

# ದೇಸಿಲೆ ಆಹಾರ - ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ

(ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು)

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ



ಡಾ. ಖಾದರ್

ಸ್ವತಂತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಿ  
ಮೈಸೂರು

ಕಾಡು ಕೃಷಿ ಬಿದರಹಳ್ಳಿ



ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿಗಾಗಿ

# ಪಂಚರತ್ನ ಸಿಲಿಧಾನ್ಯಗಳು

ನವಣಿ  
Foxtail Millet



ಆಕರ್  
Kodo Millet



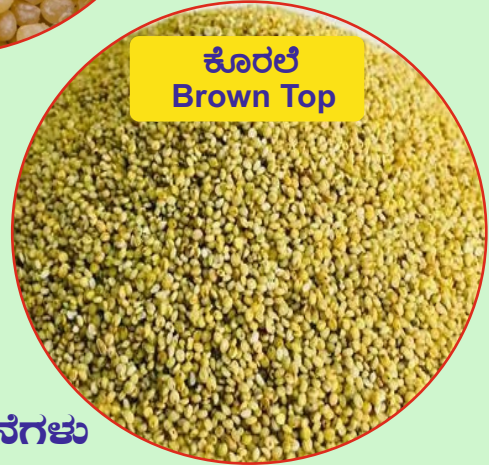
ಊದಲು  
Barnyard Millet



ಸಾಮೆ  
Little Millet



ಕೊರಲೆ  
Brown Top



ಸಿಲಿಧಾನ್ಯದ ತನೆಗಳು



# ದೇಸೀ ಆಹಾರ – ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು)

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ



ಸಂಕಲನ :  
ಗೋವಿಂದ್, ಮೈಸೂರು

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸರಕಾರವರ  
ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಆಧಾರಿತ

# ದೇಸೀ ಆಹಾರ – ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ

(ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು)

ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸರಳಾರವರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಆಧಾರಿತ ಲೇಖನಗಳ ಸಮಗ್ರ ಕೈಪಿಡಿ.

3ನೇ ಆವೃತ್ತಿ – ಮಾರ್ಚ್ 2021

ಮುದ್ರಿತ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 5000

ಪುಟಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : 6 + 93 = 99

ಬೆಲೆ : 100.00 ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಪುಸ್ತಕದ ಅಳತೆ : Crown 1/4th

ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಶ್ರೀ ಕುಶಲ್, ಆರೋಗ್ಯ ಹನಿ, ಮೈಸೂರು-09

ಮೊ : 9741514519

## ಮುನ್ನುಡಿ

ಬಂಧುಗಳೇ,

'ಮಂಗನಿಂದ ಮಾನವ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು 'ಮಾನವನ ವಿಕಾಸ ಕ್ರಮ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಡಾ. ಖಾದರ್ 'ತಾಮಸ, ರಾಜಸ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುವುದೇ ವಿಕಾಸ' ಎಂದು ಅರ್ಥಬದ್ಧ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹಿರಿಯರು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ವಾಣಿಜ್ಞಿಕರಣ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಮಾಹಿತಿ ರವಾನೆಯಾಗಬೇಕಿರುವ ಕೊಂಡಿ ತುಂಡರಿಸಿ ಹೋದಂತಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದಿಂದ ತಾಯ್ನಾಡಿಗೆ ಮರಳಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಾಡು ಫಲವತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಾ, ನೆನಪಿಸುತ್ತಾ, ಅವುಗಳ ಅದ್ಭುತ ಮಹತ್ವಗಳನ್ನು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಸಾಹಸವೇ ಸರಿ. ನಾವು ಕಂಡಂತೆ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರು ನಮಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪುರಾವೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈವರೆಗೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯ, ತೃಣಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿರುಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೇ ಈ ಐದೂ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟವರು ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು. ಈಗ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದರೆ ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ಹಾಗೂ ಇವರೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಎಂದು ಮನೆಮಾತಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಕಳ್ಳ ಬಂದರೆ, ಕಳ್ಳ ಬಂದ ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಜಾಗೃತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಕಳ್ಳ ಬಂದರೆ ಜಾಗೃತೆ, ಮುಂಜಾಗೃತೆ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಹಜ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಗಳ ಅಗರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾಣಿಜ್ಞಿಕರಣ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಾಗ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ಬಳಸಿ ಇನ್ನಾದರೂ ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ದೇಸೀ ಆಹಾರ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು) - ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ' ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ, ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿಯು ತುಂಬಿದೆ. ನಾವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರ ಸಭಾ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಮ್ಮದಿಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಯ ಆಚರಣಾ ಸಾಧ್ಯ

ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು, ಪಂಚರತ್ನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳನ್ನು, ತಾಮ್ರದ ನೆರವಿನಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲು ಹಾಲಾಹಲವಾಗಿರುವ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ, ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ, ಜೀವರಾಶಿಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಆಸ್ವತ್ತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದರೆ, ಅದುವೇ ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ನಿಜವಾದ ಬೆಲೆ.

