಯು ತನ್ನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ದೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಸಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ನದಿಗಳು, ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳು, ನೀರಿನ ಕಾಲುವೆಗಳು ನಾಶಗೊಂಡವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದೇಶದ ಅನೇಕ ನದಿಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡವು ಎಂದರೆ



ಈ ನದಿಗಳ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಇಂಥ ತ್ವರಿತ ಕೃಷಿಯಿಂದಾಗಿ ಯಾವ ಬೆಳೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಯಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದಂತೆ ಆದವು. ಈಗಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೈ ಮೀರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಭೂಮಿಯೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬರಡಾಗುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೃಷಿಕ ಸಮುದಾಯವು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದೆ. "ಭತ್ತದ ಬಟ್ಟಲು" ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಗಾಳಿಯು ಭತ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಭಾರತದ ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಂಟಾದ ಮುಂಗಾರು ವೈಫಲ್ಯದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಮಳೆಯನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗವು ಬಹಳಷ್ಟು ನಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿತು. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೇ 70ರಷ್ಟು ಬೆಳೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೇವಲ ಭಾರತಕ್ಕೇ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಸಹ ಬೆಳೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಫಲವತ್ತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದಿಂದ ರೈತರು ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಕೃಷಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕಾದ್ದು ಇಂದಿನ ಆದ್ಯತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಬೇಕಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ತಳಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಹತ್ತ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಸಾವಯವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ರಾಸಾಯನಿಕ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅವು ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಒಣಹವೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಬಹುತೇಕ ರೈತರು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಿತ್ತಲಿನ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮುಕ್ತ ಪರಿಸರದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎರೆಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಲು ರೈತರು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಪಂಚಗವ್ಯ, ಅಮೃತಪಾನಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸಹ ರೈತರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಜತೆಗೆ ರೈತರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾವಯವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ

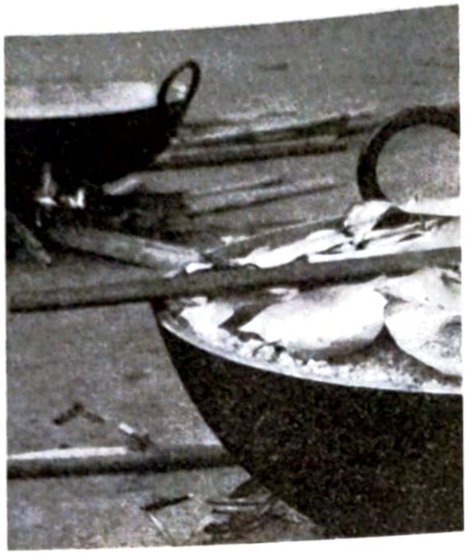
ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಭೌತಿಕ, ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಸಹ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಇದು ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸಹ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮಾನದಂಡವಾಗಿದ್ದು ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ರೈತರು ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಗೊಬ್ಬರ, ಎರೆಗೊಬ್ಬರ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಗೊಬ್ಬರ, ಜೈವಿಕ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕವರ್ ಕ್ರಾಪ್ (ಭೂ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬೆಳೆಗಳು) ಬೆಳೆಯಲಾಗುವುದು.
* ಹಸಿರು ಕಾಳುಗಳ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯೊಳಕ್ಕೆ ನೆಡುವುದು.
* ಅಂತರದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೂಲಕ ಭೂಮಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
* ಬೆಳೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಪರ್ವತ/ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆ ಕೃಷಿ

"ವರ್ಗಾವಣೆ ಕೃಷಿ" ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸು ಮತ್ತು "ಸುಟ್ಟು ಹಾಕು" ಅಥವಾ



"ಸ್ಲಿಡನ್" ಎಂಬುದು ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕೃಷಿ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ಬಂಜರಾಗಿ ಬಿಡುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಇಳುವರಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಕೃಷಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಂಜರು ಬಿಡಲಾದ ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಕೆಲ ಸಮಯಗಳ ಕಾಲ ಖಾಲಿ ಇದ್ದು ಆ ವೇಳೆ ಮರಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳು, ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಅವು ಮಣ್ಣಿನ ಜತೆ ಬೆರೆತು ಮತ್ತೆ ಕೃಷಿ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೀಳು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾದರಿ ಕೃಷಿಯು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಮಣ್ಣು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ಬೆಳೆಗಳೆಂದರೆ ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಬರಗು, ಅರಕ/ಹಾರಕ, ರಾಗಿ ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಜೋಳ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲದೇ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಹುರುಳಿ, ಔಡಲ, ಬಾಳೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆರಳು ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಊದಲು, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ಇಳಿಜಾರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಗಾರು ಹಂಗಾಮು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಭತ್ತದ ತಳಿಯನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರು ಕೀಟನಾಶಕ ಮತ್ತು ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಝುಮ್ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪದ್ಧತಿಗಳೇ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಇವೆ. ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಮತಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಳಿಜಾರು ಬಹಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿನ ಮಣ್ಣು ಸವಕಳಿ ಆಗುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಎಂದರೆ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾನುವಾರುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು (ಸಗಣಿ) ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಜಾನುವಾರುಗಳು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸಾವಯವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುವಿಕೆ

ಗೊಬ್ಬರಗಳು: ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗೊಬ್ಬರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅನ್ನು ಫಾಸ್ಫರಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಬೆಳೆಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಅನ್ನು ಗೊಬ್ಬರದ ಮೂಲಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯ ವೇಳೆ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಅಂಶವು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ,

ಸಾವಯವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಸಾರಜನಕ ನಿಗದಿ ಮಾಡುವುದು ಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಾರಜನಕಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್: ಸಾವಯವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಗೊಬ್ಬರವು ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಳೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಜತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಅಂಶವನ್ನೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಗೊಬ್ಬರವು ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಜತೆಗೆ ಕಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲೂ ಸಹ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಕವರ್ ಬೆಳೆಗಳು: ಕವರ್ ಬೆಳೆಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ಸಾರಜನಕದ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು, ಮಣ್ಣಿನ ಭೌತಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ಸಾರಜನಕ ಅಂಶವು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುನ್ನ ಕವರ್ ಬೆಳೆಗಳು ಈ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಕವರ್ ಬೆಳೆಗಳು ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಅಗತ್ಯಗಳಾದ ಮೈಕ್ರೋ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರಗಳು : ಹಸಿರು ಗೊಬ್ಬರಗಳೆಂದರೆ ಕೊಳೆಯದ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಹ ಗೊಬ್ಬರದಂತೆ ಬೆಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬೀಳು ಬಿದ್ದ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ, ಹೊಲದ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಗಿಡದ ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬೆಳೆಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು ಅಂದರೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಗಳ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜತೆಗೆ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆ, ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮರ್ಥ ಬಳಕೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಭೌತಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ಬೆಳೆಯನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದೂ ಸಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಶಾನ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸ

ಝಾನ್: ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊಂಪಾ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಸೇವಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಝಾನ್ ಎಂಬುದು. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಾಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನರು ಈ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸ, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಸೋಯ್ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಂಗ್: ಅಪಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಮದುವಾ ಅಪಾಂಗ್ ಎಂಬುವು ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಎರಡು ಪೇಯಗಳು. ಅಪಾಂಗ್ ಅನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರೆ, ಮದುವಾ ಅಪಾಂಗ್ ಅನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮದುವಾ ಅಪಾಂಗ್ ಎಂಬ ಕಪ್ಪು ಕೆಂಪು ಸಾವಯವ ವೈನ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಆದಿ ಮತ್ತು ನ್ಯಿಷಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ಇದನ್ನು ಪೇಯವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಇದು ಕೇವಲ ವೈನ್ ಆಗಿರದೇ, ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಆದಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಶಾಮನಿಕ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದೊಂದಿಗೆ, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜನಪದದೊಂದಿಗೆ ಇದು ಬೆಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಆದಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರ ಸಂಪ್ರದಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ಪ್ರತಿವರ್ಷದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೋಲುಂಗ್ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ ನಡೆಯುವ ಇಡೀ ದಿನ ಅಪಾಂಗ್ ಅನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಹಾದಂತೆ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಂಗ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ರಾಗಿಯನ್ನು ಹೊಲದಿಂದ ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ದೊಡ್ಡ ಕಬ್ಬಿಣದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಅದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ವರೆಗೆ ಸುಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿಯು ಹೊತ್ತು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ರಾಗಿಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಯ್ಯಾಡಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ರಾಗಿಯನ್ನು ಹುರಿದ ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಬಿದಿರಿನ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ತಂಪಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನೊರೆಯ ಜತೆ ರಾಗಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾದ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

15 ಅಥವಾ 20 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇದು ಕೊಳೆತು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತಂಪಾದ ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿದಾಗ ಸಿಗುವುದೇ ಅಪಾಂಗ್ ಎಂಬ ಪಾನೀಯ. ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವಿವಿಧ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿಯ ಗುಟ್ಟೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಪವಾಡದ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಮಿರಾಕಲ್ ಗ್ರೇನ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

* ಡಾ.ಮನೀಶ ವರ್ಮಾ

ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಗೆ 2023ನೆಯ ವರ್ಷವನ್ನು 'ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಸ್ತಾವವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿತು. ಭಾರತದ ಈ ಪ್ರಸ್ತಾವವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ 72 ದೇಶಗಳು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯು 2021ರ ಮಾರ್ಚ್ 5ರಂದು ನಡೆದ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ 2023ನ್ನು 'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿದಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ.

15ನೆಯ ಆಗಸ್ಟ್ 2022ರಂದು ನಡೆದ ಭಾರತದ 76ನೆಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನದಂದು ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು ಕೆಂಪು ಕೋಟೆಯ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಅಂಗಣದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ 'ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದರು.

2023ಅನ್ನು 'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿ ದಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ' ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕೃಷಿಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಮ್ಮೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಆಂದೋಲನ ಅಥವಾ 'ಜನ ಆಂದೋಲನ'ವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದು ಈ ಮೂಲಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಿರಿದಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ರೈತರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಬೆಲೆ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು, ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಸೇರಿದೆ. ಭಾರತವು ಪ್ರತೀ ವರ್ಷವೂ 170 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಇದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಉತ್ಪಾದನೆ ವಿಶ್ವದ ಶೇ 20ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಏಷ್ಯಾದ ಶೇ 80ರಷ್ಟು ಆಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಸಿರಿದಾನ್ಯಗಳ ಸರಾಸರಿ ಉತ್ಪಾದನೆ (ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗೆ 1239 ಕೆ.ಜಿ) ಜಾಗತಿಕ ಸರಾಸರಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗೆ 1229 ಕೆ.ಜಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸರಾಸರಿ ಶೇ 61ರಷ್ಟು ಹಾಲುಮುತ್ತಿನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (ಬಾಜ್ರ), ಶೇ 27ರಷ್ಟು ಜೋಳ ಮತ್ತು ಶೇ 10ರಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (ಮಾಡ್ವಾ/ರಾಗಿ) ಆಗಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನಿಯವರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿದ್ದು ಭಾರತವು ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು. ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರ ಖಾತ್ರಿ, ಕೃಷಿಕರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಕೂಡ ಈ ಆಂದೋಲನದ ಭಾಗ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಈ ಆಂದೋಲನವು ದೇಶದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿದ್ದು ಹೊಸ ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಕೂಡ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಲಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ ಜನಪ್ರಿಯ ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 'ಮನ್ ಕಿ ಬಾತ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಸಿರಿ ದಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ವೇದ, ಪುರಾಣ, ತೊಕಪ್ಪೀಯಮ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಸಿರಿ ದಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಆಂದೋಲನದ ಸಂಭ್ರಮ ಉಳಿದು ಹಬ್ಬುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದರೇನು?

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎನ್ನುವ ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅವುಗಳು ಸಂಪತ್ತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಇದನ್ನು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ 'ಮೋಟಾ ಅಂಜ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಸಮುದಾಯ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತುಂಡು ಹಿಡುವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಣ ಹವೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ,

• ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು, ವಾರ್ತಾಶಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಇ-ಮೇಲ್: pibhealth@gmail.com

ಸಮತೋಲಿತ ಹವೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಶೀತ ಹವೆ ಇರುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯ ಬಲ್ಲವು. ಅವು ವೇದ ಕಾಲದ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿದ್ದು ಈಗ ಸುಮಾರು 131 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈಗ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ 131 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಪಾರಂಪರಿಕ ಬೆಳೆಗಳು ಎನ್ನಿಸಿ ಕೊಂಡಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳು:

ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ

ಸಣ್ಣ ಬೆಳೆಗಳು:

ನವಣೆ, ಬರಗು, ಹಾರಕ, ಊದಲು, ಸಾಮೆ

ಮಧ್ಯಮ ಬೆಳೆಗಳು:

ಕುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಚುಲಾಯ್

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದರೆ ರಾಜಾಸ್ಥಾನ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವೇನು?

ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಬೆಳೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು. ಅವು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ದಂತಹವುಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೂ ಹೊಂದುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವುಗಳು, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತಹವುಗಳು, ಹೀಗಾಗಿ ಜೈವಿಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನೂ ಬಳಸದಂತಹ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಳೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯ ಒಣ ನೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯ ಬಲ್ಲವು.

ರೈತರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಆಯ್ಕೆ : ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬಂಡವಾಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು

ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ರೈತರ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳು : ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕಣಜ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪಾಸ್ಪರಸ್, ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕಾರ್ಬೋ ಹೈಡ್ರಾಟ್ಸ್ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಇವು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಕಾಹಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡ ಬಲ್ಲವು. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಶದ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಜನರು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡ ಬಲ್ಲವು.

ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯ ನೆಲೆಯಿಂದ ಇರುವ ಮಹತ್ವ : ಒಮ್ಮೆ 'ಬಡವರ ಆಹಾರ' ಎಂದೇ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಭದ್ರತಾ ಆಯೋಗದ ವರದಿಯಂತೆ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಇಳುವರಿ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ 14.52 ಟನ್‌ಗಳಿಂದ (2015–16) ರಿಂದ 17.96 ಟನ್‌ಗಳಿಗೆ (2020–21) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ (ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ). ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ರಫ್ತು ಕೂಡ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಹೂಡಿಕೆದಾರರಿಗೂ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆಹಾರದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ'ದ ಪಾಲು : ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. 2018ಅನ್ನು 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನೆರವಿನ ಕುರಿತ ಪ್ರಚಾರ ಅವುಗಳ ಬೆಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು 'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬೆಳೆ' ಎಂದು ಕರೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಕುರಿತ ಅರಿವಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ಭದ್ರತೆಯ ಯೋಜನೆ 'ಪೋಷಣ್ ಅಭಿಯಾನ'ದಲ್ಲಿ ಅದೇ ವರ್ಷ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡ 2021ರಲ್ಲಿ 'ಮಿಷನ್ ಪೋಷಣ್ 2.0' ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸ್ಥಳೀಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ.

'ಪೋಷಣ್ ಅಭಿಯಾನ'ದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಸೆಪ್ಟಂಬರ್ ತಿಂಗಳನ್ನು 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣ್ ಮಾಸ' ಅಥವಾ ನ್ಯಾಷನಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಮಂತ್ ಎಂದು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವಾಲಯವು ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ತಾಯಂದಿರ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಡಿಸ್ಸಾ, ತೆಲಂಗಾಣ, ಛತ್ತೀಸಘಡದಂತಹ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ಅಯೂಮ್'ನ (IYOM) ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನ

ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ 'ಜನಾಂದೋಲನ'

ವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಯುಗಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲುವ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಬೇಗ ತಯಾರಿಸ ಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ. ಬಾನುಲಿ, ಮುದ್ರಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳು, ವೇದಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು 'ಬಡವರ ಆಹಾರ' ಎಂಬ ಸೀಮಿತ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದರ ಆಧುನಿಕತೆ, ತಯರಿಸುವಲ್ಲಿನ ವೇಗ, ದೊರಕುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇವಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯವು ಈಗ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಧಾನ ಆಯ್ಕೆಯ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇವತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ಹಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವುಗಳು ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿವೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಮೇಳ, ದುಬೈ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋ ಮತ್ತು ಸುರ್ಜಾಕಂಡ್ ಮೇಳ ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಸ ಉದ್ಯಮಗಳು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯವನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು ರಾಷ್ಟ್ರೀ ರಫ್ತಾರ್‌ನ ಅನ್ವಯ (RKVY-RAFTAAR.) 250ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ಯಮಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. 66 ಹೊಸ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ರೂ 6.2 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೂ 25 ಹೊಸ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಮಂಜೂರಾತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮವು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ವಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರದಂದು 'ರಿಸಿಪಿ ರಿವೈವರ್' ಯೋಜನೆಯ ಅಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಾಕಥಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಈಟ್ ರೈಟ್ ಮೀಲ್ ಯೋಜನೆಗಳು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಾದ ಸಮೋಸ, ಬ್ರೆಡ್ ಆಧರಿತ ತಿನಿಸುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ರೋಟಿ, ಚೀಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಆಯೋಮ್ (IYOM) ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಪ್ತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರಿ ಇಲಾಖೆಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ನಿಗಧಿ ಪಡಿಸಿದೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಈ ಏಳು ಸೂತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳು, ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ನವೋದ್ಯಮದ ಆರಂಭ, ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ರೂಪಿಸುವಿಕೆ, ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜನ, ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸರಿಯಾದ ಬೆಲೆಯ ನಿಗದಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಏಳು ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭದ ಕುರಿತ ಸೂತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತು ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಈಟ್ ರೈಟ್ ಕ್ಯಾಂಪೈನ್, ಕೃಷಿ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲು ಉತ್ತೇಜನ ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಫಾರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಘಟಕಗಳಾದ ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಫಾರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್, ಅಯುಷ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮಿಲಿಟೆಂಟ್ ರಿಸರ್ಚ್, ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ರಾಪ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಸೆಮಿ ಅರಿಡ್ ಟ್ರೋಪಿಕ್ಸ್ ಗಳಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದಕ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡಿ ಅಂಗನವಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತ ಶ್ರೇಷ್ಠತಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಜೋಡಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ಸಮಾರೋಪ : ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿನ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಮಂತ್ರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿನ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಮಂತ್ರಾಲಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಅದು ಈಗ ಆಂದೋಲಯದ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾರತದ ಕಾಣ್ಕೆಯಂತೆ ದೇಶವೀಗ 'ಅಜಾದಿ ಕಾ ಅಮೃತ ಕಾಲ'ದ ಕಾಲಘಟ್ಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಜನ ಭಾಗೀದಾರಿ' ಎಂದರೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಚಳವಳಿಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಚಳವಳಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. •

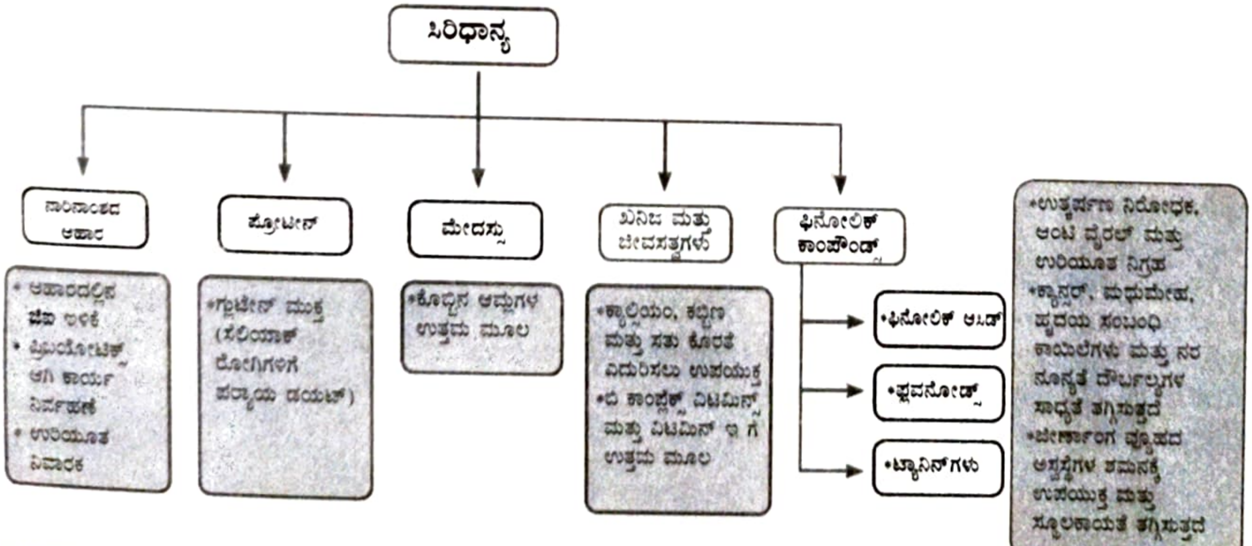
ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

* ಡಾ ಸಂದೀಪ್ ಮಿಶ್ರಾ ** ಡಾ ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಚಾಂಡೋಲಿಯಾ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ದೇಶಗಳ ದೇಸಿ ಧಾನ್ಯವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇವು ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲವು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್-ಫೈಬರ್ ಅನುಪಾತದಿಂದಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆಂಟಿ-ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 'ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪೂರಕ'ಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅದ್ಭುತ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನ ಅಂಶದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳೊಂದಿಗೆ, ಅವು ಅನೇಕ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಪ್ರಮುಖ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶೋಧನೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಕೊರತೆಯೂ ಇದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಅಪಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಂತಹ ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಲೇಖನವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಜೈವಿಕ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಭವನೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮೀಕ್ಷೆ ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ-ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಖನಿಜಗಳ ಜೈವಿಕ ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ದೇಶಗಳ ಸ್ಥಳೀಯ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಕೊರತೆ, ಅರಣ್ಯ ನಾಶ, ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲ ಪರ್ಯಾಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್-ಫೈಬರ್ ಅನುಪಾತದಿಂದಾಗಿ ಅವು ಹೃದಯ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಕೋಷ್ಟಕ 1) ನಂತಹ ಅನೇಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನ ಸೇವನೆಯು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತವಲ್ಲದ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ (ಎನ್‌ಐಡಿಡಿಎಂ) ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾರಿನ ಅಂಶ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಯಡೆಯುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋಫ್ಲೋರಾದಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಪೂರ್ಣ/ನಿಧಾನ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.