“ಅಸತೋಮಾ ಸದ್ಗಮಯ  
ತಮಸೋಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ  
ಮೃತ್ಯೋಮಾ ಅಮೃತಂಗಮಯ  
ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿಹೀ”

ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥ ಎಲ್ಲರೂ  
ಅಸತ್ಯದಿಂದ ಸತ್ಯದಡೆಗೆ  
ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನದಡೆಗೆ  
ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಅಮೃತದಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಮೂರು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಾದ ಊಟ (ಆಹಾರ), ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಮೊದಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾದ ಊಟ (ಆಹಾರ) ದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವೇನೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಕೃಷಿಕ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು “ಸರ್ವೇ ಜನಾ ಸುಖಿನೋಭವಂತು” ಎಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಆಧಾರಿತ ಲೇಖನಗಳು ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ದೇಸೀ ಆಹಾರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಅಪರೂಪದ ಜನಪರ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಸರಳ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಪರ್ಯಾವರಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಮಾಡದೇ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜನರೂ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು ಎಂದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.



ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಭಾಷಣಕಾರರು. ಅವರ ಭಾಷಣಗಳು ಬಹಳ ಜನರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿವೆ. ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ತೆಲಂಗಾಣದ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ, ತೆಲುಗು ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಜಾಬ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣದಲ್ಲೂ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಜನಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು 'ಹೋಮಿಯೋಪತಿ' ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿಯವರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷ ಎಸ್.ಎನ್. ರವರು ತಮ್ಮ ಪತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ತಾವೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಪುತ್ರಿ ಡಾ. ಸರಳಾರವರು ಹೋಮಿಯೋ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಂದೆಯಂತೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಪಾಕ-ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆಗಳು ಎಂಬ ಲೇಖನವನ್ನು ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿಯವರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷ ಎಸ್.ಎನ್. ರವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಜೀವ ಸಂಕುಲದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ, ಸುಸ್ಥಿರ ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತುಂಬಾ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟವರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು



**ಚಂದನ್ ಕುಮಾರ್ ಅಸ್ತಾಳ್**  
ವಕೀಲರು, ಮೈಸೂರು  
ಮೊ : 9740649414



**ಗೋವಿಂದ್**  
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಮೈಸೂರು  
ಮೊ : 93421 13555

## ಪಂಚರತ್ನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ (Positive Millets) ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು

- ಅ) ನವಣೆ : ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೃಢತೆ, ಅಧ್ಯುಷಣ್, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿ.
- ಆ) ಆರ್ಕ : ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ಪರಿಹಾರ.
- ಇ) ಊದಲು : ಅವರ್, ಕಿಷ್ಕಿ, ನಿರ್ವಾಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಅಲಿಶಿಣ ಕಾಮಾಲೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ.
- ಈ) ನಾಮೆ : ಧೈರಾಯ್, ಪಿ.ಸಿ.ಪಿ.ಡಿ., ಅಂಡಾಶಯ, ವೀರ್ಯಾಣು ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂತಾನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆ.
- ಉ) ಕೊರಲೆ : ಜೀರ್ಣಾಂಗ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಧ್ಯುಷಣ್, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಕೂದಲು, ರಕ್ತ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಕ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಕೋಣ, ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.  
ಜೀವರಕ್ಷಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Positive Millets) ಬೆಳೆಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ.

### —: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :-

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಖಿಶ್ರಣ ಮಿಶ್ರಣ (Multi Grain Mix) ಬಳಸಬಾರದು. ಖಿಶ್ರಣ ಮಿಶ್ರಣ ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ.  
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆನೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಕನಿಷ್ಠ 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ**

**ಕಾಫಿ / ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ: ಭೂತಾಪೂನ್ಯತೆ ಕಡೆಯಿರಿ**

**ಡಾ. ಖಾದರ್**  
ಮೈಸೂರು



# 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಧಾನ್ಯಗಳು	ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿಂಧುಧಾನ್ಯಗಳು (Positive Grains) (ಪಂಚರತ್ನಗಳು)											ನಾರು Fiber g	ಸಾರು g Fiber
	ನೈಸಿನ್ Niacin mg (B3)	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ Riboflavin mg (B2)	ಥೈಮಿನ್ Thiamine mg (B1)	ಕಾರೋಟಿನ್ Carotene ug	ಕಬ್ಬಿಣ Iron mg	ಕಾಲ್ಸಿಯಂ Calcium g	ಫಾಸ್ಫರಸ್ Phos g	ಪ್ರೋಟೀನ್ Protein g	ಮಿನರಾಲ್ಸ್ Minerals g	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ Carbohydrate g			
ನವಶಿ Foftail	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57	
ಲೂದಲು Barnyard	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55	
ಅರ್ಕ Kodo	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28	
ನಾಮು Little	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68	
ಕೊಡ್ಲೆ* Brown Top	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54	
* ಈ ಅಂಶ ಅಂಶ ಡಾ   ಖಾದ್ಯರವರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ತಟಸ್ಥ ಧಾನ್ಯಗಳು (Neutral Grains) ಷಿಷ್ಟು ಮತ್ತು ನಾಲಿನ ಅನುಪಾತ (Ratio) ಒಂದು ಅಂಕಿಯಾದ್ದಾಗ ಅರೋಗ್ಯ ಸಮೃದ್ಧ													
ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳು (Negative Grains)													
ನೋಡಿ Pearl	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91	
ರಾಗಿ Finger	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19	
ಬರಗು Proso	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31	
ಬಿಳಿಜೋಳ Great Millet	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69	
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ Corn/Maize	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51	
ಗೋಧಿ Wheat	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50	
ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ Paddy Rice	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0	

ಸಿಂಧುಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಕೋಣ. ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.  
ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಕೋಣ, ಪೂಜಿಸೋಣ, ಆರಾಧಿಸೋಣ.

**ಡಾ. ಖಾದರ್**  
ವೈಸರಾಡು

## ಪರಿವಿಡಿ

1. ನಾವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ?	01
2. ರೈತ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಕೃಷಿ-ಪರ್ಯಾವರಣ ಗ್ರಾಹಕರೇ ! ಥಳುಕಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗದಿರಿ	09
3. ಹಾಲು	17
4. ನಮ್ಮದೆಯ ಹಾದಿ - ನೆಮ್ಮದಿಯ ಹಾದಿ	20
5. ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಗಾಗಿ - ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು	23
6. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ ಎಂಬ ಉಪಾಯ	27
7. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಷಾಯ ಎಂಬ ಉಪಾಯ	36
8. 95 ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳು	38
9. ಜೀವಸತ್ತುವಗಳು	54
10. ಎಣ್ಣೆಗಳು	57
11. ಕಷಾಯಗಳು - 'ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಕಷಾಯಗಳತ್ತ'	61
12. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು ?	63
13. ಕಾಡು - ಕೃಷಿ	65
14. ಸಿರಿಪಾಕ - ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅಡುಗೆಗಳು	71
15. ಆಹಾರ - ಎಚ್ಚರ	78
16. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೊಬಗು	79
17. ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ	80
18. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ - ತಾಮ್ರದ ನೆರವು	81
19. ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ - ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ	82
20. Positive Grains of Truth for a Negative Age	84
21. Siridhanya Millets - The Harbinger of Health	87
22. Botanical Names and Kannada Names of Medicinal Plants	91

**ಪಂಚರತ್ನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Positive Millet)**  
**(ನವಣಿ, ಆರ್ಕ, ಸಾಮಿ, ಕೊರಲು, ಊದಲು) ತಿಂದವರು,**  
**ಸಿರಿವಂತರಾಗುವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ. ಯೋಜಿಸಿ, ನಿಧಾನಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ, ನೀವೇನಾಗಬೇಕೆಂಬುದು !!!**  
**ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಬಳಸಿ, ಗೌರವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಯು !!!**

### ನಾವೇನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ?

2012 ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಬೀಜರಕ್ಷಕರ ರಾಜ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದು ಹೀಗೆ ;