* ಕುಲಪತಿಗಳು ನಿಮ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ** ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿಮ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ರಾಜಸ್ಥಾನ,
ಇ-ಮೇಲ್: dvsundeepmishranic@gmail.com

ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ನಾರಿನಂಶ ಮಲ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಲ ಚಲನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಹುದುಗುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಾದ (ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಸಪೋನಿನ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾನಿನ್‌ಗಳಾದ ಫೀನಾಲ್‌ಗಳು, ಟ್ಯಾನಿನ್‌ಗಳು, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟೆರ್ಪೆನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು) ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ' ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾಗಿವೆ. ಅವು ಪ್ರಮುಖ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು, ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಥಯಾಮಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್‌ನಂತಹ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಹಾಗೆಯೇ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ರಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉರಿಯೂತ, ಜಠರಗರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರವು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣ ಮತ್ತು ಅರೆ ಶುಷ್ಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಕಡಿಮೆ ಗಮನವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ರಾಗಿಗಳಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ರ 1) ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿಮರ್ಶೆಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಬಲವಾದ ಫೈಟೊಥೆರಪಿಟಿಕ್ ಆಗಿ ಅದರ ಪಾತ್ರದ ಕುರಿತು ನೇರವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉರಿಯೂತ, ಜಠರಗರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಅರೆ ಶುಷ್ಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ರ 1) ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಷಯ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವಲ್ಲಿ ಫೈಟೊಥೆರಪಿಟಿಕ್ ಆಗಿ ಅದರ ಪಾತ್ರದ ಕುರಿತು ನೇರವಾಗಿ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ.

ಆಧುನೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಭಾರತದ ಸೇವನೆಯ ಮಾದರಿಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಕೆಲವು ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಾಣಿ ಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾದರಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸುಮಾರು 71% ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾದರಿಯು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಭೇದಗಳ (ಆರ್‌ಒಎಸ್) ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಶೇಖರಣೆಯ ನಡುವಿನ ಅಸಮತೋಲನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಎನ್‌ಐಡಿಡಿಎಂ, ಮ್ಯುಟಾಜೆನೆಸಿಸ್, ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಡಿಎನ್‌ಎ ಹಾನಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆರ್‌ಒಎಸ್ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಡಿಎನ್‌ಎಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡಾ ಒಂದು. ಉರಿಯೂತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಂಧಿವಾತ, ವ್ಯಾಸ್ಕುಲೈಟಿಸ್, ವಯಸ್ಕ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಕ್ಷಯ, ಹಾಗೂ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳದ ಕೊಡುಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಮಾನವ ದೇಹವು ತನ್ನೊಳಗೇ ಹಲವಾರು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ (ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂಥವು ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವಂಥವು). ಆರ್‌ಒಎಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ತೀವ್ರಗಾಮಿ ಅಲೆಮಾರಿಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸ್ವತಂತ್ರ ತೀವ್ರಗಾಮಿ ತಿರುಗಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆರ್‌ಒಎಸ್

ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾದಂತಹ ಹೈಪರ್ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಬದಲಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಚಯಾಪಚಯವು ಎನ್ಐಡಿಡಿಎಂನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಆಹಾರದ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಲೋಡ್ ನೇರವಾಗಿ ಎನ್ಐಡಿಡಿಎಂ ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಂಥ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಲ್ಯುಸಿನ್‌ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲ, ಇದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಂತರದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುವುದನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದೆ. ಆಹಾರದ ನಂತರದ ಹೈಪರ್ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ವಿವೊ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಂತರ ಹೈಪೊಗ್ಲಿಸಿಮಿಕ್ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ವಿವೊ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿವೆ.

ಎನ್ಐಡಿಡಿಎಂನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಪಾಯವೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ (ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್) ಹೃದ್ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 1 mg/dL ಏರಿಕೆಯು ಹೃದಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು 2% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್ ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ 1 mg/dL ಹೆಚ್ಚಳವು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು 2–3% ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್, ಏಕೆಂದರೆ

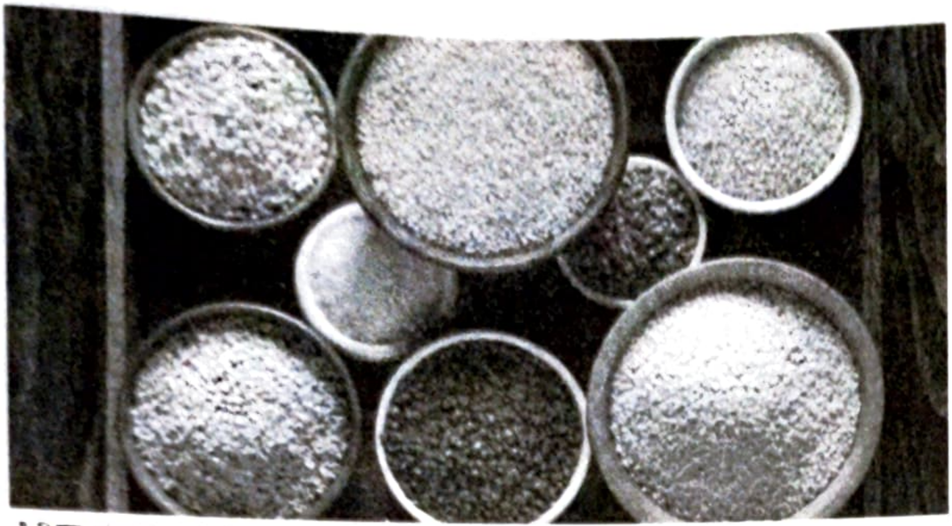
ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ನಡುವೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಂತ್ರವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಯಾಸಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಸಹಜತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ-ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದ. ವಿವೋ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಧಾರಿತ ಊಟವು ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಮತ್ತು ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್‌ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ವಿವೊ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಕುಸಿತವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೇಲೆ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವ

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೊನ್ ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಫೀನಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಗಳಂತಹ ಫೀನಾಲಿಕ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವ. ನವಣೆಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲಾದ ಫೈಬ್ರೊಯಿನ್-ಮಾಡ್ಯುಲೇಟರ್-ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಫ್‌ಎಂಬಿಪಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನಾವೆಲ್ 35 ಕೆ ಡಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜಿ1 ಹಂತದಲ್ಲೇ ಮೈಟೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾದ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಮೆಂಬರೇನ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾಸ್ಪೇಸ್ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೊಪ್ಟೋಸಿಸ್ (ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ಡ್ ಸೆಲ್ ಡೆತ್) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿವೋ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ವಿವೊ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ನವಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಕರುಳಿನ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೊಲೈಟಿಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೊಲೊನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ,



ಸಿರಿಧಾನ್ಯ-ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳು ಎಸ್‌ಟಿಎಟಿ-3 ಸಿಗ್ನಲಿಂಗ್ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವಕೋಶದ ಪ್ರಸರಣ, ಆಂಜಿಯೋಜೆನೆಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಅಪೊಪ್ಟೋಸಿಸ್ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎಸ್‌ಟಿಎಟಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ.

ಮೆದುಳು ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವ

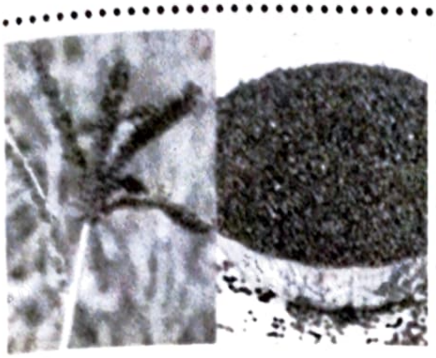
ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನೆಯು, ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಅಪಾಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಎಚ್ ಎಫ್ ಡಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ (ಉತ್ಕರ್ಷಣಶೀಲ) ಮೆದುಳಿನ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಉತ್ಕರ್ಷಶೀಲ ಒತ್ತಡವು ಅಡಿಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ (ಎ.ಡಿ) ತರಹದ ನರಶಮನಕಾರಿ (ನ್ಯೂರೊಡಿಜೆನೆರೆಟಿವ್) ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ವೇಗವರ್ಧಕಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಉತ್ಕರ್ಷಶೀಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತ ಅಂಶದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಹೊರಪದರ ಮತ್ತು ಹಿಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ (ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಗೂಡುಗಳ ತಳದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಎರಡು ದಿಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ಸಿಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟದಂತಹ ಬೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು (ಅಮಿಲಾಯ್ಡ್ ಪ್ಲೇಕ್) ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಡಿ(36) (ಅಡೆನೊವೈರಸ್-36) ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಉತ್ಕರ್ಷಶೀಲ ಹಾನಿಯು ಅದರ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಎ.ಡಿ.ಯ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ಕರ್ಷಶೀಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಬಹುದು. ವಾಯುವ್ಯ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯವು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣಶೀಲಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ಉತ್ಕರ್ಷಣಶೀಲ ನಿರೋಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣಕಾರಿ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ-ಮೆದುಳಿನ ತಡೆಗೋಡೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದಾಟುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿದ ಜೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಚಯಾಪಚಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಆಹಾರದ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನರಸಂರಕ್ಷಣಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

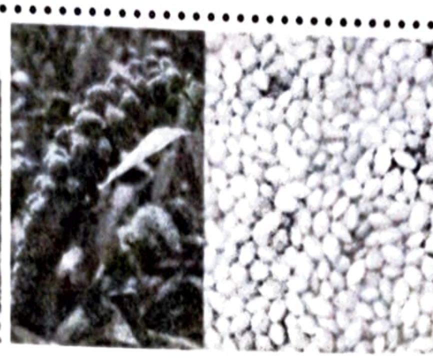
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಹೆಸರು	ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಫೈಬರ್ ಅಂಶ (ಗ್ರಾಂ/100ಗ್ರಾಂ)
ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲೆಟ್	ರಾಗಿ	11.2
ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ ಮಿಲೆಟ್	ನವಣೆ	11.2
ಪರ್ಲ್ ಮಿಲೆಟ್	ಸಜ್ಜೆ	11
ಸೋರ್ಗಮ್	ಜೋಳ	9.7
ಪ್ರೊಸೊ ಮಿಲೆಟ್	ಬರಗು	9.1
ಲಿಟ್ಲ್ ಮಿಲೆಟ್	ಸಾಮೆ	7
ರೈಸ್	ಅಕ್ಕಿ	3.2

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಫೈಬರ್ ಅನುಪಾತ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯನಾಳದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಿಗಳ ತಡೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯವು ಪ್ರಧಾನ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಇತರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು (ಉಭಯವರ್ತೀ ಗುಣವಿರುವ ಕಾರ್ಬನಿಕ್ ಆಮ್ಲ) (ಲ್ಯುಸಿನ್, ಐಸೊಲ್ಯೂಸಿನ್, ವ್ಯಾಲೈನ್ ಮತ್ತು ಫೆನೈಲಾಲನೈನ್), ಖನಿಜಗಳು (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸತು) ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಫೈಥೊಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ (ಸಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕ), ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ, ಮುಖವಾಗಿ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. •

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

ರವೀಂದ್ರ ಕುಮಾರ್*





ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವು ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಟನ್ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯೆಂಬುದು ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವ ಭ್ರೂಣದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಇಂದು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಸರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನಿಮಿಯ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಬಸರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯವು ಏಕದಳ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯದ ಸಣ್ಣ-ಬೀಜ ಬೆಳೆಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳ ಕೃಷಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವ ಮಾನವನಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಪಿಡುಗುನಾಶಕಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಬೇಸಾಯದ ಹೊರಗಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಂಕುಲಗಳನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳ, ಬಾಜ್ರಾ ಅಥವಾ ಮತ್ತು ರಾಗಿ, ರಾಗಿ. ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಅಥವಾ ಬರಗು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯದ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾನವ ಬಳಕೆಗೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಒಣಹುಲ್ಲಿಗಾಗಿ ಎರಡು ಉದ್ದೇಶದ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಸಂವೃದ್ಧ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಕುಲಗಳ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೃಷಿ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಕೃಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು C4 ಕಾರ್ಬನ್ ತೆಗೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವು ನೀರಿನ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾತಾವರಣದ CO_2 ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಫೆರಾಕ್ಸಾನ್‌ಗಳು, ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು, ಬೀಟಾ-ಗ್ಲುಕನ್‌ಗಳು, ಇನ್ಸುಲಿನ್, ನಿರೋಧಕ ಪಿಷ್ಟ, ಸ್ಟೆರಾಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೀನಾಲಿಕ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು (ಉದಾ. ಫೆರುಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕೆಫೀಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಕ್ವೆರ್ಸೆಟಿನ್) ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಜೈವಿಕ-ಸಕ್ರಿಯ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾಗಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿ, ಉರಿಯೂತ, ವೈರಾಣು ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ನರ ರಕ್ಷಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರದಿಂದಾಗಿ ಅವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ,

* ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು, ಇ-ಮೇಲ್: ravindrakumar151960@gmail.com

ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಉಪಾಪಚಯ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆಯೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮತ್ತು ಡಿಎನ್‌ಎ ಹಾನಿಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್‌ಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪಿಷ್ಟವಲ್ಲದ ಪಾಲಿಸ್ಯಾಕರೈಡ್‌ಗಳು ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ನಿರೋಧಕ ಪಿಷ್ಟದ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸರಪಳಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಸಿಡನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹುದುಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಗ್ರಾಂ-ನೆಗೆಟಿವ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದವು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಲಿನ ಮಾಲ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರಾಗಿ ಕಟ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಐರನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಸಜ್ಜೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮುತ್ತಿನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಐರನ್ (ಕಬ್ಬಿಣದ) ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಬಸರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು, ಜಿಂಕ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿ ಸೂಚಕವನ್ನು (ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ)) ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಸರಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಿಶ್ರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮಾಲ್ಟ್, ರಾಗಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ರಾಗಿ ಕಟ್‌ಲೆಟುಗಳು, ಮಿಶ್ರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬಾರ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಎದೆಹಾಲು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ರಾಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಗ್ಲುಟಿನನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಇದು ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಾರು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಹಾರಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪಲಾವ್, ಖಿಚಡಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪರೋಟ, ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಗಳ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಧಾನ್ಯ ಪಾಸ್ತಾ, ಬಹುಧಾನ್ಯ ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಣ, ಮಫಿನ್‌ಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟು , ರಾಗಿ ಫ್ಲೇಕುಗಳು, ರಾಗಿ ಹಪ್ಪಳ, ಬ್ರೆಡ್, ಕುಕೀ, ರಾಗಿ ತಿಂಡಿ, ಫ್ಲೇಕ್ ಜೋಳ, ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ಆಹಾರಗಳು, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ರಾಗಿ ಪಾನೀಯ ಮಿಶ್ರಣ, ರಾಗಿ ಶ್ಯಾವಿಗೆ , ರಾಗಿ ರವೆ, ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಐಎಂಸಿಆರ್-ಎನ್ಐಎನ್ ಹೊರಡಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಯ (ಐಎಫ್‌ಸಿಟಿ), 2017ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಯೋಜನೆ ಕೋಷ್ಟಕ 2 ಹಾಗೂ ಗೋಪಾಲನ್ ಮತ್ತು ಇತರರು ಬರೆದ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ, 2004ರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಕಂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮೌಲ್ಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ-ಸಜ್ಜೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (5.43 ಗ್ರಾಂ)

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ-ರಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (364 ಮಿಗ್ರಾಂ)

ಪ್ರೋಟೀನ್-ಬರಗು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (12.50 ಗ್ರಾಂ)

ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು - ಸಜ್ಜೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (11.49 ಗ್ರಾಂ)

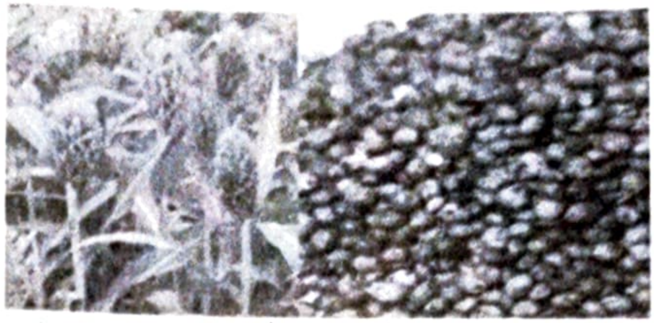
ಜಿಂಕ್-ಊದಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (3ಮಿಗ್ರಾಂ)

ಕಬ್ಬಿಣ/ಐರನ್-ಸಜ್ಜೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (6.42ಮಿಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಊದಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ (5.0ಮಿಗ್ರಾಂ)

ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್-ಹಾರಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ

ಸಮಗ್ರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಪೂರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ- ಮಿಷನ್ ಪೋಷಣ್ 2.0

ಮಿಷನ್ ಪೋಷಣ್ 2.0 ಭಾರತದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸುಧಾರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.



(39.49 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು ಜೋಳ (39.24 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)

ಮಾಲ್ಟ್ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು

ಎಂಜೈಮ್ ಸಮೃದ್ಧ/ಅಮೈಲೇಸ್ ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ರಾಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಉಬ್ಬಿದ ಧಾನ್ಯವಾದ ಬರಗು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬರಟಾದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು/ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಪೂರ್ವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳೆಂದರೆ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ ಹುದುಗುವಿಕೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಿಕೆಯು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಒಳ ತಿರುಳು ಮೃದುವಾಗಲು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವುದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಾಗ ಎಂಜೈಮ್ ಫೈಟೇಸ್‌ನ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇದು ಫೈಟೇಟ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಫೈಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಿಕೆಯು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಭೌತಿಕ ರಚನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಿಕೆಯು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮತ್ತು ಫೈಟಿಕ್ ಆಸಿಡಿನಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಖನಿಜಗಳ ಜೈವಿಕ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹುದುಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತದನಂತರದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಆಧಾರಿತ ಹುದುಗುವಿಕೆ. ಈ ಎರಡೂ ವಿಧದ ಹುದುಗುವಿಕೆ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು ಫೈಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಇನ್ಹಿಬಿಟರ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಅವುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

1.ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ ತಯಾರಿತ ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು

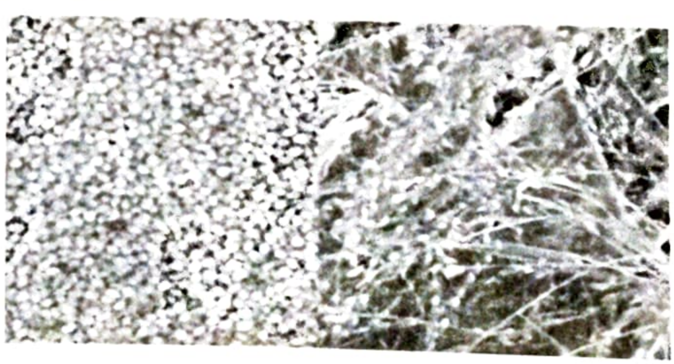
ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರನ್ನು ಶುದ್ಧ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬಾಸಿಲಸ್ ರಾಮ್ನೋಸಸ್ ಜಿಆರ್-1 ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೊಕಸ್ ಥರ್ಮೋಫಿಲಸ್ 2106 ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಈ ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಫಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾರೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೈವಿಕ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಹುದುಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಏಕದಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ

ಒಂದು ಏಕದಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಬಾಜ್ರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹುದುಗುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಆರ್ಗನೋಲೆಪ್ಟಿಕ್ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಯೀಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಜ್ಜೆ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣ

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು, ವೇ (ಹಾಲಿನ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನ) ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ಗಟ್ಟಿ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಆಹಾರದ ಮಿಶ್ರಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ ಎಲ್ ಆಸಿಡೋಫಿಲಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಬೆಳಸಲು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಬಯಾಟಿಕ್ ಹುದುಗುವಿಕೆಯು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಐರನ್/ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶಗಳ ಜೈವಿಕ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಿರಿಧಾನ್ಯಬೆಳೆ	ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು	ಬೇಸಾಯ ರಾಜ್ಯಗಳು
ಪಿಯರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ಬಾಜ್ರಾ, ಬಾಜ್ರಿ, ಸಜ್ಜ, ಸಜ್ಜೆ, ಕುಂಬು	ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಹರಿಯಾಣ, ಗುಜರಾತ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು
ಸೋರ್ಗಮ್	ಜೋವರ್, ಜಂಡ್ಲಾ, ಜೋಳ, ಜೊನ್ನಾ, ಚೋಲಂ, ಜುವಾರಾ, ರೋಟ್ಲಾ	ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡು
ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ರಾಗಿ, ಮಂಡುವಾ, ಕೆಪ್ಪಾಯಿ, ಕೇಳ್ವರಗು, ನಾಗಲಿ, ನಾಚ್ನಿ, ಮಂಡ್ಯ, ಮಾರ್ವಾ	ಕರ್ನಾಟಕ, ಉತ್ತರಾಖಂಡ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ
ಬಾರ್ನ್ಯಾರ್ಡ್‌ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ಕೊನಿಧನ್, ಶ್ಯಾಮ, ಬಂಟಿಸಾನ್ವಾ, ಊದಲು, ಖೀರಾ, ಸ್ವಾಂಕ್, ಕುಟ್ಟಿರಾವಳಿ	ಉತ್ತರಾಖಂಡ, ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ, ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು
ಲಿಟಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ಗಜ್ರೂ, ಕುರಿಕುಟ್ಕಿ, ಸವ, ಸೇಮ್, ಸೇವ್, ಸಾಮೆ, ಸುವಾನ್, ಸಮಲು, ಸ್ವಾಂಕ್	ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ಜಾರ್ಖಂಡ್
ಕೊಡೊ ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ಕೊದ್ರ, ಕೊಡೋನ್, ಹಾರಕ, ವರಕು, ಕೊಡುವ, ಅರಿಕ, ವರಗು	ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ
ಫಾಕ್ಸ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ಕಾವ್ನ್, ಕಾಂಗ್, ಕಾಕುನ್, ಕಂಗ್ನಿ, ನವಣೆ, ಥೇರಾ, ರಾಲಾ, ಕಂಗಮ್, ಕಂಗಾಣಿ, ಕೊರ್ರಾ	ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ತಮಿಳುನಾಡು
ಪ್ರೊಸೊ ಮಿಲ್ಲೆಟ್	ಚೀಣ, ಚೆನೊ, ಬರಿ, ಬರಗು, ವರಿ, ಬಚಾರಿ, ಪನಿವರಗು	ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಬಿಹಾರ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಒಡಿಶಾ, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ತಮಿಳುನಾಡು

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಯೋಜನೆ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು (ಗ್ರಾಂ)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಜಿ)	ಶಕ್ತಿ (ಕಿಕ್ಯಾಲ್)	ಆಹಾರ ನಾರು (ಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಫಾಸ್ಪರಸ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಜಿಂಕ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಐರನ್ / ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಥಯಾಮಿನ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ನಿಯಾಸಿನ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)
ಜೋಳ	67 . 68	9. 97	1. 73	334	10.2	27.6	274	133	1.9	3.9	0.35	0.14	2.1	39.4
ಸಜ್ಜೆ	61 .8	10 . 96	5.43	347	11.49	27.4	289	124	2.76	6.42	0.25	0.2	0.86	36.11
ರಾಗಿ	66 . 82	7 . 2	1. 92	320.73	11.18	364	210	146	2.5	4.6	0.37	0.17	1.3	34.7
ಹಾರಕ	66 . 19	8. 92	2. 55	331	6.39	15.27	101	122	1.65	2.34	0.29	0.2	1.49	39.99
ಬರಗು	70 .4	12.5	1 . 1	341	-	14	206	153	1.4	0.8	0.41	0.28	4.5	-
ನವಣೆ	60.1	12.3	4.3	331	-	31	188	81	2.4	2.8	0.59	0.11	3.2	15
ಸಾಮೆ	65 . 55	10 . 13	3. 89	346	7.72	16.1	130	91.41	1.82	1.26	0.26	0.05	1.29	36.2
ಊದಲು	65.5	6 .2	2.2	307	-	20	280	82	3	5	0.33	0.1	4.2	
ಗೋಧಿ	64 .7	10 .6	1. 47	321	11.23	39.36	315	125	2.85	3.97	0.46	0.15	2.68	30.1
ಅಕ್ಕಿ	78 . 24	7. 94	0. 52	356	2.81	7.49	96	190.3	1.21	0.65	0.05	0.05	1.69	9.32

4. ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಓಟ್ಸ್ ತಯಾರಿತ ಸಿಂಬಯೋಟಿಕ್ ಪಾನೀಯಗಳು

ರಾಗಿ, ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಟೋನ್ಡ್ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾಲ್ಟ್ ಪಾನೀಯವನ್ನು 60:40 (ರಾಗಿ:ಓಟ್ಸ್) ಅನುಪಾತದೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಲ್ಟ್ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಟೋನ್ಡ್ ಹಾಲನ್ನು 47:53 ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಗುಲಾಬಿ ಸಿರಪ್ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಡೈರಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಈ ಪಾನೀಯವು ಖನಿಜಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ. ಸಂಯೋಜಿತ ಪಾನೀಯವು ಆಂಥೋಸಯಾನಿನ್‌ಗಳು, ಬೀಟಾ-ಗ್ಲುಕನ್ ಮತ್ತು ಕರಗುವ ಆಹಾರದ ನಾರಿನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಈ ಅಂಶಗಳು ಡೈರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವ ಕಾರಣ ಈ ಪಾನೀಯವು ಉತ್ತಮ ಪ್ರೊ ಬಯೋಟಿಕ್ ಆಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಾಳಿಕೆ

ಯಾವುದೇ ಕಚ್ಚಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಜೀವಿತ ಕಾಲವು ಸುಮಾರು 1-2 ತಿಂಗಳು. ಮುಕ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳಿಂದ ಸಜ್ಜೆ ಕೇವಲ 5-7 ದಿನಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ರಾನ್ಸಿಡಿಟಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಬಾಯಿಲಿಂಗ್, ವಿಕಿರಣ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಿಕೆಯಂತಹ ತಂತ್ರಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಜೀವಿತ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಲೈಪೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ, ಅನುಮತಿಸಲಾದ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟುಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜೀವಿತಕಾಲ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ಥಿರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ರಿಸರ್ಚ್, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಫುಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. •

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ: ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ

ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ - ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯಲ್ಲಿನ ಗಮನಾರ್ಹ ಏರಿಕೆಯು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು: ರೈತರ ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ "ಭಾರತವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ರೈತರ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ."

- ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 1960ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗೆ ನೀಡಿದ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಲಾಗುವ ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಮರೆತು ಹೋದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಅನಾಥ ಬೆಳೆಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಮೊದಲು, ಎಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸುಮಾರು ಶೇ.40ರಷ್ಟಿದ್ದವು. ಇದು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.20 ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಆವರಿಸಿವೆ. ಈ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಸಬ್ಸಿಡಿ ಸಹಿತ ವೆಚ್ಚ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿತ ಖರೀದಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಹಲವಾರು ನೀತಿಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆದ್ಯತೆಯ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರಿ-ಸಿರಿಯಲ್ಸ್ ಎಂದು ಅಧಿಸೂಚನೆ, 2018ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆ, ಮತ್ತಿತರ ಹಲವಾರು ಸಣ್ಣ-ಪ್ರಮಾಣದ ನೀತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿತು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಗೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು

ಮುಂದಿಟ್ಟಿತು.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ: ಪರಿಚಯ : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು (ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಾನವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿವೆ. ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಹಲವಾರು ಪುರಾವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಮೊದಲ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಜನರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಶೀಯ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಯುಎನ್‌ಜಿಎ) 2023 ನೇ ವರ್ಷವನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಂಡಿಸಿತು.

ಭಾರತದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು 72 ದೇಶಗಳು ಬೆಂಬಲಿಸಿದವು ಮತ್ತು ಯುಎನ್‌ಜಿಎ 2021ರ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ 2023ಅನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು.

ಹಾಗಾದರೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದರೇನು?

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಣ್ಣ-ಹುಲ್ಲುಬೀಜಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಒಂದು ಪದವಾಗಿದೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿ-ಸಿರಿಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಒಣಪ್ರದೇಶದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋರ್ಗಮ್ (ಜೋಳ), ಪರ್ಲ್‌ಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ಸಜ್ಜೆ), ಫಿಂಗರ್‌ಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ರಾಗಿ), ಲಿಟಲ್‌ಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ಸಾಮೆ), ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೇಲ್‌ಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ನವಣೆ), ಪ್ರೊಸೊಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ಬರಗು), ಬರ್ನ್‌ಯಾರ್ಡ್‌ಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ಊದಲು), ಕೊಡೊಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ಹಾರಕ) ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಇವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಅರೆ-ಶುಷ್ಕ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಒಣಭೂಮಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾದ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಮಳೆ (200-800 ಮಿಮೀಮಳೆ) ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ-ಸಹಾರಾ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಏಶಿಯಾದಾದ್ಯಂತ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಣ್ಣ ಹಿಡುವಳಿದಾರ ಒಣಭೂಮಿ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಧಾನ ಧಾನ್ಯಬೆಳೆಯಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ರೈತರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಆದಾಯ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಆಹಾರ, ಮೇವು, ಜೈವಿಕ ಇಂಧನಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ರೂಯಿಂಗ್ ನಂತಹ ಬಹುಬಳಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ,

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಹಾರವಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿವೆ. ರೈತರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿವೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು: ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ: ಹೆಚ್ಚು ಸಮತೋಲಿತ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಕೆಲವು ಪ್ರಧಾನ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್‌ಅಂಶವು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ವಿವಿಧ ಫೈಟೊ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಹವಾಗುಣ ಸಹಿಷ್ಣು: ಒಣಭೂಮಿ ಕೃಷಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬೆನ್ನೆಲೆಬು. ಅವುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇಂಗಾಲ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು, ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಬಾಹ್ಯ ಒಳಹರಿವುಗಳಿಲ್ಲದ ಕಳಪೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು 'ಪವಾಡ ಧಾನ್ಯಗಳು' ಅಥವಾ 'ಭವಿಷ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವು ಕಠಿಣವಾದ ಬಿಸಿ (50 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ವರೆಗೆ) ಮತ್ತು ಬರಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ರೈತರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ-ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಸತು ಮತ್ತು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂತಹ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಅಂಟು-ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ಸೂಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ.

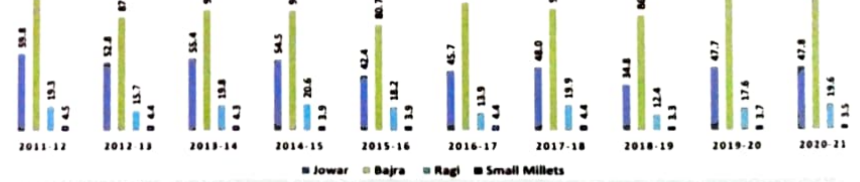
ಪರಿಸ್ಪರ ಸುಸ್ಥಿರ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಲ್ಲ. ಈ ಬೆಳೆಗಳು ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಶೇಖರಣಾ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಸಹ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರದೇಶವಾರು ಉತ್ಪಾದನೆ (2019):

ಪ್ರದೇಶಗಳು	ಬೆಳೆ ಪ್ರದೇಶ	ಉತ್ಪಾದನೆ (ಲಕ್ಷಟನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)
ಆಫ್ರಿಕಾ	489(68%)	423(49%)
ಅಮೆರಿಕಾ	53(7%)	193(23%)
ಏಶಿಯಾ	162(23%)	215(25%)
ಯುರೋಪ್	8(1%)	20(2%)
ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್	6(1%)	12(1%)
ಭಾರತ	138(20%)	173(20%)
ವಿಶ್ವ	718	863

* ಭಾರತವು 170 ಲಕ್ಷಟನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಏಷ್ಯಾದ 80 ಪ್ರತಿಶತ ಮತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯ 20 ಪ್ರತಿಶತವಾಗಿದೆ.
* ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಸರಾಸರಿ ಇಳುವರಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗಳು 1229 ಕೆಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿ 1239 ಕೆಜಿ/ಹೆ. ಆಗಿದೆ.



ಬೆಳೆ	2011-12	2012-13	2013-14	2014-15	2015-16	2016-17	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21
ಜೋಳ	59.8	52.8	55.4	54.5	42.4	45.7	48.0	34.8	47.7	47.8
ಸಜ್ಜೆ	102.8	87.4	92.5	91.8	80.7	97.3	92.1	86.6	103.6	108.6
ರಾಗಿ	19.3	15.7	19.8	20.6	18.2	13.9	19.9	12.4	17.6	19.6
ಕಿರುಧಾನ್ಯ	4.5	4.4	4.3	3.9	3.9	4.4	4.4	3.3	3.7	3.5
ಒಟ್ಟು ನ್ಯೂಟ್ರಿಧಾನ್ಯಗಳು	**186.4**	**160.3**	**172.0**	**170.8**	**145.2**	**161.2**	**164.4**	**137.1**	**172.6**	**179.6**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು : ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು

ಭಾರತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒಂಬತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಉತ್ಪಾದಕ ಮತ್ತು ಐದನೇ-ಅತಿದೊಡ್ಡ ರಫ್ತುದಾರನಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ 8ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಜ್ಯಗಳು ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಭಾರತವು 2021-22ರಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ 27 ಶೇಕಡಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ 15.92 ಮಿ.ಮೆ.ಟನ್ ಆಗಿತ್ತು.

ಸಜ್ಜೆ (60%) ನಂತರಜೋಳ (27%), ರಾಗಿ (11%) ಮತ್ತುಸಾಮೆ (2%) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ (2021-22ರ 4ನೇ ಮುಂಗಡ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ)

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದರೆ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಹರಿಯಾಣ, ಗುಜರಾತ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೆಲಂಗಾಣ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಭದ್ರತಾ ಮಿಷನ್ (ಎನ್ಎಫ್ಎಂಎಸ್) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, 14 ರಾಜ್ಯಗಳ 212 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಎನ್ಎಫ್ಎಂಎಸ್- ನ್ಯೂಟ್ರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿವಿಕಾಸ್ ಯೋಜನೆ - ರಾಫ್ತಾರ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 250 ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದೆ.

ಭಾರತವು 2021-22ರಲ್ಲಿ 34.32 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಮೌಲ್ಯದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಿದೆ. ಭಾರತವು 2020-21ರಲ್ಲಿ, 26.97 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಮೌಲ್ಯದ ಹಾಗೂ 2019-20ರಲ್ಲಿ 28.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಮೌಲ್ಯದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರಫ್ತುಮಾಡಿದೆ.

2020ರ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, 2020ಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ರಫ್ತುಗಳು ಸುಮಾರು 3 ಶೇಕಡಾ ಸಿಎಜಿಆರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಭಾರತವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ ಯುಎಇ, ನೇಪಾಳ, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾ, ಲಿಬಿಯಾ, ಓಮನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಟುನೀಶಿಯಾ, ಯೆಮೆನ್, ಯುಕೆ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕಾ. ಭಾರತದಿಂದ ರಫ್ತು ಮಾಡುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ಕ್ಯಾನರಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಬಕ್ವೀಟ್ ಸೇರಿವೆ.

ಏಶಿಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತ, ನೈಜರ್, ಸುಡಾನ್ ಮತ್ತು ನೈಜೀರಿಯಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಉತ್ಪಾದಕರು.

ಜೋಳ ಮತ್ತು ಬರಗು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ) ಕ್ರಮವಾಗಿ 112 ಮತ್ತು 35 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶೇ.90ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಉಳಿದ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ರಾಗಿ (ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲೆಟ್ಸ್), ಬರಗು (ಪ್ರೊಸೊಮಿಲೆಟ್ಸ್), ಫಾಕ್ಸ್ ಟೆಲ್ಮಿಲೆಟ್ಸ್ (ನವಣೆ) ಮತ್ತಿತರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದೇಶಗಳು ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಬೆಲ್ಜಿಯಂ, ಜಪಾನ್, ಜರ್ಮನಿ, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಇಟಲಿ, ಯುಎಸ್ಎ, ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಮ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಎಂಎಸ್‌ಪಿ : ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಉತ್ಪಾದನೆಗಣನೀಯವಾಗಿಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಬೇಡಿಕೆ-ಪೂರೈಕೆ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ರೈತರು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯನ್ನು (ಎಂಎಸ್‌ಪಿ) ಮರು ಹೊಂದಿಸಲು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಕ್ರಮಗಳು : ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸರ್ಕಾರವು ಏಪ್ರಿಲ್ 2018 ರಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರಿ-ಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಅಧಿಸೂಚಿಸಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ಭದ್ರತಾಮಿಷನ್ (ಎನ್ಎಫ್ಎಸ್ಎಂ) ಉಪಮಿಷನ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯ) ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಸಾಮೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಮೂಲಕ ರೈತರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬೆಂಬಲದ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

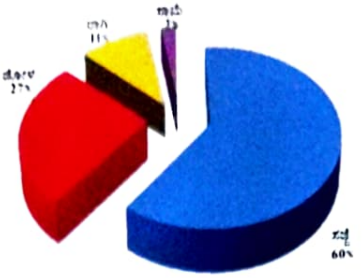
ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 2018 ರಿಂದ ಫೆಬ್ರವರಿ 2022 ರವರೆಗೆ ಬಾಜ್ರದ ಎಂಟು ಜೈವಿಕ-ಬಲವರ್ಧಿತ ಪ್ರಭೇದಗಳು/ ಹೈಬ್ರಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿ-ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಾಗಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಚಿವಾಲಯವು ತನ್ನ ಉನ್ನತ ಕೃಷಿ ರಫ್ತು ಉತ್ತೇಜನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ರಫ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (ಅಪೆಡಾ) ಮೂಲಕ 2022ರ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ರಫ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಮಗ್ರ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ, ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರತಿ ಉದ್ದೇಶಿತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 30 ಇ-ಕ್ಯಾಟ್‌ಲಾಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ರಫ್ತಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಶ್ರೇಣಿ, ಸಕ್ರಿಯ ರಫ್ತುದಾರರ ಪಟ್ಟಿ, ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು, ಎಸ್‌ಪಿಒಗಳು ಮತ್ತು ಆಮದುದಾರ / ಚಿಲ್ಲರೆ ಸರಪಳಿ/ ಹೈಪರ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿಗೆ, ಆಮದುದಾರರು, ರಫ್ತುದಾರರು, ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ಥಗಾರರಿಗೆ ವಿತರಿಸಲಾಗುವುದು.

ನೀತಿ ಆಯೋಗವು ಡಿಸೆಂಬರ್ 20, 2021ರಂದು ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಫುಡ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ (ಡಬ್ಲ್ಯುಎಫ್‌ಪಿ) ಯೊಂದಿಗೆ ಉದ್ದೇಶದ ಹೇಳಿಕೆಗೆ (SoI) ಸಹಿಹಾಕಿದೆ. ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 2023ರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ವರ್ಷವನ್ನು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊಂಡು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಗೆ ಬರಲು ಭಾರತವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

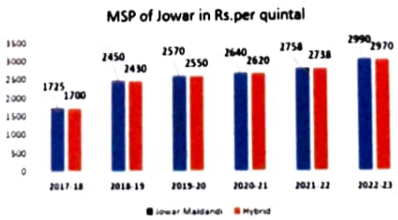
ಕೇಂದ್ರ ಬಜೆಟ್ 2022-23, ಸುಗ್ಗಿಯ ನಂತರದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ, ದೇಶೀಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.



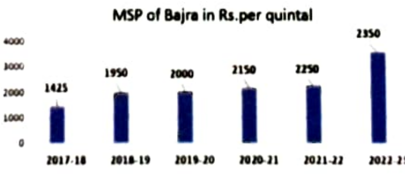
ಕೃಷಿಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರ ಬಜೆಟ್ 2022-23ರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಫೆಬ್ರವರಿ 24, 2022 ರಂದು ನಡೆದ ವೆಬಿನಾರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಜಗತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಇಟಲಿಯ ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎಫ್‌ಎಒ) ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಕ-ಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷದ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರಮೋದಿ ಅವರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಒತ್ತು ನೀಡಿದರು. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಆಹಾರ ಲಭ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. "ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗ್ರಾಹಕರು, ಕೃಷಿಕರು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು" ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಿ ಹೇಳಿದರು.

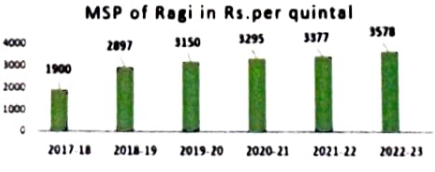
ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ – ಜೋಳ



ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ – ನವಣೆ



ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ – ರಾಗಿ



ಡಿಸೆಂಬರ್ 20, 2022 ರಂದು ಸಂಸತ್ತಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸಂಸದರಿಗಾಗಿ 'ವಿಶೇಷ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ ಊಟ'ವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ರೈತರ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿತು. ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣಾ ಇಲಾಖೆಯ (ಡಿಎಸ್‌ಪಿಡಿ) ಎಲ್ಲಾ ಕಚೇರಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ ಉಪಹಾರ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಪೋಷಣ್ ಯೋಜನೆ ಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು/ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಆಡಳಿತಗಳಿಗೆ ವಿನಂತಿಸಿದೆ.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯು 2023 ಅನ್ನು 'ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವರ್ಷ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದಕ ದೇಶವಾದ ಭಾರತವು ಈ ಅವಕಾಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಾಪಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ●

ಒರಟು ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನವೋದ್ಯಮ

• ಮದನ್ ಜೈರಾ

ಹಲವಾರು ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮುಂದಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ನಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳು ನವೀನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕ-ಸ್ನೇಹಿ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಹಿಂದೆ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯಂತಹ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಡವರು ಮಾತ್ರ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿಯು ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳುಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳುಹೆಚ್ಚುಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿವೆಎಂದುಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅವು ಗ್ಲುಟೆನ್-ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಗ್ಲುಟೆನ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದುತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ(ಐಸಿಎಆರ್) ಪ್ರಕಾರ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಐಸಿಎಆರ್‌ನ ಹೈದರಾಬಾದ್ ಮೂಲದ ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಐಐಎಂಆರ್) ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಬ್ರಾಂಡ್ ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಉದ್ಯಮಿಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆ (ಡಿಎಸ್‌ಟಿ) ಸಹಾಯದಿಂದ ಐಐಎಂಆರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇನ್ಕ್ಯುಬೇಟರ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಹಬ್‌ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ನವೋದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನವೋದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐಐಎಂಆರ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಡಜನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ತಮ್ಮ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿವೆ.

ನವೋದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವಿಕಾಸ ಯೋಜನೆ (ಆರ್‌ಕೆವಿವೈ-ರಫ್ತಾರ್) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 25 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳವರೆಗೆ ಅನುದಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅಂತಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಭಾರಿ ಹೂಡಿಕೆಗಳನ್ನು

• ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯ ಲೇಖಕರು, ಇ-ಮೇಲ್: m_jaira@hotmail.com

ಆಕರ್ಷಿಸಿದ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನವೋದ್ಯಮ ನಾವಿನ್ಯತಾ ಸವಾಲನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಯುವ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿತು. ಈ ನಾವಿನ್ಯತೆಯ ಸವಾಲು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಆಹ್ವಾನ 2023ರ ಜನವರಿ31ರ ವರೆಗೆ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನವೋದ್ಯಮ ಪರಿಹಾರಗಳಿಗೆ ತಲಾ 1 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳ ಮೂಲ ನಿಧಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಭಾರತದ ಉದ್ದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯು 2023ನೇ ವರ್ಷವನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಭದ್ರತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ಡಾ. ದಯಾಕರರಾವ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, 1955-65ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಶದಲ್ಲಿ 35 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತುರೀತಿಯ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಗಮನವು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು, ಇದರಿಂದಾಗಿಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹಿಂದೆ ಸರಿದವು. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಅವರತ್ತ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕೇವಲ 1.5 ಕೋಟಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ರಾವ್ ಅವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ಇಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಇಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಭದ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಹಿಂದೆ, ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ಅವಿಷ್ಕಾರ ಯೋಜನೆಯು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನುಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಐಐಎಂಆರ್ ಇದುವರೆಗೆ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ನ್ಯೂಟ್ರಿಹಬ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಣಕಾಸು, ಉತ್ಪನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶ, ಗುಣಮಟ್ಟ ತಪಾಸಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವಿಧ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ಸುಮಾರು 500 ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, 200 ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಸಾವಯವಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವಿಕಾಸ ಯೋಜನೆಯಡಿ 70ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನವೋದ್ಯಮಗಳಿಗೆ 5 ರಿಂದ 25 ಲಕ್ಷ ರೂ. ಗಳವರೆಗೆ ಧನ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದುಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಈ ವರ್ಷ 100 ನವೋದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಧನ ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಒಂದು ಸಾವಿರ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಡಾ.ರಾವ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 1,000 ಕೋಟಿ ರೂ. ಗಳ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ, ಇದನ್ನು ಬಳಸದ ಯಾವುದೇ ನಮನೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗಿ, ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಡಾ.ರಾವ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 1.7ರಿಂದ 20 ದಶಲಕ್ಷಟನ್ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನುಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ರೈತರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೈದರಾಬಾದ್(ಐಐಎಂಆರ್). ನ್ಯೂಟ್ರಿಹಬ್ ನ ಸಿಇಒ ಡಾ. ಬಿ.ದಯಾಕರ್‌ರಾವ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ

ಇದನ್ನು ಭಾರತದ ನೇತೃತ್ವದ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ಣಯವು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ್ದು 70ಕ್ಕೂಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳು ಬೆಂಬಲಿಸಿದವು. ಇದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿಅದರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಸೂಪರ್ ಫುಡ್ ಆಗಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತವು 17 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜಾಗತಿಕ ಕೇಂದ್ರವಾಗಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಇದು ಏಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.80ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 131 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಏಶಿಯಾ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಸುಮಾರು 600 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಹಲವಾರು ರಾಜ್ಯಗಳು ರಾಗಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅಭಿಯಾನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಯೂಟ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿವೆ. ಅನೇಕ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ (ಆರ್‌ಟಿಇ) ಮತ್ತು ರೆಡಿ ಟು ಸರ್ವ್ (ಆರ್‌ಟಿಎಸ್) ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೂಡಲ್ಸ್, ಪಾಸ್ತಾ, ಉಪಾಹಾರ-ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣ, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಕುಕೀಗಳು, ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಂತಹ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ರಫ್ತು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರವು ನವೋದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ಅಗತ್ಯ ನೀತಿ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ.

ಈ ನವೋದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ರೈತರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನಂತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಆನ್ ಲೈನ್ ಮತ್ತು ಆಫ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದರೆ ರೈತರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿವೆ.

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಅಗ್ರಿ ನವೋದ್ಯಮವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ದೋಸೆ, ಪೊಂಗಲ್ ಮತ್ತು ರವಾದೋಸಾದಂತಹ ಅನೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ

ಮಾಡಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ದೋಸೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಿಂತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿವೆ. ರಾಗಿದೋಸೆ ಮಿಕ್ಸ್, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಪೊಂಗಲ್ ಮಿಕ್ಸ್, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಅಡೈ, ಪರ್ಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಕಿಚಡಿ, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ರವದೋಸಾ, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಪಕೋಡಾ, ರಾಗಿ ಬಿರಿಯಾನಿ, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಚಪಾತಿ, ರಾಗಿ ಗಂಜಿಯಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಂಪನಿಯು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ರೆಡಿ-ಟು-ಕುಕ್ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು 10 ರಾಜ್ಯಗಳ 13000 ರೈತರಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಅವರ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ. ಕಂಪನಿಯ ಥೀಮ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಟು ಫೋರ್ಕ್, ಅಂದರೆ, ಫಾರ್ಮ್‌ನಿಂದ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ವರೆಗೆ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಯು ತನ್ನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ನವೋದ್ಯಮವು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ತಿಂಡಿಗಳು ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್ ನಂತಿದ್ದು ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿವೆ. ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ 13 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಇದ್ದರೆ, 250 ಗ್ರಾಂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇದೆ. ನವೋದ್ಯಮದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಶುಂಠಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಟ್ರೂಟ್, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪುದಿನ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತರಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಅಪ್ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹಲವಾರುರೆಡಿ-ಟು-ಕುಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದೆ. 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಇಡ್ಲಿಮಿಕ್ಸ್, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಕಿಚಡಿ, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಪಿಜ್ಜಾ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇವರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಜ್ಜೆಮೇಥಿ ಖಾಖ್ರಾ ಎಂಬುದು ಸೇರಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು ರಾಗಿ ದೋಸ, ಭಾಕ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಜೈಪುರ ಮೂಲದ ನವೋದ್ಯಮವು ಸ್ಟಾರ್ಟರ್, ಉಪಾಹಾರ, ರಾಗಿ ನಟ್, ದೇಸಿ ಮಸಾಲಾ ರಾಗಿ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಾಗಿ ಆಧಾರಿತ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೇಟೊ ಹಾಗೂ ಚೀಸ್ ರಾಗಿ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇವು ರೆಡಿ-ಟು-ಈಟ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿದ್ದು, ತಯಾರಿಸಲು ಕೇವಲ ಆರು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ನಂದ್ಯಾಲ್ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ನವೋದ್ಯಮವು ರೈತರ ನಡುವೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಲಡ್ಡುಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಕುಕೀಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮವುಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದರೈತರನ್ನು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತುಅಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಪ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಲುರಾಗಿ ಮತ್ತುಕೋಡೋವನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಹು-ರಾಗಿ ಲಾಡುವನ್ನು ಸಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ನವೋದ್ಯಮ 36 ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಕೋಡೋರಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿ ಜೋಳದ ಚಪಾತಿ, ಜೋಳದ ಇಡ್ಲಿರವಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿವೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮವು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ರಾಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧ-ತಿನ್ನುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಒರಟು ಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ನವೋದ್ಯಮಗಳು ಜನರ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿವೆ. ಹೈದರಾಬಾದ್ ಮೂಲದ ಮತ್ತೊಂದು ನವೋದ್ಯಮ ಮಲ್ಟಿ-ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ನೂಡಲ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೂಡಲ್ಸ್ ಅನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ

ಮಾಡಿದ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹು-ರಾಗಿ ನೂಡಲ್ಸ್ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇದು ಪಾಫಿಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಕುಕೀಗಳು ಮತ್ತು ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ರೆಡಿ-ಟು-ಕುಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿವೆ. ರಾಗಿ ಕುಕೀಗಳು ಮತ್ತು ಬಹು-ರಾಗಿದೋಸೆ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಪಾನಿಪೂರಿದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಪಾನಿಪೂರಿಯನ್ನು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ವಿಜಯವಾಡ ಮೂಲದ ನವೋದ್ಯಮವು, ಹಲವಾರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಹು-ರಾಗಿ ಪಾನಿಪೂರಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮವು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ಮತ್ತೊಂದು ನವೋದ್ಯಮವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ವಿವಿಧರೀತಿಯ ಬಹುಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಹಪ್ಪಳ ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಸ್ ನಂತಹ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅಕ್ಕಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಹಾರಕ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇದು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಪ್ರಯಾಗ್ ರಾಜ್‌ನ ನವೋದ್ಯಮವು, ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸಜ್ಜೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ದೇಸಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಕುಕೀಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹೈದರಾಬಾದ್ ಮೂಲದ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಅಪ್ ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಹಾರಕ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಊದಲು, ಸಜ್ಜೆ, ಮುರಾತ್ ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಕೆಜಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಚೆನ್ನೈ ಮೂಲದ ನವೋದ್ಯಮದ ಥೀಮ್ ಪ್ರಾಚೀನ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ರುಚಿಯಾಗಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವ ಮೂಲಕ ಇದುತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಈ ನವೋದ್ಯಮ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತುಇತರ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೂಲದ ನವೋದ್ಯಮ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಆಧರಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾಗಿಸಲು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. •

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕನಿಷ್ಟಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಸರ್ಕಾರ

ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧರೀತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯನ್ನು (ಎಂಎಸ್‌ಪಿ) ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ರೈತರಿಗೆ ಆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ಹಿಂದಿನ ವರೆಗೆ, ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಎಂಎಸ್‌ಪಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇಂದು, 22 ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗಳಾಗಿವೆ.

2018–19ರ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಲಾಭದೊಂದಿಗೆ ಎಂಎಸ್‌ಪಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿತು. ಅಂದರೆ, ಬೆಳೆಯವೆಚ್ಚದ 50 ಪ್ರತಿಶತವನ್ನು ರೈತರಿಗೆ ಲಾಭವಾಗಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿ ವೆಚ್ಚಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಲೆಗಳ ಆಯೋಗ (ಸಿಎಸ್‌ಪಿ) ಈ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಂತರ 2018–19ರಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮೂರು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿಗೆ ದಾಖಲೆಯ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

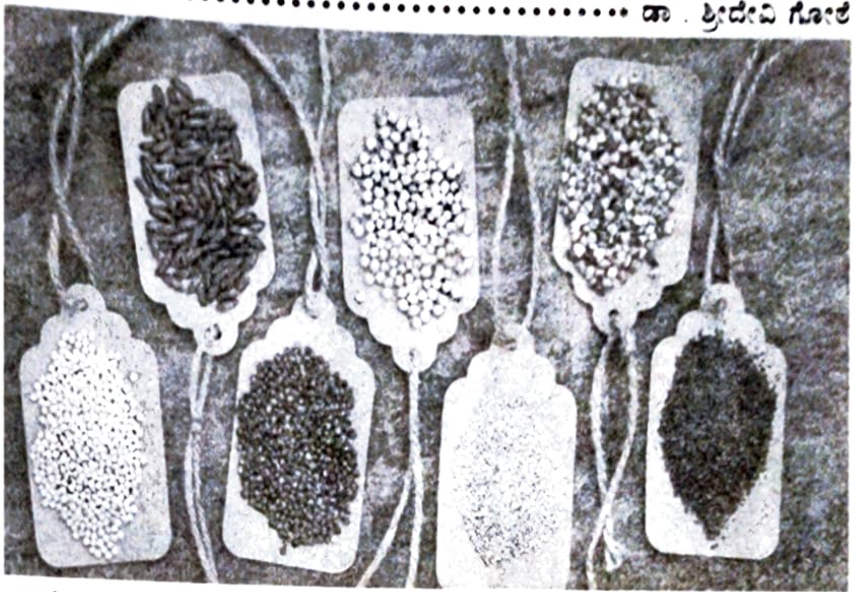
2018–19ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಜೋಳದ ಎಂಎಸ್ಪಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಗೆ 2430 ರೂ., ನಂತರ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನಾ ವೆಚ್ಚವನ್ನು 1619 ರೂ.ಗಳೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದೇ ರೀತಿ, ಜೋಳದ ಮಾಲ್ ದಂಡಿಗೆ 2450 ರೂ.ಗಳ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕಟಾವಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಜೋಳದ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. 2022–23ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಜೋಳದ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಯನ್ನು 2970 ರೂ., ಜೋಳದ ಮಾಲ್‌ದಂಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ಗೆ 2990 ರೂ.ಗೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ರೈತರಿಗೆ ಶೇ.50 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರ್ಜಿನ್‌ಅನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅದೇರೀತಿ 2018–19ರಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಯ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಗೆ 1950 ರೂ. ಗೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉತ್ಪಾದನಾ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಗೆ 990 ರೂ.ಗಳೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಇದುರೈತರಿಗೆ ಶೇ.97ರಷ್ಟು ಲಾಭವನ್ನು ಉಳಿಸಿತು. 2022–23ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಯ ಎಂಎಸ್ಪಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ಗೆ 2350 ರೂ.ಗೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಗಿ ಮೂರನೇ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. 2018–19ರಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಗೆ 2897 ರೂ.ಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರಉತ್ಪಾದನಾ ವೆಚ್ಚವು ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಗೆ 1931 ರೂ.ಗಳಂತೆ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ, 50 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಲಾಭವನ್ನು ರೈತರಿಗೆ ಇಡಲಾಯಿತು. 2022–23ನೇ ಸಾಲಿನ ರಾಗಿಯ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಗೆ 3578 ರೂ.ಗೆನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಗೋಧಿಯ ಎಂಎಸ್‌ಪಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಗೋಧಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ವಿಂಟಾಲ್‌ಗೆ 2125 ರೂ. ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಹ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ರೈತರಿಗೆ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೈತರು ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂತುಲಿತ ಸೇವನೆ

ಡಾ. ಶ್ರೀದೇವಿ ಗೋಶಿ



ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಅಥವಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಬಗೆಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮನೆಮಾತಾಗಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ಅವಲೋಕನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಎಂದರೆ ಏನು? ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಎಂದರೆ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಬೀಜಗಳು. ಈ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶುಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಅರೆಶುಷ್ಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಏಶಿಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೆಲವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸತು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ (ಫಾಸ್ಫರಸ್), ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಎಸೆನ್ಶಿಯಲ್ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಕಣಜವಾಗಿವೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹದ ಕ್ಷಾರೀಯ (ಅಲ್ಕಲಿನಿಟಿ) ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶರೀರ ಪಿಹೆಚ್ ಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮತೋಲನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇಕಡ 6% ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವ 'ಗ್ಲುಟೆನ್ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ' ಅಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಟೆನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಆಗದೆ ಅಜೀರ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗ್ಲುಟೆನ್ ಇಲ್ಲದಿರುವ ತೃಣಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ರಾಮಬಾಣವಾಗಿವೆ.

ಕೇವಲ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹುಲ್ಲಿನ ಪ್ರಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಬರಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೆಳೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಕೀಟ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆ ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಪೈರುಗಳು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭದಾಯಕ ಗುಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕುಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಫಿಟೇಟ, ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆಸೇರುವಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಹುಶಃ ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸ್ಥಾನ ಇನ್ನೂ ಭದ್ರವಾಗಿಲ್ಲ.

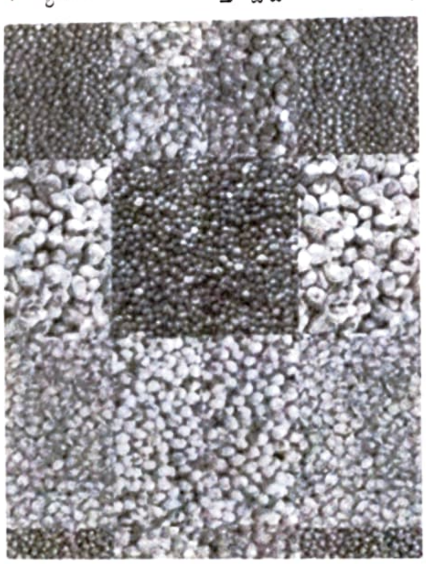
ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ಬರಗು, ಸಾವೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತಿಯ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕೆಲದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವಕುಲವು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಚಯಾಪಚಯಕ್ಕೆ (ಮೆಟಬೋಲಿಸಂಗೆ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಯಂಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದೆ. ಮಹಾಮಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಸುಲಭಕರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ, ಅತಿಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಗಳು, ಆಲಸ್ಯ, ಜಡತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದವು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಚಯಾಪಚಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್, ಕೂಲ್ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಮುಂತಾದ ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿಗಳು, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಪ್ಯಾಕ್ಡ್‌ಫುಡ್ಸ್, 'ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್' ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಚಯಾಪಚಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಚಯಾಪಚಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತದನಂತರ ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರಾಯಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ) ಗಳಂತಹ

* ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಟಿಡಿಯು/ಎಫ್‌ಆರ್‌ಎಲ್‌ಎಚ್‌ಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಇ-ಮೇಲ್: dr.shridevi.g@tdu.edu.in

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದುರ್ಜರ ರೋಗಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಾ ಶರೀರವನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹಂದರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಚಯಾಪಚಯ ರೋಗಗಳ ಸಂಕ್ರಮಣ, 'ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ! ಹಾಗೂ ಶರೀರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಳೆದ ಎರಡು-ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸದೃಢಕಾಯಕ್ಕಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ, ಕಡಿಮೆ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಸೇವನೆ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇವನೆ, ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಟ್ರಾಕಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಜಾಗಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ಆಪ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ತೃಣ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅಕ್ಕಿಗೋಧಿಯ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹಾಗೂ 'ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್' (ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ) ಹೊಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮೂಲತಃ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಇವನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸರಿಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕ ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಾದರೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನ ಯಾವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಿಗಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಬಳಕೆ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಕ್ರಾಂತಿಯ ಮೊದಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಂತೀಯ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಹಾರಪಥ್ಯಾ ಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ವಿವರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ನಿಘಂಟುಗಳ ಧಾನ್ಯವರ್ಗದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಕ್ಷುದ್ರಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಪೋಷಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವವಿರುವ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಮತ್ತು ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತಹ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಬರಗು, ಹಾರಕ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳು ಒಗರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶೀತಕರವಾಗಿದ್ದು, ಗುರು ಅಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಾರ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಪಚನವಾದ ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರುಕ್ಷತೆ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಶುಷ್ಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶೀತ ಮತ್ತು ರುಕ್ಷಗುಣದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



ನವಣೆಯು ಮಧುರ ಹಾಗೂ ಒಗರಾಗಿದ್ದು, ರುಚಿವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ. ಗುರು ಅಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಾರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀತಕರವಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಭಗ್ನ ಸಂಧಾನಕಾರ ಅಂದರೆ ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕರವಾದಂತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ನವಣೆಯು ಉತ್ತಮ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಷಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೃದಯ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿದೆ. ಈಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಣಗಳಿಂದ ನವಣೆಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿಸಾರ/ಬೇಧಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಐಬಿಎಸ್ (ಇರಿಟೇಬಲ್ ಬವಲ್ಸಿಂಡ್ರೋಮ್), ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮೂಳೆಮುರಿತ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ರುಮಾಟಾ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್ (ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಮೂಳೆಗಳ ಕಾಯಿಲೆ) ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬರಗು ಒಗರಾಗಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಯ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ 'ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರಾ' ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ಕ್ಷೀಣತೆ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ನಂತರದ ಶರೀರ ಕ್ಷೀಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಮೂಳೆಮುರಿತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

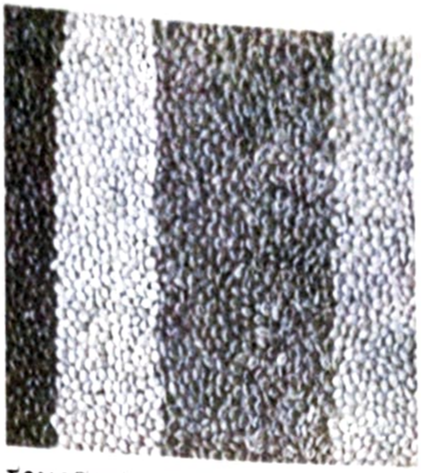
ಸಾಮೆಯು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ದ್ರವಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅತಿಯಾದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶೀತಕರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ

ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಮೆಯು ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇಧಿ, ಐಬಿಎಸ್, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ರುಮಾಟಾಯ್ಡ್ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಅತಿ ಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಾರಕವು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಕಹಿ ರುಚಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅತಿಯಾದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿಯು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ಮೂಳೆಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅಮೈನೋಆಸಿಡ್, ಮಿನರಲ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಧಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಹೊಂದಿರುವರಾಗಿಯು ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಜೋಳವು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಶೀತಕರಹಾಗೂದೇಹ ಶುಷ್ಕಕರವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹಗುರ ವಾಗಿದ್ದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರುಚಿಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಕಫ ನಾಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೋಳವು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನಂಶದ ಫೈಬರ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಜೋಳದಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬರ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯದ ಬಲವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ



ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಸಜ್ಜೆಯು ಸಿಹಿರುಚಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಶೀತಕರವಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಷಿಯಂ, ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ನಿಯಾಸಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಈ ಧಾನ್ಯವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ರುಮಾಟಾ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಜ್ವರ, ದಾಹ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ, ಜಂತುಗಳು, ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗವೇಧುಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಶೀತಕರ ಹಾಗೂ ಶುಷ್ಕಕರವಾಗಿದ್ದು, ಕಫ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಪ್ರತಿ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಾದ ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಫಕಟ್ಟುವುದು, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಗನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಬೇಗನೆ ಹಸಿವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಈ ವಿಶೇಷಗುಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ 'ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ಸ್'- ಚಯಾಪಚಯ ರೋಗಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಆಗುವ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಗಿವೆ.

ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರಿಯಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಉಚಿತ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇವು ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ದೇಹ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕುಪೋಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ವಯೋವೃದ್ಧರು, ತುಂಬಾ ಸಣಕಲು ಶರೀರದವರು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶುಷ್ಕತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಶೀತಕರ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಕಾಳು, ಸೋಂಪು ಸೇರಿಸಿ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಯಾದ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್, ಗೊಯಿಟ್ ಮುಂತಾದ ಕುಪೋಷಣೆ ಜನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವೇ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಮಾತಿನಂತೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಸಮಗ್ರಜ್ಞಾನ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ, ಅಲ್ಪಜ್ಞಾನ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಫಲಾಫಲಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

•

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ

• ಜಿ.ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ, ಗುಣ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾದ ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಹಾರಕ, ಕೊರಲು, ಊದಲು, ಜೋಳದಂತಹ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ, ಕೀಟ ಮತ್ತು ರೋಗ ಬಾಧೆ ಇಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗು ಕೀಟನಾಶಕ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತವಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರವಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಖಜಾನೆಯೂ ಹೌದು. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಾಳು, ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಆಕಾರದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತದ ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಕೃಷಿಗೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಅರವತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ 'ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ'ಯು ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸಿತು; ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿತು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು.

ಪೋಷಕಾಂಶ, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರದಂಥ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಸದೃಢ ಶರೀರ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಸುಲಭ ದಾರಿ; ಇವು ರೈತರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಕಾಪಾಡುವ ದಾರಿಯೂ ಆಗಿವೆ. ಸಾವಯವ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫುಡ್' ಎಂದೇ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ : ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಇತರ ಯಾವ ಧಾನ್ಯಗಳೂ ಸಾಟಿಯಾಗಲಾರವು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಆಹಾರದ ಜತೆ ಮೇಳೈಯಾಗಿ ಬಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಊಟದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದವು. ಹರಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮಹೆಂಜೊದಾರೊಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ವೇದಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸನು ರಚಿಸಿರುವ 'ಶಾಕುಂತಲಾ' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಶಕುಂತಲೆಯನ್ನು ದುಷ್ಯಂತನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವಾಗ ಕಣ್ವ ಋಷಿಯು ನವಣೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕುರಿತ ಹಾಡು, ಗಾದೆ, ಕಥೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಕೃಷಿ ಆಚರಣೆಗಳಾದ ಮೊಳಕೆ ಹಬ್ಬ, ಹೊನ್ನೇರು ಪೂಜೆ, ಕರಿಭಂಟ, ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುವುದು, ರಾಶಿ ಪೂಜೆ ಯನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕೃಷಿಕರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಜಾನಪದ ಕತೆ

ಕನಕಪುರದ ಕಾಡು ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇವತ್ತಿಗೂ ನಲಿದಾಡುವ ರಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದ ಕತೆ ಆಸಕ್ತದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಅದೊಂದು ಊರು. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಕಿಡಿಗೇಡಿ. ಸದಾ ಜನರನ್ನು ಗೋಳಾಡಿಸಿ, ವಿನಾಕಾರಣ ಅವರನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನ ಕೊನೆಗಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿತು. ಮಗನನ್ನು ಕರೆದು " ನಾನು ಸತ್ತಮೇಲೆ ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಜಡಿ. ಊರವರು ನನ್ನ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕೊಂದರು ಎಂದು ದೊರೆಗೆ ದೂರು ಕೊಡು. ದೊರೆ ಅವರನ್ನು ಸೆರೆಮನೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟ. ಅಪ್ಪನ ಮಾತಿನಂತೆ ಮಗ ಶವಕ್ಕೆ ಮೊಳೆ ಹೊಡೆದು ದೊರೆಗೆ ದೂರು ಕೊಟ್ಟ. ಭಟರು ಬಂದು ಊರವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಎಳೆದೊಯ್ದರು; ಸೆರೆಮನೆಗೆ ದೂಡಿದರು.

ಇತ್ತ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕಲುತನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಲ್ಲದೆ ಹೊಲಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಾಳುಬಿದ್ದವು. ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಊಟವಿಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದರು. ರೈತರ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳಿಗೆ ಇವರ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಕನಿಕರ ಬಂತು. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಅನ್ನ ನೀಡಿದ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಗುಬ್ಬಿಗಳು ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದೊರೆ ಬಳಿಗೆ ಬಂದವು. "ಮಹಾಪ್ರಭು! ರೈತರ ಮಡದಿ– ಮಕ್ಕಳು ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಲಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೀಳು ಬಿದ್ದಿವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸೆರಮನೆಗೆ ಹಾಕಿ, ರೈತರನ್ನು ಬಿಡಿ" ಎಂದು ಗೋಳಿಟ್ಟವು. ಮನಕರಗಿದ ದೊರೆ, ರೈತರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಗುಬ್ಬಿಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿ ತೊಡಿಸಿ ಸೆರೆಮನೆಗೆ ತಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದ. ರೈತರು ಗುಬ್ಬಿಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಊರಿಗೆ ಮರಳಿದರು. ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳು ಕಾವಲು ಭಟರ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಸೆರಮನೆಯ ಸರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಬಂದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವು.

ಇತ್ತ ರೈತರು ಊರಿಗೆ ಬಂದು ನೊಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿತ್ತಲು ಬೀಜಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ದಾರಿಕಾಣದೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಮೊರೆಇಟ್ಟರು. ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾಗಿ "ಇರುವೆಗಳ ಗೂಡಲ್ಲಿ 'ರಾಗಿ'ಯಬೀಜಗಳಿವೆ. ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಬೇಡಿ ರಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮಾಯವಾದ. ರೈತರು ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ರಾಗಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆದು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಂಡರು. ಹೀಗೆ ರಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಂತು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ: ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ : ಬರಗಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಅರಳುವ ಪ್ರತಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯದ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಿಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು

* ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧ, ಮೈಸೂರು, ಇ-ಮೇಲ್: prasadgk12@gmail.com

ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಜನಬಳಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆಧುನಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಇಳುವರಿಯನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬಲಿಯಾಗಿವೆ. ಮಾನವನ ಶರೀರ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ಅಮಿಲೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದ್ದಿದು, ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್‌ಗಳ(ನಾರಿನಂಶ) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಹು ಅಡ್ಡಿ ಎಂದರೆ ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್‌ನ ಕೊರತೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತವೆ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಫೆನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಫ್ಲೆವನೊಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಫೈಟೊಆಲೆಕ್ಸಿನ್‌ನಂಥ ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ 2.3ರಿಂದ 5.8ರಷ್ಟು ಒಮೆಗಾ–3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬಹುದಾದ ಗುಣವನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನುಣುಪಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ, ಕೀಟಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು

ಭಕ್ಷಿಸಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳು : ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ಬಗೆಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಹಿರಿಯ ಧಾನ್ಯ (ಮೇಜರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್),ರಾಗಿ ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಕೊರಲು, ಹಾರಕ, ಬರಗು ಮತ್ತು ಊದಲು ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳು (ಮೈನರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ಸ್). ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ರಾಗಿ : 'ಬಡವರ ಬಂಗಾರ', 'ಶ್ರಮಿಕರ ಆಹಾರ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಆಫ್ರಿಕಾ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ.

"ರಾಗಿ ತಂದೀರಾ " ಎಂದು ಪುರಂದರ ದಾಸರಿಂದ ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ರಾಗಿ, ಕನಕದಾಸರ 'ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ'ದಲ್ಲಿ ಹೀರೊ ಆಗಿ ಮೆರೆದಿದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ-ಗೋಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶ ಇದೆ ಮೂವತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ ! ಯಾವುದೇ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಖನಿಜಾಂಶ, ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನಲ್ಲೂ ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಮುಂದು.

ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಗಿ ಕೃಷಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಬಹುಪಾಲು ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತುಮಕೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಮನಗರ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆ ರಾಗಿ. ಮಂಡ್ಯ, ಹಾಸನ, ಮೈಸೂರು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಒಣಭೂಮಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯದ್ದೇ ಪಾರುಪತ್ಯ. ಹಾವೇರಿ, ಧಾರವಾಡ, ದಾವಣಗೆರೆ ಮತ್ತು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಬಳಕೆಗೆ ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ.

ನವಣೆ : 'ನವಣೆ' ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವ ಏಶಿಯಾ ಮೂಲದ್ದು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದನದ ಬಾಲದ ಕುಚ್ಚಿನ ರೀತಿ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಕುಚ್ಚು ನವಣೆ, ಜಡೆಯಂತೆ ಇಳಿಬಿದ್ದ ಜಡೆನವಣೆ, ಕುಯಿಲು ನವಣೆ ಹೀಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ದನಗಳಿಗೆ ಮೇವು ಒದಗಿಸುವ ನವಣೆಗೆ ರೋಗ ಕೀಟಗಳ ಕಾಟವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ.

ಸಜ್ಜೆ : ಆಫ್ರಿಕಾದ ಉಷ್ಣವಲಯ ಇದರ ಮೂಲ. ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ಸಜ್ಜೆಯ ಕಾಳನ್ನು ತೆನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಕಾಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಸಜ್ಜೆರೊಟ್ಟಿ' ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರ. ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೊಳಕೆಕಟ್ಟಿ, ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುವ 'ಮಾದಳಿ' ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ.

ಊದಲು : ಜಪಾನ್ ಮೂಲದ ಊದಲು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿವೆ. ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಮ್ಮಿಗಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಊದಲೂ ಇತ್ತು ಅಂದರೆ ಇದರ ಪ್ರಾಚೀನತೆ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆನೆಯು ನೋಡಲು ಕುದುರೆಯ ಬಾಲದ ರೀತಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಕುದುರೆವಾಲಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬರಗು : ಕಡಿಮೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆ. ಹಿಂಗಾರು ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತ. ಇಬ್ಬನಿಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗೇ ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ 'ಪನಿ ವೆರೆಗು' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣದ ಕಾಳುಗಳು ಸಾಸಿವೆ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿದ್ದು ಹೊಳಪಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾವೆ/ಸಾಮೆ : ಬರಗಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ಕೊಯಿಲಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಕಿರುಧಾನ್ಯ 'ಸಾವೆ'. ಕಾಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಿಲ್

ಧಾನ್ಯ	ಅಕ್ಕಿ	ಗೋಧಿ	ರಾಗಿ	ನವಣೆ	ಸಾಮೆ	ಹಾರಕ	ಕೊರಲು	ಊದಲು
ನಾರಿನಂಶ	5.2	12.9	18.8	17.62	15.08	17.0	14.2	13.7

ಧಾನ್ಯ	ರಾಗಿ	ಸಾಮೆ	ಸಜ್ಜೆ	ನವಣೆ	ಊದಲು	ಅಕ್ಕಿ	ಗೋಧಿ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/100 ಗ್ರಾಂಗೆ)	344	17	42	31	11	10	41
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/100 ಗ್ರಾಂಗೆ)	3.9	9.3	8.0	2.8	15.2	0.7	5.3

ಮಾಡಿಸಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಬಲುರುಚಿ. ಒಣಭೂಮಿ ರೈತರು ಮರೆಯಬಾರದ ತಳಿ ಇದು.

ಹಾರಕ : ಬರಗಾಲದ ಮಿತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಹಾರಕ' ಕಲ್ಲು ಮಿಶ್ರಿತ, ಪಾಳುಬಿಟ್ಟ, ಬಂಜರು ನೆಲವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿ. ಹಾರಕದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ

ಜೋಳ : ಜೋಳ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾದ ಒಣಭೂಮಿ ಪ್ರದೇಶ ಸೇರಿದಂತೆ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ಜೋಳದ ಕಾಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಕಡಬು, ದೋಸೆ, ಅಂಬಲಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರಲೆ : ಹುಲ್ಲಿನಂತೆ ಒತ್ತಾಗಿ ಮೊಳಕಾಳತ್ತೆರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೊರಲು ಅಪರೂಪದ ಧಾನ್ಯ ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತದ ಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಗುಣವಿರುವ ಇದು ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊರಲೆ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಎತ್ತಿಡಬಹುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯ : ಕರ್ನಾಟಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ತವರು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಒಂಭತ್ತು ಬಗೆಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆಯಾದರೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ಧಾರವಾಡ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾವೆಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಡಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ವಿಶೇಷ. ಪ್ರತಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಯಲ್ಲೂ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿದೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಮಣ್ಣು, ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತಳಿಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ.

ರಾಗಿ ತಳಿಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಕೋಣ ಕೊಂಬಿನ ರಾಗಿ, ಕರಿಕಡ್ಡಿ ರಾಗಿ, ಜೇನುಗೂಡು ರಾಗಿ, ಕರಿ ಬುಂಡುಗ,ಕುರುಬ ರಾಗಿ, ಅಯ್ಯನ ರಾಗಿ, ಕೆಂಪು ರಾಗಿ, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ರಾಗಿ, ಮಾದಯ್ಯನಗಿರಿ ರಾಗಿ, ಬೆಟ್ಟದ ಕೆಳಗಿನ ರಾಗಿ, ಕಪ್ಪು ಗಿಡ್ಡ ರಾಗಿ, ಸಣ್ಣಕಡ್ಡಿ ರಾಗಿ, ಹಾಲುಕುಳಿ ರಾಗಿ, ಅಂಗನಮಡ್ಡೆ ರಾಗಿ, ಹಾಗಲಕೋಟೆ ರಾಗಿ, ಪಿಚ್ಚಕಡ್ಡಿ ರಾಗಿ, ಚೆಂಡು ಹೂ ರಾಗಿ,ಹೈನು ರಾಗಿ, ಹಸಿರು ಬುಂಡುಗ, ಬಿಳಿ ಬುಂಡುಗ, ಬೋಂಡಾ ರಾಗಿ, ಕರಿ ಬಳಗ, ಹಸಿರಿ ಕಂಬಿ ರಾಗಿ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ರಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ರಾಗಿ, ಉಂಡೆ ರಾಗಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ರಾಗಿ, ಹಾಲು ರಾಗಿ, ಜೇನು ಬುಂಡುಗ,ಜೇನು ಮುತ್ತಿಗೆ, ಕಾಲಜ್ಜನ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲು ರಾಗಿ ಮೊದಲಾದ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಸುಧಾರಿತ ತಳಿಗಳ ಆಗಮನದ ನಂತರ ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರಾಗಿ ತಳಿಗಳ ಬೆಳೆಸುವವರಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ತಳಿಗಳು ನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ.

ಜೋಳ, ಮಾಲದಂಡಿ, ಜೋಳ, ಹಸಿರು ಜೋಳ, ಗಿಡಗೆಂಪು, ಎಕರನಾಳ, ದೋಸೆ ಜೋಳ, ಸೀತನಿ ಜೋಳ, ಹೋಳಿಗೆ ಜೋಳ ಹೀಗೆ ನೂರಾರು ಜವಾರಿ ಜೋಳದ ತಳಿಗಳನ್ನು ರೈತರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಹತ್ತಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಆಗಮನದ ನಂತರ ಹಿಂಗಾರಿ ಜೋಳದ ಕೃಷಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಂಗಾರಿ ಜೋಳದ ತಳಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಶೇಂಗಾದ ಸಾಲು ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬಿಳಿ ಜೋಳ, ಕೆಂಪು ಜೋಳ, ಪಲ್ಲಕ್ಕಿ ಜೋಳ, ಮುತ್ತಿನ

	ಪ್ರಮುಖ ರಾಗಿ ತಳಿ	ವಿಶೇಷ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು
1	ಹಸಿರು ಬುಂಡುಗ	ಬೆಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದುವ, ಒಳ್ಳೆಯ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವ ತಳಿ
2	ದೊಡ್ಡ ರಾಗಿ	ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಮೂಲದ ತಳಿ. ಕಹಿಗುಣದ ತೆನೆಗಳು ಕಾಡು ಹಂದಿಯನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತವೆ. ಕಾಡು ಅಂಚಿನ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ
3	ಜೇನು ಮುತ್ತಿಗೆ	ಮುಚ್ಚಿದ ಇಲುಕಿನ ತಳಿ. ಹುಲ್ಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ
4	ಉಂಡೆ ರಾಗಿ	ಗುಂಡನೆಯ ತೆನೆಯ, ಸಾಧಾರಣ ಎತ್ತರದ ತಳಿ. ಕಾಳಿನ ಇಳುವರಿ ಉತ್ತಮ
5	ಕೋಣ ಕೊಂಬಿನ ರಾಗಿ	ತೆರೆದ ತೆನೆಯ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಮೂಲದ ತಳಿ. ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಬೆಳೆದು ಬೀಳುತ್ತದೆ.
6	ಮಜ್ಜಿಗೆ ರಾಗಿ	ಬೆಳಿಯ ಕಾಳಿನ ಅಪರೂಪದ ತಳಿ. ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತಳಿ
7	ಹಾಲು ರಾಗಿ	ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ತೆನೆಯ, ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ತಳಿ, ಇಣುಕು ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತ
8	ಬಿಳಿ ಮುದ್ದುಗ	ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ ಮೂಲದ ತಳಿ. ಉತ್ತಮ ಕಾಳು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲಿನ ಇಳುವರಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ
9	ಜೇನು ಬುಂಡುಗ	ಜೇನು ಗೂಡಿನಂತೆ ಒತ್ತಾಗಿ ಕಾಳುಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ತಳಿ
10	ಕರಿಕಡ್ಡಿ ರಾಗಿ	ಹಳೆ ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತದ ಜನಪ್ರಿಯ ತಳಿ. ಮುದ್ದೆಗೆ ಸೂಕ್ತ, ಹುಲ್ಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜವಾರಿ ಜೋಳದ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಬಹು ದೊಡ್ಡದು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂಗಾರು ಮತ್ತು ಹಿಂಗಾರಿಯ ನೂರಾರು ತಳಿಗಳನ್ನು ರೈತರು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಂಪು ಜೋಳ, ಕಲ್ಮರಿ ಜೋಳ, ಕಾಖಿ ಜೋಳ, ನಂದ್ಯಾಲ, ಬಿಳಿ ಜೋಳ, ಪಲ್ಲಕ್ಕಿ ಜೋಳ, ಭೋಗಾಪುರ ಜೋಳ, ಗಿಡಗೆಂಪು, ಕೆಂಪು ಮಕರಿನ್ನಿಬ್ಬನಿ ಜೋಳ, ಗುಗ್ಗರಿ ಜೋಳ, ರ್‍ಯಾಗಡು ಜೊನ್ನಲು, ಗಿಡ್ಡ ಜೋಳ, ಗೌರಿ ಜೋಳ, ಏಳುಗರಿ ಜೋಳ, ಮೂಗುತಿ ಜೋಳ, ರಂಗು ಜೋಳ, ಸೀತಮ್ಮ ಜೊನ್ನಲು ಮೊದಲಾದ ಮೇವಿನ ಜೋಳದ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ನವಣೆ, ಕರಿ ನವಣೆ, ಮುಳ್ಳು ನವಣೆ, ಚಂದ್ರ ನವಣೆ, ಮರ ನವಣೆ, ಹಾಲು ನವಣೆ, ಜಡೆ ನವಣೆ, ಜೊತಗು ನವಣೆ, ಕುಯಿಲು ನವಣೆ, ಹುಲ್ಲು ನವಣೆ ಮೊದಲಾದ ತಳಿಗಳಿವೆ.

ಸಾವೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿ ಸಾವೆ, ಹುಲ್ಲು ಸಾವೆ, ಹೆಜ್ಜಾವೆ, ಮುಂಗಾರಿ ಸಾವೆ, ದೊಡ್ಡ

ಸಾವೆ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಂದಗೋಳ ಮತ್ತು ಕಲಘಟಗಿ, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಿಗ್ಗಾಂವ, ಮತ್ತು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊಸದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾವೆಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

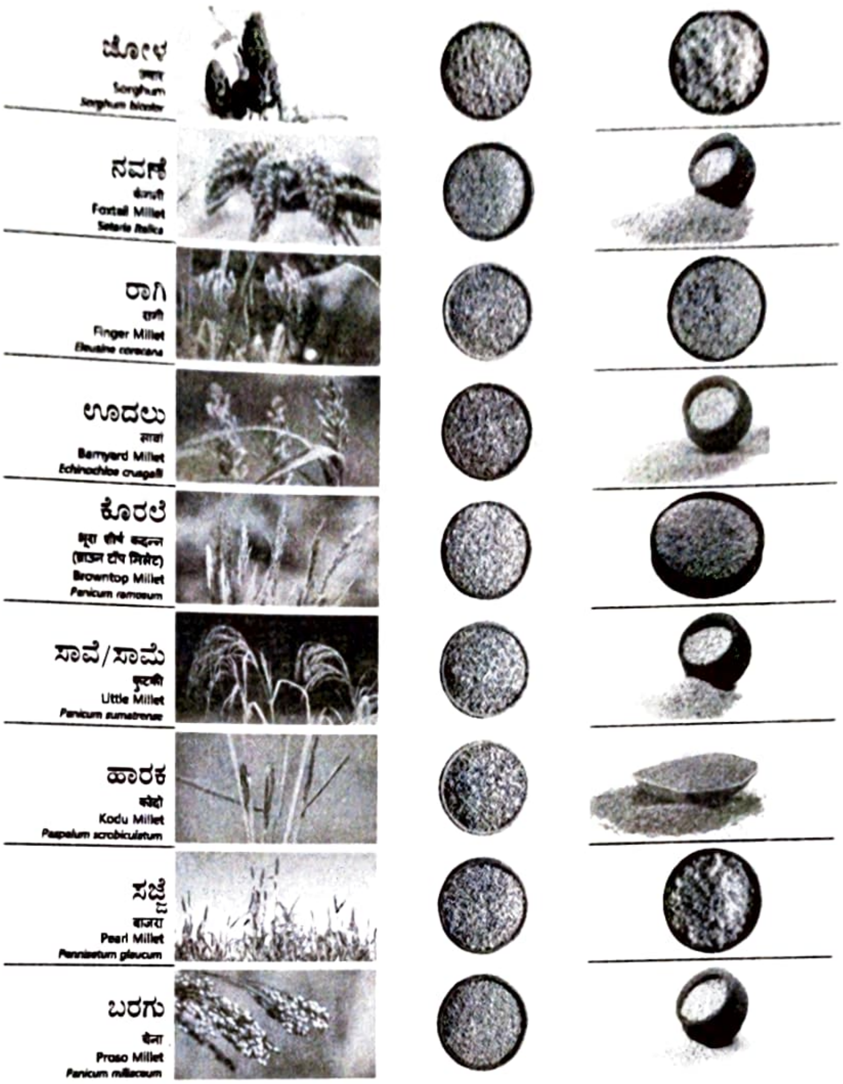
ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮರ ಸಜ್ಜೆ, ಹುಲ್ಲು ಸಜ್ಜೆ, ಕೊಂಚನ ಅಕ್ಕಿ, ಮುಳ್ಳು ಸಜ್ಜೆ, ದೊಡ್ಡ ಸಜ್ಜೆ, ಬಿಳಿ ಕಂಬು, ಕೊಂಬಿನ ಹಕ್ಕಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಸಜ್ಜೆ ಮೊದಲಾದ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಕೊಪ್ಪಳ ಮತ್ತು ರಾಯಚೂರಿನ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆ ಕೃಷಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಹೈಬ್ರಿಡ್ ಸಜ್ಜೆಯ ಆಗಮನದಿಂದ ಜವಾರಿ ಸಜ್ಜೆ ತಳಿಗಳು ವಿರಳವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಊದಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಂಬ ತಳಿಗಳಿವೆ. ಹಾರಕ, ಕೊರಲು ಮತ್ತು ಬರಗಿನಲ್ಲಿ ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ; ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ದಾಖಲಾತಿ ಕೂಡ ಸಾಲದು.

ಅಕ್ಕಡಿ ಎಂಬ ಅದ್ಭುತ : ನಾಡು ತಳಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ರೈತರು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಕೃಷಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾ ಮಣ್ಣು, ವಾತಾವರಣ, ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಿಶ್ರಬೆಳೆ ಸಾಲುಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಬಲ್ಲ ನೂರಾರು ದೇಸಿ ಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಕೃಷಿ ಜಾಣ್ಮೆ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿದೆ.

'ಅಕ್ಕಡಿ'- ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿ. ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಏಳು ಅಥವಾ ಒಂಭತ್ತು ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಲು ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೋಳ, ಅವರೆ, ಹರಳು, ಹಲಸಂದೆ, ತೊಗರಿ ಮತ್ತು ಸಾವೆ, ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸಾಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಬದುವಿನ ಸುತ್ತ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ. ದನಗಳಿಗೆ ಮೇವು, ಸಾರಿಗೆ ಕಾಳು, ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ಖರ್ಚಿಗೆ ಕಾಸು ಬರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಅಕ್ಕಡಿ' ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇವತ್ತಿಗೂ ರೈತರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕ್ಕಡಿಯ ಸಾಲು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳದು. ಮನೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ



ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಲು ಬೆಳೆ ಬೀಜದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಗಂಗಮ್ಮ ತಾಯಿ ಹೆಣ್ಣು, ಭೂಮಿ ತಾಯಿ ಹೆಣ್ಣು, ಬೀಜ ತಾಯಿ ಹೆಣ್ಣು, ಅಕ್ಕಡಿ ಬಿತ್ತುವ ನಾವೂ ಹೆಣ್ಣು, ನಾವೆಲ್ಲ ಜೊತೆ ಸೇರಿದರೆ ಸಮೃದ್ಧಿ ತಾನಾಗೆ ಬರುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುವ ಹೊಂಬಾಳಮ್ಮನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಡಿಯ ಮಹತ್ವ ಅಡಗಿದೆ.

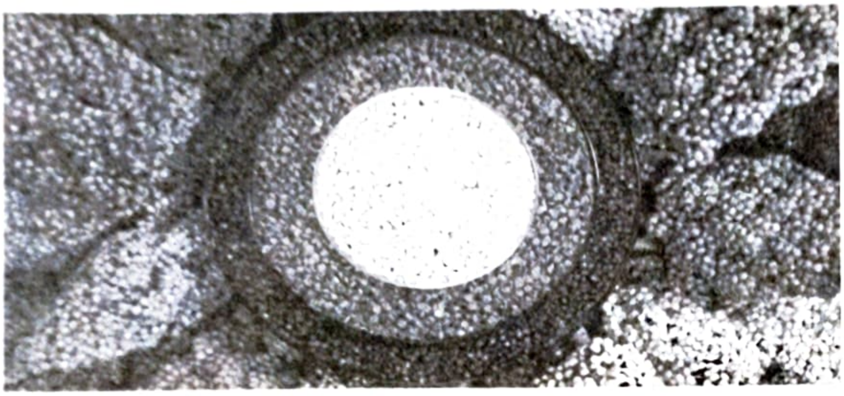
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ: ಭವಿಷ್ಯದ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫುಡ್' : ಮಾನವ ಸಮುದಾಯದ ವಿಕಾಸವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರ ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನ ಗಮನಿಸದೇ- ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯು ಶುದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ಅರಿವು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫುಡ್' ಎಂದು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವ ಹಂತ ತಲುಪಿಸಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣವು ಈ 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫುಡ್' ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದಂತಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ವ್ಯವಸಾಯ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೈತರು ತಮ್ಮ ಅಪೂರ್ವ ದೇಸಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕೃಷಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಯ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಸದಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬದಲಾದ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಎನಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಉತ್ತಮ ದಾರಿ ಇಲ್ಲ!

•

ಉರುಟು ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಳುಮೆ

* ಡಾ.ಚಿಕ್ಕಲಿಂಗಯ್ಯ



ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ, ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯದಾದಬಂದು ಕಾಳಿನಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ಧಾನ್ಯಗಳು.ಈ ಗುಂಪಿನ ರಾಗಿ, ಸಾಮೆ, ಬರಗು, ನವಣೆ ಹಾರಕ ಮತ್ತು ಊದಲು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭತ್ತ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಗಟ್ಟಿಕಾಳುಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ನಿರೋಧಕ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಸುಧಾರಿತ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆರನೇ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವು ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರನೇಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರ ಮುಖ್ಯ ಅಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಹತ್ವ: ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕರುಳಿನ ಬೇನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಸಾರಜನಕ, 7–12% ಪ್ರೋಟೀನ್, 75–85% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, 1–4%, ಕೊಬ್ಬು, 2–3% ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು 15–20% ನಾರಿನಾಂಶದಜೊತೆಗೆ ಫೈಟೊ– ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಸಾಯದ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಬೆಳೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ರಸಗೊಬ್ಬರ, ಪೀಡೆ ನಾಶಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರ, ಮೇವು, ಆರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಜೀವನೋಪಾಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದಂತ ಬಹು ಆಯಾಮದ ಭದ್ರತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತಕಡಿಮೆ (300–500 ಮಿಮೀ) ಮಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಇಳುವರಿ ಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರಿತ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ. ಬೇಗ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಬರ ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಂತರ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಬೆಳೆಗಳು. ಇಳಿಜಾರು ಹಾಗೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ರಾಗಿ: ರಾಗಿ ನಮ್ಮರಾಜ್ಯದದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಬೆಳೆಯಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ, ತುಮಕೂರು, ಕೋಲಾರ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ರಾಮನಗರ, ಹಾಸನ, ಮಂಡ್ಯ, ಮೈಸೂರು, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ ಮತ್ತುಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವರೈತರು ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಾರು ಹಾಗು ಬೇಸಿಗೆ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಳಿಗಳು: (ದೀರ್ಘಾವದಿ 120–125 ದಿನಗಳು) ತಳಿಗಳಾದ ಎಂ.ಆರ್–1, ಎಂ.ಆರ್–6, ಮಧ್ಯಮಾವಧಿ ತಳಿಗಳಾದ (110–115 ದಿನಗಳು) ಜಿ.ಪಿಯು–28, ಜಿ.ಪಿಯು.–66, ಜಿ.ಪಿ.ಯು. 67, ಕೆಎಂಆರ್ 301, ಪಿ.ಆರ್ 202, ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತಳಿಗಳಾದ (110–105 ದಿನಗಳು) ಜಿ.ಪಿ.ಯು.26, ಜಿ.ಪಿ.ಯು 48, ಕೆಎಂಆರ್ 204. ಹಿಂಗಾರು ತಳಿಗಳಾದ ಇಂಡಾಫ್–7, ಇಂಡಾಫ್–15, ಕೆಎಂಆರ್ 301 ಹಾಗು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ(115–120 ದಿನಗಳು) ತಳಿ ಎಚ್.ಆರ್ 911, ಜಿ.ಪಿ.ಯು–28, ಜಿ.ಪಿ.ಯು 48.

ಕಾಲ: ರಾಗಿಯನ್ನು ನಮ್ಮರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಕಾರ್ (ಎಪ್ರಿಲ್–ಮೇ) ಮುಂಗಾರು (ಮೊದಲ ಮುಂಗಾರು ಮತ್ತುತಡವಾದ ಮುಂಗಾರು) ಹಿಂಗಾರು ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಲಿದೆ.

ನವಣೆ: ಇದು ನರಿಬಾಲದಂತೆ ತೆನೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇದ್ದನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಫಾಕ್ಸ ಟೈಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್‌ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತೆಳುಹಳದಿಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಳಿಗಳಾದ ಎಚ್.ಎಂ.ಟಿ.100–1 (85–90 ದಿನಗಳು) ಎಸ್.ಐ.ಎ.326 (85–90 ದಿನಗಳು) ಎಸ್.ಐ.ಎ.3085 (85–90 ದಿನಗಳು), ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿ (80–95 ದಿನಗಳು) ಡಿಹೆಚ್‌ಎಫ್ ಟಿವಿ–109–3 (85–90 ದಿನಗಳು).

ಹಾರಕ: ಕೋಡೊ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಎಂದು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ದೇಹದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಳಿಗಳಾದ ಜಿ.ಪಿ.ಯು.ಕೆ–3 (100–105 ದಿನಗಳು), ಆರ್.ಬಿ.ಕೆ. 155

* ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕೃಷಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಇ–ಮೇಲ್: chikkalingaiah@rediffmail.com

(110–115 ದಿನಗಳು) ಜೆ.ಕೆ.–48 (100–110 ದಿನಗಳು).

ಸಾಮೆ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಲಿಟಲ್‌ಮಿಲ್ಲೇಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾಸಲು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವ ಅಂಡಾಶಯದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ತಳಿಗಳಾದ ಪಕ್ಷೇಮ (85–90 ದಿನಗಳು) ಜೆ.ಕೆ.36(75–80 ದಿನಗಳು) ಒ.ಎಲ್.ಎಂ 203 (100–105 ದಿನಗಳು).

ಬರಗು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೋಳಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬರಗು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆಯಾಗುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸರಾಸರಿ ಇಳುವರಿ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ 1,200–1,400 ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟಿದೆ. ತಳಿಗಳಾದ ಜಿಪಿಯುಪಿ 21 (65–75 ದಿನಗಳು) ಟಿಎನ್‌ಎಯು145 (70–75 ದಿನಗಳು) ಟಿಎನ್‌ಎಯು (70–75 ದಿನಗಳು) ಜಿಪಿಯುಪಿ 8 (85–90 ದಿನಗಳು).

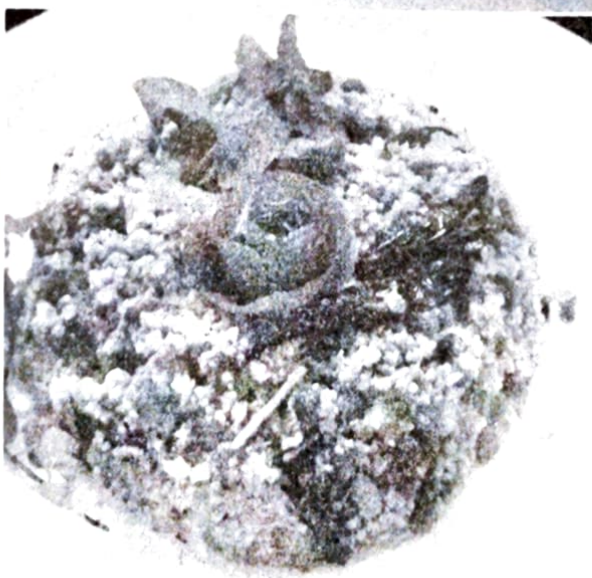
ಊದಲು: ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಳೆಯಾಗುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸರಾಸರಿ ಇಳುವರಿ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ 1,600–1,800 ಕೆ.ಜಿ.ತಳಿಗಳಾದ ಎಲ್172 (75–80 ದಿನಗಳು) ವಿಲ್29 (85–90 ದಿನಗಳು) ವಿಲ್207 (80–90 ದಿನಗಳು) ವಿಲ್181 (70–80 ದಿನಗಳು).

ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು: ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜವನ್ನು 25–30 ಸೆಂ.ಮೀ ಅಂತರದ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ 3.5 ರಿಂದ 4.0 ಸೆಂ.ಮೀ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಳವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಸಸಿಯಿಂದ ಸಸಿಗೆ 7.5 ರಿಂದ 10 ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಿತ್ತನೆಗೆ 3–4 ವಾರಗಳ ಮೊದಲು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಗೊಬ್ಬರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಮುಂಚೆ ಸಹ ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಬೀಜವನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತಕೂರಿಗೆ ಬಳಸಿ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂರಿಗೆಯಿಂದ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಧ್ಯಂತರ ಬೇಸಾಯ: ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಧ್ಯಂತರ ಬೇಸಾಯ ಅಥವಾಕುಂಟೆ ಹಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಳೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಬಿತ್ತಿದ ಮೊದಲ 30–40 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಳೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆರೆಡು ಬಾರಿಕುಂಟೆ ಹಾಯಿಸಿ ಉಳಿದ ಕಳೆಗಳನನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೈರುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಳೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಕೈ ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಕಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಕಿರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬಿಜಿಡಿ



ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಸಾಮೆ: 500 ಗ್ರಾಂ
- ಹೆಸರುಕಾಳು: 200 ಗ್ರಾಂ
- ಈರುಳ್ಳಿ: 25 ಗ್ರಾಂ
- ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ: ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ
- ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪ: 50 ಗ್ರಾಂ
- ತರಕಾರಿಗಳು (ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ): 400 ಗ್ರಾಂ
- ಟೊಮೆಟೊ: 100 ಗ್ರಾಂ
- ಕರಿಬೇಪಿನ ಎಲೆಗಳು: ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು: 50 ಗ್ರಾಂ
- ಸಾಸಿವೆ: 5 ಗ್ರಾಂ
- ಜೀರಿಗೆ : 5 ಗ್ರಾಂ
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್: 5 ಗ್ರಾಂ
- ಉಪ್ಪು: ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

- ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಮೆ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
- ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಣ್ಣೆ/ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 5–10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಹೆಸರುಕಾಳು, ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನೀರು ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.
- ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಬಾಣಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ 20–25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ ಮತ್ತು ಕಿರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಂದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಅಡುಗೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸ್ಟೌ ಆರಿಸಿ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

(ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹೊರ ತರುತ್ತಿರುವ ಮನ್ ಕಿ ಬಾತ್ ಪುಸ್ತಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ದಭಾಗ)

ಭಾರತ : ಹವಾಮಾನ ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು 'ಜಿ20' ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ

1997ರ ಏಶಿಯಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಳೆದ 'ಜಿ20' ಒಕ್ಕೂಟವು ಜಿ7 ಮೈತ್ರಿಕೂಟದ ಭೌಗೋಳಿಕ-ರಾಜಕೀಯ ಮೇಲಾಟಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಭದ್ರತಾ ಮಂಡಳಿಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ನಡುವೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಬಲ್ಲ 19 ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಆರ್ಥಿಕತೆಗಳ (ಮತ್ತು ಇಯು) ಕಾನೂನು ಬದ್ಧ ದನಿ ಎನಿಸಿದೆ. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿರುವ ಜಿ20, ಸದೃಢ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ರಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಯೋಗದ ಮೂಲಕ ತನ್ನಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ನಂಟುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಪಾಲುದಾರ ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರತ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಹುಮುಖ ಉಪಕ್ರಮಗಳು, ನಿಯಮಾಧಾರಿತ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಹೊಂದಿರುವ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಜಾಗತಿಕ ಜಿಡಿಪಿಯ ಶೇ. 80ರಷ್ಟನ್ನು, ಜಾಗತಿಕ ರಫ್ತುಗಳ ಶೇ. 75ರಷ್ಟನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ವ್ಯಾಪಾರದ ಶೇ. 75ರಷ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಒಕ್ಕೂಟಕ್ಕೆ (ಜಿ20) ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಅದು ಬಹುಪಕ್ಷೀಯ ಸಹಕಾರದ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಒಂದು ಭೂಮಿ, ಒಂದು ಕುಟುಂಬ, ಒಂದು ಭವಿಷ್ಯ" ಎಂಬ ಭಾರತದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯವು, ಸದಸ್ಯ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಶಾಶ್ವತ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ರಷ್ಯಾ-ಉಕ್ರೇನ್ ಯುದ್ಧವು ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪರ್ಕಜಾಲಗಳನ್ನು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ದೇಶೀಯ ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಈಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಖಾತರಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಜಿ20 ಒಕ್ಕೂಟದ ಧ್ಯೇಯವು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಸ್ಪಂದನಶೀಲ, ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪೂರೈಕೆ ಸರಪಳಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ-ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅಪರೂಪದ ಭೂಮಿಯ ಖನಿಜಗಳಂತಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಒಕ್ಕೂಟದ ಧ್ಯೇಯ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹವಾಮಾನ ಗುರಿ ನಿಗದಿ - ಪ್ರವರ್ತಕನಾಗಿ ಭಾರತ

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಐಐಎಸ್‌ಡಿ) ಜಿ20 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ 2014-16ರಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಳಿಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನ ಬಳಕೆಗೆ ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಬೆಂಬಲವು ಶೇ.3ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. 2010-16ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲಿನ ತೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕಲ್ಲಿದ್ದಲಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಭಾರತವು 2005-2016ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜಿಡಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಶೇ.24ರಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆದಿದೆ. ಹವಾಮಾನ ಶೃಂಗಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಸಿಒಪಿ 26) ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರುಮುಂದಿಟ್ಟ ಪಂಚಾಮೃತ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವು ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಇಂಧನದತ್ತ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಇಂಧನ ಮೂಲಗಳನ್ನು "ಹಸಿರು" ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅತಿ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ದೇಶಗಳು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಭಾರತ ತಡೆದಿದೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಜಗತ್ತು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮರೆತು, ಐಷಾರಾಮಿಯಾಗಿ ಇಂಗಾಲ ಹೊರ ಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿವೆ. ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಬಯಸಿ, ಸಮಾನಮನಸ್ಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳ (ಎಲ್.ಎಂ.ಡಿ.ಸಿ) ಒಕ್ಕೂಟಕ್ಕೆ ಭಾರತವಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾಯಕತ್ವವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳು ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಇಂಗಾಲ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ತಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಿಯಾಗದಂತೆ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿದೆ. ನ್ಯಾಯೋಚಿತ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಜಾಗತಿಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಣಕಾಸು ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂದಾಜಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಜಾಗತಿಕ ಹವಾಮಾನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮುಂಚೂಣಿ ನಾಯಕತ್ವವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೌರ ಮೈತ್ರಿ, ವಿಪತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ಮತ್ತು ಲೈಫ್ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಿದೆ. ತನ್ನ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಒಪ್ಪಂದದ ಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಗೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಉನ್ನತೀಕರಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಒಂದೆನಿಸಿದೆ.

ಜಿ20 ಕಾರ್ಯಸೂಚಿಯ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು

ಜಿ20 ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಧನ ಭದ್ರತೆ, ಹವಾಮಾನ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಜಲಜನಕದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಭಾರತ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ವಿದೇಶಾಂಗ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ಸಚಿವಾಲಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಹವಾಮಾನ-ಸ್ನೇಹಿ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೃಹತ್ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕೈಗಾರಿಕೆ 4.0ರ ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಲಿಥಿಯಂ-ಅಯಾನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸೆಮಿಕಂಡಕ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಧರಿತ ಸಹಾಯಧನ (ಪಿಎಲ್ಐ) ಯೋಜನೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಭಾರತವು ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಭೌಗೋಳಿಕ ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಜಲಜನಕದ ಪ್ರಮುಖ ಕೇಂದ್ರವಾಗುವ ಭಾರತದ ಗುರಿಯೊಂದೇ ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಮೌಲ್ಯದ ಹೂಡಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರ ಜಿ 20 ಸದಸ್ಯ ದೇಶಗಳೂ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು.

ಸುಸ್ಥಿರ ಹಣಕಾಸು ಕಾರ್ಯಪಡೆ (ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಜಿ), ಇಂಧನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಾರ್ಯಪಡೆ (ಇಟಿಡಬ್ಲ್ಯೂಜಿ) ಯಂತಹ ಜಿ20 ಕಾರ್ಯಪಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಥಿಂಕ್20 (ಟಿ20)ಯಂತಹ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖ ಗುಂಪುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ಆರ್ಥಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಹಸಿರು ಹಣಕಾಸು ಪಡೆಯುವ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಹವಾಮಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ – ನಿಗದಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಇಂಧನ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಹಣಕಾಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಜಿ20 ಫೈನಾನ್ಸ್‌ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಗ್ರೀನ್ ಫೈನಾನ್ಸ್ ಸ್ಟಡಿಗ್ರೂಪ್ (ಜಿಎಫ್ಎಸ್‌ಜಿ) ನಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ನಿಗಾಸಮಿತಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಭಾರತದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ

ಜಿ20 ಒಕ್ಕೂಟವು ಈ ಹಿಂದೆ, ಜ್ಞಾನದ ನೆಲೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಸ್ನೇಹಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಕೆಯ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವಾರು ಸಂವಾದಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನುರೂಪಿಸಿದೆ. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, 'ಜಿ20' ದೇಶಗಳು ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಗಳ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ನಿಯಂತ್ರಕ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಆಧಾರಿತ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿವೆ. ವಿಸ್ತೃತ ಉತ್ಪಾದಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ (ಇಪಿಆರ್) ಆಧಾರಿತವಾದ, ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ದೇಶಗಳಿಂದ ಪಾವತಿತತ್ವವನ್ನು 'ಜಿ20' ಸದಸ್ಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ-ದಕ್ಷ ಮತ್ತು ವರ್ತುಲ ಆರ್ಥಿಕತೆಯನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ 'ಜಿ20' ಒಕ್ಕೂಟ ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಪಾತ್ರದ ಕುರಿತಾದ 2021ರ ಒಇಸಿಡಿ ವರದಿಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಉಪ-ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ:

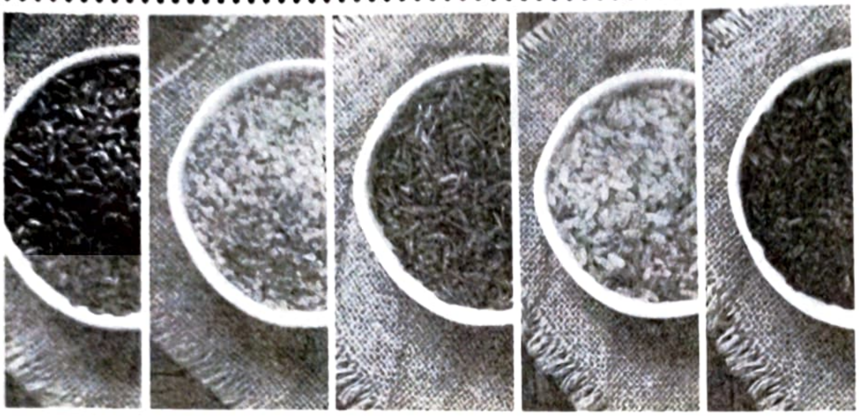
* ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಚಕ್ರದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು
* ವಲಯವಾರು ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಚೇತರಿಕೆ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ದಕ್ಷತೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುವುದು
* ಉತ್ತಮ ದತ್ತಾಂಶ ಮತ್ತು ಸೂಚಕಗಳ ಮೂಲಕ ನೀತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು
* ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಉಳಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಲು; ತೀವ್ರ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು; ಹವಾಮಾನ ಹಣಕಾಸು, ಕೃಷಿ, ಸಾಗರ ಆರ್ಥಿಕತೆ, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಂತಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ವಲಯಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಗೇರಿಸಲು ಜಿ20 ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ (ಇಎಸ್‌ಜಿ) ನೀತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ-ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಜಿ20 ಒಕ್ಕೂಟವು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಮಾನದಂಡದ ನಿರೂಪಕನಾಗಬಹುದು. 2021ರ ಯುಎನ್‌ಡಿಪಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ 5 ಪ್ರಕಾರ, 80-90ರ ದಶಕದ ಜನರು ಮತ್ತು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನ ಜನರು (ಜೆನ್‌ಝಡ್) ಹವಾಮಾನ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. •

ಯೋಜನಾ ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆಯ ವಿಷಯ

'ಯುವ ಜನತೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆ'

ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣಾತಂತ್ರಜ್ಞಾನ



ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಎಂದರೆ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಹಕ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಹಂತ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು, ಅದರ ಶೆಲ್ಫ್ ಲೈಫ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಒಂದೇರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಅಂಶಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳ ಜೀರ್ಣಸಾಧ್ಯತೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಈ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಅವಲೋಕನ

ಕಿರುಧಾನ್ಯದ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು, ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಎಂಡೋಸ್ ಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪೆರಿಕಾರ್ಪ್ ಈ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳ ಭಾಗಶಃ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅರೆ-ಶುಷ್ಕ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಏಕತಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಈ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವುದು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಡಿಯುವುದು ನಂತರ ಬೀಸುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು), ಮಾಲ್ಟಿಂಗ್, ಹುದುಗಿಸುವಿಕೆ, ಹುರಿಯುವುದು, ಫ್ಲೇಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಉತ್ಪನ್ನದ ಗುಣಮಟ್ಟವೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಾಗತಿಕ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಭಾಗವು 20%ರಷ್ಟಿದೆ.

ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮಿಲೆಟ್ಸ್ ರಿಸರ್ಚ್‌ನವರು ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಹೊಟ್ಟು ಬಿಡಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ರವೆ, ಅರಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ (ಶಾವಿಗೆ, ಪಾಸ್ತಾ), ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಬಹುಧಾನ್ಯಗಳ ರೊಟ್ಟಿ, ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ನಂತರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಕೊಯ್ಲಿನ ನಂತರ ಉತ್ಪನ್ನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಮುಖ್ಯಉದ್ದೇಶ. ಧಾನ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ:

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣೆ : ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣವು ಕಸ, ಜೊಳ್ಳುಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಗ್ರೇಡಿಂಗ್, ಡೆಸ್ಟನಿಂಗ್, ಡಿಹುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಸಂಸ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣವುಅಶುದ್ಧ, ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಜೊಳ್ಳು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂತೆ, ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ.

ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ : ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಣಗೊಂಡ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುವನ್ನು ರೆಡಿ ಟು ಈಟ್, ರೆಡಿ ಟು ಕುಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿಸುವುದು. ಇದು ಅಡುಗೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ : ಆರ್‌ಟಿಇ., ಆರ್‌ಟಿಎಸ್., ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಳಕೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶವು ಉತ್ಪಾದನಾ ವೆಚ್ಚದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆಯ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಆದಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುದಿನ ಕೆಡದೆಇಡಬಲ್ಲ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹುಶಃ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸುಧಾರಿತ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಬಂಧವೆಂದರೆಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿನ ಕಷ್ಟ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ

ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಿಡಿಸಲು ಬಡಿಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಉಳಿದು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇದಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಿಡಿಸದ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಿಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಾದ ರೊಟ್ಟಿ, ಕಿಚಡಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬಳಸುವಂತಾಯಿತು. ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುದಿನ ಕೆಡದೆ ಉಳಿಸಬಲ್ಲಂತ ಸೂಕ್ತ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹಿನ್ನಡೆಯುಂಟಾಗಿದೆ.

ಐಐಎಂಆರ್..ನಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ; ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಬಳಕೆಗೆ' ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ತೋಟದ ಉತ್ಪಾದನೆವರೆಗೆ ಬಳಕೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು. ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಐಐಎಂಆರ್ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸವಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಅದರ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು : ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿನ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯು ಅಂತರ್ ಸಂಪರ್ಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆಯು ಸರಳ, ಕಡಿಮೆ-ವೆಚ್ಚದ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಹಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.ಇದು ಆಹಾರದ ಶೆಲ್ಫ್ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶೇಖರಣಾ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತೇಜಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂಗಾರು ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಳಿ ದಪ್ಪಧಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿತಧಾನ್ಯವು ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿದೆ. ಮುಂಗಾರಿ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಜೋಳವು ಇಷ್ಟು ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗ ಹಾಳಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಐಐಎಂಆರ್., ವಿವಿಧ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತುರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯತಾಂಕಗಳಿಗಾಗಿ ಸುಮಾರು 430 ಜೀನೋಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು (ಜರ್ಮ್-ಪ್ಲಾಸ್ಮ್ ಲೈನ್‌ಗಳು, ಎಲೈಟ್ ಲೈನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮಿಶ್ರತಳಿಗಳು/ವೈವಿಧ್ಯಗಳು) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ.

ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ : ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ಕಿರುಧಾನ್ಯದ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು, ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಂಡೋಸ್ಪರ್ಮ್ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪೆರಿಕಾರ್ಪ್‌ಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಶ್ರೇಣೀಕರಣ, ಭಾಗಶಃ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿವಿಧ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅರೆ-ಶುಷ್ಕ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಏಕತಾನತೆಯಿಂದಕೂಡಿವೆ ಹಾಗೂ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ.

ಐಐಎಂಆರ್‌ನಲ್ಲಿ, ರಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪಾಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿನ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಧಾನ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಧಾನ್ಯ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳು ಸ್ಥಾಪಿತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಾಗಿಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸುಧಾರಿತ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿಧಾನ್ಯದ ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಐಐಎಂಆರ್ ಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಿಸಿದೆ.

•

'ಮನದ ಮಾತು'

ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿಯವರು ದಿನಾಂಕ 25.12.2022 ರಂದು ಮಾಡಿದ 'ಮನ್ ಕಿ ಬಾತ್' 96 ನೇ ಕಂತಿನ ಭಾಷಣದ ಆಯ್ದ ಕನ್ನಡ ಅವತರಣಿಕೆ

ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೆ, ನಮಸ್ಕಾರ.

ಇಂದು ನಾವು ಮನದ ಮಾತಿನ 96 ನೇಕಂತಿನಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನದ ಮಾತಿನ ಮುಂದಿನ ಕಂತು 2023ರ ಮೊದಲ ಕಂತಾಗಲಿದೆ. ನೀವು ಕಳುಹಿಸಿದ ಸಂದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತಿರುವ 2022ನೇ ಸಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಗಿದ ಅಧ್ಯಾಯದ ಅವಲೋಕನ ನಮಗೆ ಸದಾ ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ತಯಾರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 2022ರಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಜನತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಅವರ ಸಹಯೋಗ, ಅವರ ಸಂಕಲ್ಪ, ಅವರ ಸಫಲತೆಯ ವಿಸ್ತಾರ ಎಷ್ಟು ವಿಶಾಲವಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಮನದ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. 2022 ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು, ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ ಭಾರತ ತನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ 75 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದೆ. ಇದೇ ವರ್ಷ ಅಮೃತ ಕಾಲವೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಷ ದೇಶ ಹೊಸ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. 2022ರ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಸಫಲತೆ ಇಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. 2022 ಅಂದರೆ ಭಾರತದ ಮುಖಾಂತರ ವಿಶ್ವದ 5ನೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅರ್ಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಗುರಿತಲುಪಿದ್ದಾಗಿದೆ. 2022 ಅಂದರೆ ಭಾರತ ಊಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ 220 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿರುವ ದಾಖಲೆ. 2022 ಎಂದರೆ ಭಾರತವು 400 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ರಫ್ತುಗಳ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮೀರಿದಸಾಧನೆ, 2022 ಎಂದರೆ ದೇಶದ ಜನರು 'ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಭಾರತ' ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. 2022 ಎಂದರೆ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಸ್ವದೇಶಿ ವಿಮಾನವಾಹಕ ನೌಕೆ ಐಎನ್‌ಎಸ್ ವಿಕ್ರಾಂತ್‌ಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿದ ವರ್ಷ, 2022 ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ, ಡ್ರೋನ್ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ವೈಭವ, 2022 ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಭಾರತ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೆರೆದ ವರ್ಷ. ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳಾ ಹಾಕಿ ತಂಡದ ವಿಜಯವಾಗಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ನಮ್ಮ ಯುವಕರು ಅದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತೋರಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ, 2022 ರ ವರ್ಷವು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಂದಿಗೂ ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಏಕ್ ಭಾರತ್-ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾರತ'ದ ಚೈತನ್ಯದ ವಿಸ್ತರಣೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಶದ ಜನರು ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದರು. ರುಕ್ಮಿಣಿಯ ವಿವಾಹ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಗುಜರಾತ್ ನ ಮಾಧವಪುರ ಮೇಳವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಶಿ-ತಮಿಳು ಸಂಗಮವಾಗಲಿ, ಈ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯ ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳು ಗೋಚರಿಸಿದವು. 2022ರಲ್ಲಿ ದೇಶವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಅಮರ ಇತಿಹಾಸ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ 'ಹರ್ ಘರ್ ತಿರಂಗಾ' ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಯಾರು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ಪ್ರಜೆಯ ಮೈನವಿರೇಳುವಂತಹ

75

Azadi Ka Amrit Mahotsav

Har Ghar Tiranga

13th-15th August 2022

ಕ್ಷಣಗಳವು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ 75 ವರ್ಷಗಳ ಈ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜಮಯವಾಯಿತು. 6 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜದೊಂದಿಗೆ ಸೆಲ್ಫಿ ಕೂಡ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವವು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷವೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ – ಇದು ಅಮೃತ ಕಾಲದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸಲಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಈ ವರ್ಷ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಜಿ-20 ರಾಷ್ಟಗಳ ಸಮೂಹದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ನಾನು ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೆ. 2023ರಲ್ಲಿ, ನಾವು ಜಿ-20 ಯ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೊಸ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯ ಬೇಕಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜನಾಂದೋಲನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ಇಂದು ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅತ್ಯಂತ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಯೇಸುಕ್ರಿಸ್ತನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕ್ರಿಸ್ಮಸ್ ಹಬ್ಬದ ಅನಂತ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಇಂದು ನಮ್ಮ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಅಟಲ್‌ಬಿಹಾರಿ ವಾಜಪೇಯಿ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನವೂ ಹೌದು. ಅವರು ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಸಾಧಾರಣ ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ನೀಡಿದ ಮಹಾನ್ ರಾಜಕಾರಿಣಿ ಆಗಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನನಗೆ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದಿಂದ ಆಸ್ತಾಜಿಯವರ ಪತ್ರ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೆಹಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದೆಎಂದು ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಟಲ್‌ಜಿ ಅವರ ಗ್ಯಾಲರಿ ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅಟಲ್‌ಜಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸಿದ ಚಿತ್ರವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಅಟಲ್‌ಜಿ ಅವರ ಗ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ, ದೇಶಕ್ಕೆ ಅವರ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ವಿದೇಶಾಂಗ ನೀತಿಯಾಗಿರಲಿ, ಅವರು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಭಾರತವನ್ನು ಹೊಸ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನನ್ನ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಟಲ್‌ಜೀ ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನಾಳೆ ಡಿಸೆಂಬರ್ 26 ರಂದು 'ವೀರ್ ಬಾಲ್ ದಿವಾಸ್' ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಹಿಬ್ಜಾದಾಜೋರಾವರ್ ಸಿಂಗ್‌ಜಿ ಮತ್ತು ಸಾಹಿಬ್ಜಾದಾಫತೇ ಸಿಂಗ್‌ಜಿಯಂತಹ ಹುತಾತ್ಮರಿಗೆ ಮೀಸಲಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ನನಗೆ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಸಾಹಿಬ್ಜಾದಾ ಮತ್ತು ಮಾತಾ ಗುಜರಿ ಅವರ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ದೇಶವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಹೀಗೆಹೇಳುತ್ತಾರೆ–

ಸತ್ಯಂಕಿಂ ಪ್ರಮಾಣಮ್, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂಕಿಂ ಪ್ರಮಾಣಮ್ ?

ಅಂದರೆ, ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೂ ಪುರಾವೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾತನಾಡುವುದಾದರೆ, ಪುರಾವೆ– ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯರ ಜೀವನದ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದಂತಹ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕೊರತೆಯು ಇಂದಿಗೂ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ – ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಪುರಾವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧರಿತ ಔಷಧದ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಟವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವೆನಿಸಿದೆ. ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿರುವ ಟಾಟಾ ಸ್ಮಾರಕ ಕೇಂದ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಂಶೋಧನೆ, ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗವು ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಈ ಕೇಂದ್ರ ನಡೆಸಿದ ತೀವ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯ

ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ತಜ್ಞರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಟಾಟಾ ಸ್ಮಾರಕ ಕೇಂದ್ರವು ಸಾಕ್ಷಿ ಸಮೇತ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಯೋಗದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮರುಕಳಿಸುವಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 15 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವಿಧಾನಗಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಮಾನದಂಡಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮೊದಲ ಉದಾಹರಣೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿರುವ ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಯನವೂ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದರ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಂಕೊಲಾಜಿ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಸೆಂಟರ್ ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನುಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧರಿತವಾಗಿವೆ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ

ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ ಏಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸಲು ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಇಂಟಿಗ್ರೇಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮತ್ತು ರಿಸರ್ಚ್ ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರವು ಈಗಾಗಲೇ 20 ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ಜನರಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನ್ಯೂರಾಲಜಿ ಜರ್ನಲ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳುನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ವಿಶ್ವ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಗೋವಾದಲ್ಲಿದ್ದೆ. 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು 550ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿನಡೆದ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತದ ಸುಮಾರು 215 ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದವು. ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆದ ಈ ಎಕ್ಸ್‌-ಪೋದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರು. ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಹಾಮಾರಿಯಾದ ಕೊರೊನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುರಾವೆ ಆಧಾರಿತ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ನಾನು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರಿಯ ದೇಶಬಾಂಧವರೆ, ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲುಗಳನ್ನುಜಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾವು ಭಾರತದಿಂದ ಸಿಡುಬು, ಪೋಲಿಯೊ ಮತ್ತು 'ಗಿನಿವರ್ಮ್' ಅಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಇಂದು, ನಾನು 'ಮನದ ಮಾತು' ಶ್ರೋತೃಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸವಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ, ಈಗ ಅದು ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ? 'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್' ಎಂಬಪರಾವಲಂಬಿ ಮರಳು ನೊಣದ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುವ ಜ್ವರ. 'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್' ಪೀಡಿತರಿಗೆತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದೇಹ ಬಲಹೀನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿರಿಯರವರೆಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ 'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್' ಹೆಸರಿನ ಈ ರೋಗ ವೇಗವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ: ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್ ತೀವ್ರತೆ ಏಕಾಏಕಿ 4 ರಾಜ್ಯಗಳ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಈ ರೋಗವು ಬಿಹಾರ ಮತ್ತು ಜಾರ್ಖಂಡ್‌ನ 4 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಬಿಹಾರ-ಜಾರ್ಖಂಡ್‌ನ ಜನತೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಈ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದಲೂ 'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್' ಅನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಲಿದೆಎಂದು ನನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. 'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್' ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನರು ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಒಂದು – ಮರಳು ನೊಣ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ, ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನೀವು ಜಾಗೃತವಾಗಿರಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಮರಳು ನೊಣವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶ 'ಕಾಲಾ-ಅಜಾರ್'ದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಸಂತಸತರಲಿದೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಸಬ್‌ಕಾ ಪ್ರಾಯಸ್ ನ ಇದೇ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ, 2025ರ ವೇಳೆಗೆ ನಾವು, ಭಾರತವನ್ನು ಕ್ಷಯದಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ, ಕ್ಷಯ ರೋಗಮುಕ್ತ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಆರಂಭ ಮಾಡಿದಾಗ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈ ಜನರು, ನಿಕ್ಷಯ್ ಮಿತ್ರರ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜನ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯ ಈ ಶಕ್ತಿಪ್ರತಿ ಕಷ್ಟಕರ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಯೇ ತೋರುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯುಗಂಗಾ

ಮಾತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಗಂಗಾ ಜಲ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ ತವ ಪಾದ ಪಂಕಜಂ,

ಸುರ ಅಸುರೈಃ ವಂದಿತ ದಿವ್ಯ ರೂಪಂ

ಭುಕ್ತಿಂ ಚ ಮುಕ್ತಿಂ ಚ ದದಾಸಿ ನಿತ್ಯಂ

ಭಾವ ಅನುಸಾರೇಣ ಸದಾ ನರಾಣಾಂ.