“ನನ್ನ ಸಣ್ಣ ಪರಿಚಯದಿಂದ ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್) ಮೇಲೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿಹೆಚ್.ಡಿ. ಮಾಡಿ ಅಮೇರಿಕಾದ ಡುಪಾಂಟ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ನನಗೆ ಈ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಹುನ್ನಾರ ಗೋಚರ ಆಗತೊಡಗಿತು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು 30-40 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಲು ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಅನ್ನುವ ವಿಚಾರ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗಿದಂತೆ ಭಯಭೀತನಾದೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನನ್ನ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಾಪಾಸ್ಸು ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಕಾಪಾಡುವ ದಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು 1997ರಲ್ಲಿ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟು ಭಾರತಕ್ಕೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದೆ. ಈಗ 14 ವರ್ಷದಿಂದ ಕಾಡು ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರೈತರಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ. ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

### ಆಹಾರವೇ ಮುಳುವಾದಾಗ.....

ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಈಗಲೂ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂಥ ಒಂದೇ ದೇಶ ಭಾರತ. ನಮ್ಮ ಈ ಅದ್ಭುತ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಹಸುಗಳು ಕೀಳು, ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸಾಯ ಕೀಳು ಎಂಬ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 4-5 ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಬೆನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೋಸ ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ.

ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ ಅಂತ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕುಳ್ಳನೆ ತಳಿ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಬೆಳೆದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು, ಪಾಲೀಷ್ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಣ ಹಚ್ಚಿ ಅದೇ ಆಹಾರ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಏನಾಯಿತು ? ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಯಿತು. ಅನ್ನ ತಿಂದ 45 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. 2020ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಅರ್ಧಕರ್ಧ ಜನಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಂತೂ ಈ ವಿಚಾರ ಕೇಳಿ ಋಷಿಯಲ್ಲಿವೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಅಕ್ಕಿ 4-5ವರ್ಷ ಗೋದಾಮುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿರೋ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಆ ಅಕ್ಕಿ ತಿಂದು ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ.

ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ,

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಂಗಸರ ಋತುಸ್ರಾವ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಯಾಕೆ ಅಂದರೆ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಚೆಯಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೇಲಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೊಯ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಇವತ್ತು ಯಾರೂ ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೊಯ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನಗರದಲ್ಲಿ 20-25 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರನ್ನು ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 100 ವೀರ್ಯಾಣು ಇರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ 20 ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದುರ್ಬಲತೆ ! ಯಾವ ಜೀವಿಗಾದರೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಂದರೆ.....! ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರಸಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ನೀರು ಕಟ್ಟಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕುಳನೆ ತಳಿ ಭತ್ತ ತಿಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕಟ್ಟಿದೇ ಒಣ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಯವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ನಾಟಿ ತಳಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ನಾವು ರೈತರಿಗಾಗಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುತ್ತಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ. ಹಿಂದೆಯಲ್ಲಾ ಯಾರಾದರೂ ಬಜಾರಿನಿಂದ ತರಕಾರಿ ತಂದರೆ ನೋಡಯ್ಯ ನಾಚಿಕೆ ಇಲ್ಲ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಟೊಮಾಟೋನಾ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತರ್ತಾನೆ ಅಂತ ಬಯ್ಯೋರು. ಈಗ ಯಾರೂ ಒಂದು ತರಕಾರಿ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಸು ಕರೆದ ಹಾಲನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿದ ಹಾಲನ್ನು ತಂದು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾಗಿದೆ ? ನಮ್ಮ ನಗರಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇವತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 10ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗಲು ಶುರುವಾಗಿದೆ (ಹಸುವಿಗೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ).

### ಕುಲಾಂತರಿ ಸೋಯಾಬೀನು

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಕುಲಾಂತರಿ ಸೋಯಾಬೀನು ತುಂಬಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಯಾಬೀನು ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಕಳೆ ಸಾಯಲಿ ಎಂದು ಕಳೆನಾಶಕ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಳೆನಾಶಕ ಹೊಡೆದಾಗ ಸೋಯಾಬೀನು ಸಾಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಕಳೆನಾಶಕವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವಂಥ ಒಂದು ಗುಣವನ್ನು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಅಮೇರಿಕ ವಿಯುಟ್ನಾಂ ಮೇಲೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವಿಯುಟ್ನಾಂ ಯೋಧರು ಕಾಡಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಮೇರಿಕ ಯೋಧರಿಗೆ ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅಮೇರಿಕ ಏಜೆಂಟ್ ಆರಂಜ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ವಿಮಾನದಿಂದ ಕಾಡಿನ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಡಿ ಕಾಡಿನ ಹಸುರನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಶಮಾಡಿ ಬೋಳು ಮಾಡಿತು. ಆ ಏಜೆಂಟ್ ಆರೇಂಜ್‌ನಂತಹ ಕಳೆನಾಶಕವನ್ನು ಛಿದ್ರಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೆನ್ಯು (gene) ವನ್ನು ಕುಲಾಂತರಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸೋಯಾಬೀನಿನ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಕಳೆನಾಶಕವನ್ನು ಹೊಡೆದಾಗ ಸೋಯಾಬೀನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ, ಬೇರೆ ಗಿಡಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಈ ಸೋಯಾಬೀನ್! ಇಂಥ ಕುಲಾಂತರಿ ಸೋಯಾಬೀನನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ತಂದು, ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಕಂಪನಿ ಹುನ್ನಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಮರಳು ಮಾಡಿದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆ ಇದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ, ರೋಗಮುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ



ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಯಾಬೀನ್ ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿವೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೋಯಾಬೀನು ಹಾಗೂ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳವನ್ನು ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಲಾಂತರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಇರುವಂಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ ಹರಡಿದ್ದೇ ಅದರೆ ಅವರನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. ದಂಡ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವ 'ಬಿ.ಆರ್.ಎ.ಐ' ಕಾಯಿದೆ ತರಲು ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಂವಿಧಾನದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಮೀರಿ ಇಂಥ ಕಾಯಿದೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಾಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ, ಕುಲಾಂತರಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟ್ (ಗುಳ್ಳೆ) ಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಪಾಲಿ ಸಿಸ್ಟ್ ಓವರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟ್ ಓವರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 3 ತಿಂಗಳು 2 ತಿಂಗಳು, ಇಲ್ಲ 15 ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು. ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಂತೂ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಮಾತ್ರ ತಗೋಬೇಕು. ಉಚ್ಚಿ ಮಾಡಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಮಾತ್ರ ತಗೋಬೇಕು, ನಿಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದರೂ ಮಾತ್ರ, ಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಮಾತ್ರ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ 'ವಯಾಗ್ರ' ಅನ್ನುವ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನವರಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ.

### ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅನುಕರಣೆ

ಕಳೆದ 15-20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ. ಫಿಜ್ಜ, ಪೆಪ್ಪಿ, ನೂಡಲ್ಸ್, ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೇಕ್ಸ್, ಕುರ್ ಕುರೆ, ಮಣ್ಣು ಮಸಿ ! ನೂಡಲ್ಸ್ ಎರಡೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ರೆಡಿ, ಮಕ್ಕಳೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಜಾಹಿರಾತು. ಏನಿದೆ ಆ ನೂಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ? ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ (Alloxon) ಧರಹದ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಿಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ (ಪ್ರಾಕ್ರಿಯಾಸ್) ದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೂಡಲ್ಸ್ ಕೊಡಿ ಅಷ್ಟೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದಿಂದ 20-25 ವರ್ಷದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಸಿಟಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದಲೂ.

ಇದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಏನು ? ಯಾಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಹುಡ್ಡೊಂಡು ಬರ್ತಾ ಇವೆ ? ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾಕಿಷ್ಟು ರಕ್ತಹೀನತೆ ? ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಯಾರಿಗೋ ಬೇಕಾಗಿರುವಂಥವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಮಂಡ್ಯದ ರೈತರೆಲ್ಲಾ ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ಹೆಂಡ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಂಡು ತಂದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲೋ ಚಾಕು ಕತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಯಾರಾಗಿರಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ನಲವತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ. ಯಾರಿಗೆ ಲಾಭ ? ಯಾರಿಗೆ ನಷ್ಟ ?