ಅಂದರೆ, ಹೇಗಂಗಾ ಮಾತೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಅವರವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ - ಲೌಕಿಕ ಸುಖ, ಆನಂದ, ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುತ್ತೀಯೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಪವಿತ್ರಚರಣಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಚರಣಗಳಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಕಲ ಕಲ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಗಂಗಾಮಾತೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ನಾವು 'ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ ಅಭಿಯಾನ' ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ಭಾರತದ ಈ ಉಪಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಾಂತ ಪ್ರಶಂಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು 'ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ' ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ವಿಶ್ವದ ಹತ್ತು ಅಗ್ರ ಉಪಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಇಂತಹ 160 ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಪೈಕಿ 'ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ' ಉಪಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಈ ಗೌರವ ದೊರೆತಿರುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, 'ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ' ಅಭಿಯಾನದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಅದು ಜನರ ನಿರಂತರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ 'ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ' ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ, ದೂತರು ಮತ್ತು ಪ್ರಹರಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಿದೆ. ಅವರು ಗಿಡ ನೆಡುವುದು, ಘಾಟ್ ಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಗಂಗಾ ಆರತಿ, ಬೀದಿ ನಾಟಕಗಳು, ಪೈಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕವಿತೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಭಿಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಿಲ್ಸಾ ಮೀನು, ಗಂಗಾಡಾಲ್ಫಿನ್ ಮತ್ತು ಆಮೆಗಳ ವಿವಿಧ ಜಾತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಗಂಗೆಯ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಜೀವನೋಪಾಯದ ಅವಕಾಶಗಳು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು 'ಜಲವಾಸಿ ಜೀವನೋಪಾಯ ಮಾದರಿ' ಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ-ಆಧರಿತ ಬೋಟ್ ಸಫಾರಿಗಳನ್ನು 26 ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ, 'ನಮಾಮಿ ಗಂಗೆ' ಅಭಿಯಾನದ ವಿಸ್ತಾರ, ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ನದಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮೀರಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವರೀತಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಣಿವರಿಯದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರುಜುವಾತಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ, ಪರಿಸರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಆಗಿದೆ.

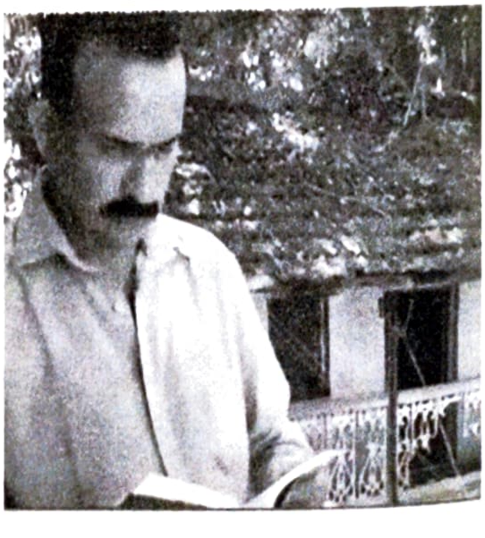
ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪಶಕ್ತಿಯಾವಾಗ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲುಗಳು ಕೂಡಾ ಬಹಳ ಸುಲಭವೆನಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಸಿಕ್ಕಿಂನ ಥೆಗೂ ಗ್ರಾಮದ 'ಸಂಗೆಶೆರ್ಪಾ' ಅವರು. ಇವರು ಕಳೆದ 14 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 12,000 ಅಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೆ ಅವರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಪೌರಾಣಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿರುವ Tsomgo (ಸೋಮಗೋ) ಸರೋವರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಅವಿರತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಅವರು ಈ ಗ್ಲೇಷಿಯರ್ ಸರೋವರದ ರೂಪರೇಷೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2008ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಈ ಅಭಿಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಂಗೆಶೆರ್ಪಾ ಅವರು, ಅನೇಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲಸಮಯದಲ್ಲೇ ಅವರ ಈ ಉದಾತ್ತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಂಚಾಯಿತ್ ನಿಂದ ಕೂಡಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಸೋಮಗೋ ಸರೋವರ ನೋಡಲು ಹೋದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೂದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕಸ-ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ರೀಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಸ-ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಸೆಯ ಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಾರ್ಬೇಜ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಈ ಸರೋವರವನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸೋಮಗೊ ಸರೋವರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಈ ಅನನ್ಯ ಪ್ರಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಗೆಶೆರ್ಪಾ ಅವರನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಗೌರವಿಸಿವೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಸಿಕ್ಕಿಂ ಅನ್ನು ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛ ಸುಂದರ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ನಾನು ಸಂಗೆಶೆರ್ಪಾ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೆ, ಇಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾರತೀಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ನೆಲೆಯೂರಿರುವುದಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. 2014 ರಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಆರಂಭದೊಂದಿಗೇ, ಇದನ್ನು ಹೊಸ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಜನರು ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಕೇವಲ ಸಮಾಜದೊಳಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಸರ್ಕಾರದೊಳಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ತೊಲಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಳ ಅಭಾವದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ದೂರ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕಛೇರಿ ತೆರೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸ್ಥಳ ದೊರೆತಿದೆಯೆಂದರೆ, ಈಗ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಛೇರಿಗಳೂ ನೆಲೆಗೊಂಡಿವೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಮಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಸಚಿವಾಲಯ ಕೂಡಾ ಮುಂಬಯಿ, ಅಹಮದಾಬಾದ್, ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ, ಶಿಲ್ಲಾಂಗ್, ಇತರ ಅನೇಕ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಚಿವಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಸದರಂತೆ ಎರಡು, ಮೂರು ಮಹಡಿಗಳು, ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾದಂತಾಗಿವೆ. ಈ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಳಕೆಯ ಅನುಭವ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ, ಅಂತೆಯೇ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈ ಅಭಿಯಾನವು ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದುಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಲೆ–ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ಹೊಸ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತಿದೆ, ಒಂದು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಮನದಮಾತಿ'ನಲ್ಲಿ, ನಾವು ಇಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಾ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಯಾವರೀತಿ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಮಾಜದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೂಡಾ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಯಶಸ್ವೀ ಪ್ರಯತ್ನ ಲಕ್ಷದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಕಲ್ಪೇನಿ' ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಲಬ್ ಇದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಕೂಮೇಲ್ ಬ್ರದರ್ಸ್ ಛಾಲೆಂಜರ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್'. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಈ ಕ್ಲಬ್ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಲೆ 'ಕೊಲ್ ಕಲಿ', 'ಪರೀಚಾಕಲೀ', 'ಕಿಲಿಪ್ಪಾಟ್' ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಡುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೂಡಾ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರಾಚೀನ ಪರಂಪರೆ, ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೆ, ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೇವಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯವೆನಿಸಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದುಬೈನ 'ಕಲರಿ' ಕ್ಲಬ್, 'ಗಿನ್ನಿಸ್ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯ ಪುಸ್ತಕ'ದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ನೊಂದಾಯಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುದ್ದಿ ಬಂದಿದೆ. ದುಬೈನ ಕ್ಲಬ್ ದಾಖಲೆ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಿಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ದಾಖಲೆ, ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಮರ ಕಲೆ 'ಕಲರೀಪಯಟ್'ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಸೇರಿ ಮಾಡಿದ ಕಲರಿ ಪ್ರದರ್ಶನದ ದಾಖಲೆ ಇದಾಗಿದೆ. 'ದುಬೈ ಕಲರಿ ಕ್ಲಬ್', ದುಬೈ ಪೊಲೀಸರೊಡಗೂಡಿ ಈ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿತ್ತು ಮತ್ತು ಯುಎಇನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನದಂದು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಆಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿನಾಲ್ಕುವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 60 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದ ವರೆಗಿನವರು 'ಕಲರಿ' ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆಪೀಳಿಗೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿವೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, 'ಮನದ ಮಾತಿ'ನ ಶ್ರೋತೃಗಳಿಗೆ ನಾನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಿವಾಸಿ ಕವೆಮ್ ಶ್ರೀ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಕವೆಮ್ ಶ್ರೀ ಅವರು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಲಾ–ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ತಪಸ್ಸು ಎಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡದೆಂದು ನೀವು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲು ಅವರು



ಹೋಟೆಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್ಮೆಂಟ್ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆಳವಾದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಷ್ಟಿತ್ತೆಂದರೆ, ಅವರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವರು 'ಕಲಾ ಚೇತನ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ವೇದಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಈ ವೇದಿಕೆ ಇಂದು, ಕರ್ನಾಟಕದ, ಮತ್ತು ದೇಶ-ವಿದೇಶದ ಕಲಾವಿದರ, ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ನವೀನ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕೂಡಾ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನಮ್ಮ ಕಲೆ-ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ದೇಶವಾಸಿಗಳ ಈ ಉತ್ಸಾಹವು, ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಮ್ಮೆಯ' ಭಾವನೆಯ ದ್ಯೋತಕವೇ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಂತೂ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೊಂದು ಬಣ್ಣಗಳು ಹರಡಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು, ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

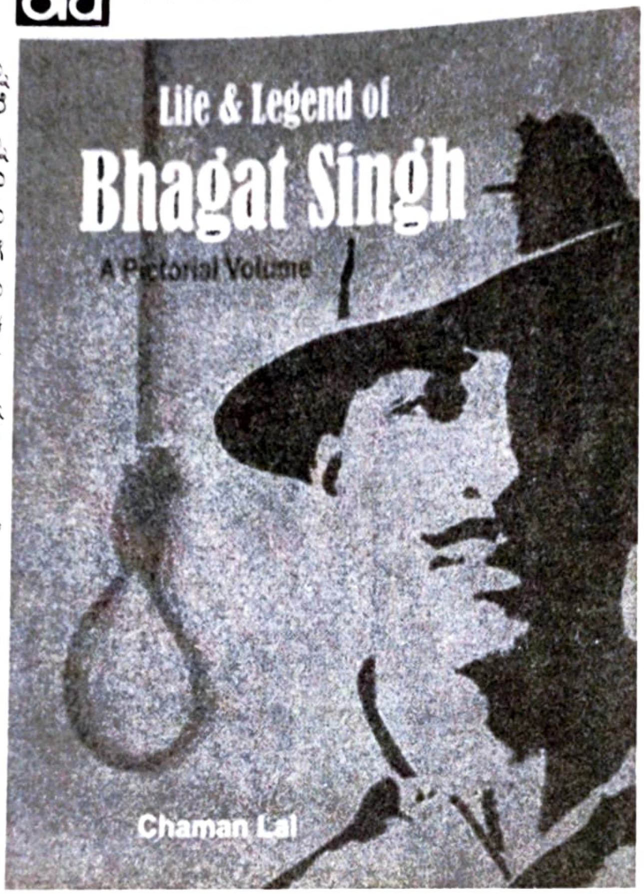
ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ದೇಶದ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದಿರಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು, ನುರಿತ ಕಲೆಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಬಿದಿರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದ ಕಾನೂನನ್ನು, ದೇಶ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಬಿದಿರಿನ ದೊಡ್ಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪಾಲಘ್ ನಂತಹ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಬುಡಕಟ್ಟು ಸಮಾಜದ ಜನರು ಬಿದಿರಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಸುಂದರ, ಆಕರ್ಷಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿದಿರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಕುರ್ಚಿ, ಚಹಾದಾನಿ, ಬುಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರೇ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಜನರು, ಬಿದಿರಿನ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಸುಂದರ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜೀವನೋಪಾಯವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಓರ್ವ ದಂಪತಿ ಅಡಿಕೆ ನಾರು ಅಥವಾ ಹಾಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಅನೇಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಂಪತಿಯೆಂದರೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಸುರೇಶ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಮೈಥಿಲಿ ಜೋಡಿ. ಇವರು ಅಡಿಕೆಯ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಟ್ರೇ, ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕೈ ಚೀಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಅನೇಕ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅಡಿಕೆ ಹಾಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಈಗ ಬಹಳ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವರು ತಯಾರಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಈಗ ಲಂಡನ್ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್ ನ ಇತರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದ ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ, ಸುಸ್ಥಿರ ಭವಿಷ್ಯದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸ್ವಯಂ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನಾವು ಸ್ವಯಂ ಇಂತಹ ದೇಶೀಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇದನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಗುರುತು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಥಳೀಯ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಜನರ ಭವಿಷ್ಯ ಕೂಡಾ ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ದೇಶವಾಸಿಗಳೇ, ನಾವು ಕ್ರಮೇಣ ಮನದ ಮಾತಿನ 100 ನೇ ಸಂಚಿಕೆಯ ಅಭೂತ ಪೂರ್ವ ಮೈಲುಗಲ್ಲಿನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನಗೆ ದೇಶವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಂದ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು 100 ನೇ ಸಂಚಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುತೂಹಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. 100ನೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ವಿಷಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿಸ ಬಹುದು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ನನಗೆ ಸಲಹೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ, ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನಬಾರಿ ನಾವು ಹೊಸ ವರ್ಷ 2023ರಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ 2023ರ ವರ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಶುಭಾಶಯ ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಈ ವರ್ಷ ಕೂಡಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವೆನಿಸಲಿ, ದೇಶ ಮತ್ತಷ್ಟು ಎತ್ತರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲೂ ಬೇಕು. ಈಗ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ರಜಾದಿನಗಳ ಮೂಡ್ನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಈ ರಜಾ ದಿನಗಳ, ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿ, ಆದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಕೂಡಾ ಇರಿ. ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮುಖಗವುಸು ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಿದೆ. ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಶುಭಹಾರೈಕೆಗಳು. ಅನೇಕಾನೇಕ ಧನ್ಯವಾದ, ನಮಸ್ಕಾರ.

Life and Legend of Bhagat Singh

ಲೇಖಕರು: ಚಮನ್ ಲಾಲ್
ಬೆಲೆ: ರೂ. 895/- ಭಾಷೆ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್



ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರು ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ – ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ಆಡಿದ ಈ ಮಾತುಗಳು ಇನ್ನೂ ಅನುರಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ತಲೆಮಾರು ಅವರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಪರಾಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದ ಸರ್ದಾರ್ ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್, ತಮ್ಮ ದೇಶಬಾಂಧವರ ವಿರುದ್ಧ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡರು. ತಮ್ಮ ಕಾಲದ ರಾಜಕೀಯ ಆವೇಶಭರಿತ ಯುಗದಿಂದಾಗಿ ಸರ್ದಾರ್ ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ದೇಶಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡರು. ತಮ್ಮ ಅಲ್ಪ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ಅವರು ಸಂಘಟಿತ ಚಳವಳಿ, ನಂಬಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಅನುಕರಣೀಯ ಧಿಕ್ಕಾರದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಚಿತ್ರ ಸಂಪುಟವು ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಂಟು ಹೊಂದಿದ್ದವರ ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು, ಪತ್ರಗಳು, ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಭಾರತದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಂಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ಅವರ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪಾತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅವರ ಜೀವನ ಪಯಣ, ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರಭಾವಗಳು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿಯೊಂದಿಗಿನ ಅವರ ಒಡನಾಟ ಮತ್ತು ಅವರ ವಿಚಾರಣೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಜನಜನಿತವಲ್ಲದ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ

ಲೇಖಕರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮತ್ತು ಡೀನ್ ಆಗಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ನವದೆಹಲಿಯ ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ಅಭಿಲೇಖಾಲಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರದ ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಚಮನ್ ಲಾಲ್, ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಜೀವನ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಚಿತವಲ್ಲದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘಗಳಿಂದ ಗೌರವ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. •

ವ್ಯಂಜನೋ ಮೇ ಗೇಹು ಕಾ ವಿಕಲ್ಪ್

ಲೇಖಕರು: ಇಶಿ ಖೋಸ್ಲಾ
ಬೆಲೆ: ರೂ. 175/- ಭಾಷೆ: ಹಿಂದಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಗೋಧಿಯೇತರ ಪರ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಗ್ಲುಟೆನ್-ನಿರೋಧಕ ಅಥವಾ ಸೆಲಿಯಾಕ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ರೋಗ-ಅಧ್ಯಯನ-ಆಧರಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ 200 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರೂ ಆದ ಲೇಖಕರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ಯುರೇಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ

ಭಾರತದ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆ, ನೆಲ ಮತ್ತು ಜನರು, ಆಜಾದಿ ಕಾ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲ, ಗಾಂಧಿ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾಷಣಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಖರೀದಿಸಲು *www.publicationsdivision.nic.in* ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

ಫಲಭವಾಗಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಬೆಳೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ವಿಸ್ತರಣೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮರ್ಥ, ಒಳಗೊಂಡ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯತ್ತ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

2. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಸಿವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 2 (ಹಸಿವಿನ ಬಳಲುವಿಕೆಯ ಅಂತ್ಯ)

ಬರದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಒಣಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾದ ಏಕೈಕ ಬೆಳೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆಹಾರ ಅಭಾವವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇವು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮೂಲಕ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನೀಡಬಲ್ಲವು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಫಲವತ್ತತೆ ಇರುವ ಒಣಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬತ್ತಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಭೂಮಿಯ ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಬಹುದು.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 3 (ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯ)

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಖನಿಜ, ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶ, ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಆಕರವಾಗಿವೆ. ಇದರ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಅಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕಬ್ಬಿಣದ ಆಗರವೂ, ಗ್ಲುಟೆನ್ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ವೆಚ್ಚ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿವೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧವೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಬಗೆಯ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶ (ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು (ಲಿಪಿಡ್) ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

4. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯು ಕಿರುಕುಟುಂಬಗಳ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 8 (ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ)

ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಕುಸಿದಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಾ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅವಕಾಶಗಳು ಮತ್ತೆ ಲಭಿಸಿದರೆ, ಸಣ್ಣಹಿಡುವಳಿದಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಆದಾಯದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೂಲ ಸೃಜಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಈ ಮೂಲಕ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇಂಬು ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಆರಂಭಿಕ ಸಸ್ಯಗಳ ಪೈಕಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿದ್ದು, ಅವು ಸಹರಾ ಆಫ್ರಿಕಾ ಉಪಖಂಡ ಹಾಗೂ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಆಗರವಾಗಿದ್ದವು. ಅವು ದೇಶದ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯ ಆಹಾರ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಾಗಿವೆ.

5. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಲಾಭ ಖಾತರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮುಖ್ಯ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 2 ಹಸಿವಿನ ಹಾಹಾಕಾರದ ಅಂತ್ಯ) ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 3 (ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಖ್ಯ)

ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಕೃಷಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಂಡದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟ ಖಾತರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯಲು ನಿಯಂತ್ರಿತ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಧಾನ, ಮಾನವನಿಂದ ಎರೆಯಲ್ಪಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಇದು ಚೆಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀಡಬಹುದಾದ ಶುದ್ಧ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಹಿಡುವಳಿದಾರರು ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆದಾಯ ಸಿಗಲಿದೆ ಮತ್ತು ದುರುಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ.

ನವೀನ ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಪಾರಂಪರಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಪಾರಂಪರಿಕವಲ್ಲದ ಅಂದರೆ ಯುವ, ನಗರ ಗ್ರಾಹಕರು, ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಎರಡನ್ನೂ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಸ್ತರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಭದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ಕಿರು ರೈತರ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

6. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಹಿವಾಟು ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 8 (ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರಗತಿ), ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿ 12 (ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ)

ಜೋಳ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಜಾಗತಿಕ ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಶೇಕಡ 3 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಸುಧಾರಿಸುವ ಅಗತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ದಿಢೀರ್ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಯಿಸುವ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ದರಗಳ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇತರ ಧಾನ್ಯವರ್ತಕರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದಂತೆ ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣದಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ವರ್ತಕರಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುವದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಇದು ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನಗಳ ಮೌಲ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ, ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಉತ್ಪಾದಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆದಾಯ ಗಳಿಕೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

– ಪಿಐಬಿ ಮತ್ತು ಎಫ್‌ಎಒ •