ಮಡಿಕೇರಿ ಕಡೆ ಹೋದರೆ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕಾಫಿ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನೂ ಬೆಳೆಯೋದೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ದುಡ್ಡು ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಬರುತ್ತೆ ಅವರಿಗೆ. ಯಾರಿಗೆ ನೋಡಿದರೂ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್. ಅದು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ರಾಗಿ ತಂದು ತಿನ್ನಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದ ತಾವೇ ರಾಗಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲ! ರಾಗಿ ತಿಂದಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಲು ಒಂದುವರೆ ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಊದಲು, ಆರ್ಕ, ಸಾಮೆ, ಕೊರೈ ತಿಂದಾಗ 5-6 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಜೋಳ ತಿಂದಾಗ ಒಂದುವರೆ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಅದೇ ಅಕ್ಕಿ ತಿಂದಾಗ 30 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬರೀ ಅನ್ನ ತಿನ್ನದೇ ಇವೆಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅದ್ಭುತ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ? ಬೀಜ ಬ್ಯಾಂಕಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರೋ ಬಂದು ಕೋಟಿ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಪರಂಪರಾಗತ ಪದಾರ್ಥ ಉಳಿಯುವುದು ಅದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅದನ್ನು ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಥರದ ರಾಗಿ ಕಾಳು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಉಳಿಯುತ್ತೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಹೇಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತೆ ? 30 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದ ಆರ್ಕ, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಮರತೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. “ಆರ್ಕ ಅಂದರೆ ಹೆಂಗಿರುತ್ತೆ ಸ್ವಾಮಿ, ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?” ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಈ ಬಿಳಿ ಅನ್ನ. ಆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಬಾತು. ಮೊನ್ನೆ ಯಾರೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. “ಈ ಬಾತು, ಆ ಬಾತು ತಿಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಬಾತು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಿವಿ” ಅಂತ.

ಯಾವುದೇ ಪರಂಪರಾಗತ ಪದಾರ್ಥ ಉಳಿಯುವುದು ಅದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅದನ್ನು ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನನಗೂ ತಮಾಷೆ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಹದಗೆಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ವೈವಿದ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ವಿಚಿತ್ರ ಅಂದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಬಿಪಿ. ಮಂಡಿನೋವು, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಎದೆನೋವು ಅಂದ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತಿ ಹಾಕಲು ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡ್ತಿವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸ್ತಿವಿ, ತಕ್ಷಣ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕು, 2 ಲಕ್ಷ ತಗೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಅಂತಾರೆ, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಸುಲೀತಾರೆ.

ನಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ ವರದಾನ

ನಾವು ಬಿಟ್ಟರೋ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದೀವಿ ಅನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ನೀವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೆರೆಕೆ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಧುಮೇಹವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಕ್ಕಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಲು ಇವತ್ತು ಜನ ಸರ್ಕಸ್ಸು ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಬಿಸಿ ನೀರು ಮಾಡಿ ಕುಡಿದು ಈ ಕಡೆಯಿಂದ ಆ ಕಡೆಗೆ ಓಡಾಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿ, ಟೀ ಕುಡಿದು, ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಇಂಥ ದುಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ನಾವೇ ನಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬನೇ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಾರದು. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾತ್ರ ನುಂಗಬಾರದು, ನನಗೆ ಹುಟ್ಟೋ ಮಗುವಿಗೆ ಪಾಲಿಸಿಪ್ಪಿಕ್ ಓವರಿ ಇರಬಾರದು, ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ರಸಪರಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸವಿ, ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಘಮ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಹೋಗಬಾರದು, ಅವಳು ಆರ್ಕ ನೋಡದಂಗೆ ಆಗಬಾರದು. ನನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇಂಥ ನನ್ನ ಆಸೆಗಳನ್ನು ದುಡ್ಡಿನ ಆಮಿಶ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ರಾಜಿನಾಮೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಂದುಬಿಟ್ಟೆ.

ಆರ್ಕ ಅಂದೆನಲ್ಲಾ, ಆದಿ ಬೀಜ ಅದು, ಹೆಸರೇ ಸೂರ್ಯಂದು, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ನೀರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಆರ್ಕ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಥರದ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತೆ. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಹೊಟ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದ ಪದಾರ್ಥ.

ಕೆಂಪು ಕತ್ತಿ ಅವರೆ ಬೀಜದ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಇದೆಯಲ್ಲಾ, ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗುದದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಇದನ್ನು ಯಾರು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇವತ್ತು ? ನೆಲೆಗಡಲೆ ಬೀಜದ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿ ಅಂಶ ರೆಸ್ವೆರಾಟ್ರಲ್ (Resveratrol) ಇದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧಾಷಧ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಹುರಿದು ಉಫ್ ಅಂತ ಸಿಪ್ಪೆ ಊದಿಬಿಟ್ಟು ಒಳಗಡೆಯ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಬೀಜ ತಿಂತೀವಿ. ಅಂಥ ಒಳ್ಳೆ ಪದಾರ್ಥ ನಮಗೆ ಅಲ್ಲಕ್ಕ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏನು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ, ಕಡ್ಡೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಒಳ್ಳೆದು. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಫೀಜ, ಚೀಸು ಒಳ್ಳೆದು ಅಂತ. ಈ ಚೀಸು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ? ಹಾರ್ಮೋನು ಚುರ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಜರ್ಸಿ ಹಸುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಚುಚ್ಚಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ತೆಗೆದದ್ದು ಈ ಚೀಸು. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಗಿರೋ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಾಪ್ ಗ್ಯಾಪ್ ಆಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ. ಅದನ್ನು ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ !

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅನ್ನುವಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. 'ಕಾಂಪ್ಲಾನ್ ಕೊಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಬೆಳೆದು ಬಿಡ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಬಿಳೀಕೋಡು ಸ್ಟೆತೋಸ್ಟೋಪ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಹೇಳ್ತಾನೆ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಬೀಗ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೂತಿರುವ ನಾವು ಋಷಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಂಪ್ಲಾನ್ ತಂದು ಕುಡಿಸ್ತೀವಿ, ಅದು ಕುಡಿದು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಮಾತಿರಲಿ, ಕಕ್ಕಸು ಮಾಡಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಆಗುವುದು !

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ತಿನ್ನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏನಿದೆ ಆ ಚಾಕೋಲೆಟ್ ನಲ್ಲಿ? (4% ಜಿರಲೆ, 2-3% ಇಲಿ ಪಿಚಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ) ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಡಾಲ್ಡ. ಈ ಡಾಲ್ಡ ಎಂದರೆ ಏನು ? ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ? ಅಮೇರಿಕ, ಯುರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದನಗಳನ್ನು, ಹಂದಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಉಳಿಕೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಕರೆಂಟು ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕುದ್ದು ಕುದ್ದು ಕೊಬ್ಬೆಲ್ಲಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಡಾಲ್ಡ! ಟನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಡಾಲ್ಡವನ್ನು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನಮ್ಮ ಮಂಡ್ಯದಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ಹೆಂಡದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಂಡಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ್ದು ತಕ್ಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಟನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಸಕ್ಕರೆ! ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆ ಡಾಲ್ಡ, ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕು, ಚಾಕಲೇಟ್ ರಾಶಿ ರಾಶಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೀವಿವತ್ತು ಯಾವುದೇ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಈ ಕೊನೆಯಿಂದ ಆ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಬೇಕರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಒಂದು ಸೊಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ! ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಹುನ್ನಾರ ಇದೆ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗಡೆ ಇದು ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆ ವಿಷಯಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು

ಈ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಿಳಿ ಅನ್ನ. ಈ ಬಿಳಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ ಎಂಥಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪದಾರ್ಥ ಗೊತ್ತಾ ? ಮುತ್ತು ಮತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾ ? ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಳ್ಳುಂಡೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದದ್ದು. ಎಳ್ಳು ಅತೀ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪದಾರ್ಥ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಳ್ಳು, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಇದೆಲ್ಲಾ ಮೆದುಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಕಪ್ಪುಬೆಲ್ಲ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಥರ ಇದ್ದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಈಗಲ್ಲಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ರಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಸ್ ಅಂತ ಹೊಡೆತೀವಿ. ಏನಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ? ಬಾಯಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು ಇದ್ದಿಲ್ಲ (ಆಕ್ಟವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಎಳೆಯೋದಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ವ್ರಣ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲ ಹಾಕಿದರೆ 3 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ವಾಸನೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲ್ಲದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿದ್ದಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಂತ ಅದ್ಭುತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ರಷ್ ತಗೊಂಡು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿವಿ. ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲವಾದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿವಿ. ಅವರು ಬನ್ನಿ ಬನ್ನಿ ನಾವು ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕ್ತೀವಿ, ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿವಿ ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ ಅನ್ನುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿ, ಗುಟ್ಟು ತಿಂದು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಹಲ್ಲು ಸರಿ ಇರುತ್ತೆ.



## ಒಳ್ಳೇ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಒಳ್ಳೇ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಿಗುವಂತಹ ಕಡೆಯಲ್ಲೂ ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಡುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದುರಂತ

ಮೀನು ತಿನ್ನಿ ಬುದ್ಧಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತೆ ಅಂತಾರೆ. ಈಗ ಮೀನು ತಿಂದರೆ ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾದರಸ (ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ) ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೀಸ (ಲೆಡ್) ಅಷ್ಟೆ. ಬುದ್ಧಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಂತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ನಾವು ತಿಂತಾ ಇರೋ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವೇ ಇರಲ್ಲ. ಆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಇಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ ಅನ್ನುವುದು ಹಕ್ಕಿಗೆ (ಕೋಳಿ) ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಚೋದಕಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಕೋಳಿಗಳು ನಿರ್ಜೀವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಬರೀ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್.

ಇಂದು ಈ ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಸಹಜ ಪದಾರ್ಥವೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಸೋಯಾಬೀನಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕಳೆನಾಶಕ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೆಂಗ್ವಿನ್ ಹಕ್ಕಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಹೋಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹೊಲ-ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಹರಿದು ಹರಿದು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೊಕ್ಕರೆಬೆಳ್ಳೂರಿಗೆ ಸೈಬೀರಿಯಾದಿಂದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕೊಕ್ಕರೆಗಳು ವಲಸೆ ಬರುತ್ತವೆ ಅವುಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಂಡು ಬಂತು. ಹಿಂದೆ ಬನ್ನೂರಿನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಕೋಳಿ ಫಾರಂನ ಕೋಳಿ ರಕ್ತದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದ ವೈರಸ್ ಇದು.

ಅಸಹಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಡೀ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿವೆ. ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಊಟ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ. ನನಗ್ಯಾಕೆ ತೊಂದರೆ ಬಂತು ? ಅಂತ ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಯಾಕೆ ಅಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಮೊದಲೇ ತಿನ್ನಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲ, ನಾಟಿ ತಳಿಗಳನ್ನು ದೇವರು ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶ ಅಥವಾ ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರ್ತಾನೆ. ನಾವು ಬೆಳೆಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಬರೀ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ರೋಗ ಬರದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ತಮಾಷೆ ಅಂದರೆ, ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಬರ್ತಾರೆ 'ನೀವು ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ನಾನು ವಾಸಿ ಮಾಡ್ತೀನಿ' ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ವಾಸಿಯೂ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ವಾಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ 6 ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ದಿನ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಇನ್ನೇಲೆ ಮಾಮೂಲಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ? ಅಂತಾರೆ ! ಅಂದರೆ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್ ಊಟ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ರಿ, ನನ್ನ ಹತ್ರ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನ ಬಿಡಿಸಿ ನಾರ್ಮಲ್ ಊಟ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ಈ ನಾರ್ಮಲ್ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ' ಅಂತೀನಿ. 'ಹಾಗಾದ್ರೆ ನೀವೇನ್ ತಿಂತಿರಾ ಡಾಕ್ಟರೇ' ಅಂತಾರೆ.

ನಾನ್ ಹೇಳ್ತೀನಿ, 'ಮೈಸೂರಿನ ಹೆಗ್ಗಡದೇವನ ಕೋಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಿದರಹಳ್ಳಿ ಅಂತ ಗ್ರಾಮ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಣಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾಮೆ, ಆರ್ಕ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ಎಲ್ಲಾ ನಾನೇ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಇಡ್ಡಿ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ತಿಂತಾ ಇದ್ದೀನಿ' ಅಂತ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ (Positive Millets) ನಾರಿನಂತವೇ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಸಮತೋಲನವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ-ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ನಾವು ಈ ನಾಟ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಈ ಥರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಳಿಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬೆಳೆಗೈಯಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಬರೀ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ರೋಗ ಬರದೆ ಎನಾಗುತ್ತದೆ ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೇ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ತಿನ್ನಬೇಕಾದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಬೆಳೆ ಇದೆ ನಮಗೆ.

ನನ್ನ ಜಮೀನಿನ ಮಣ್ಣು ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಸ್ತೂರಿ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ನಾನು ಈ ವಾಸನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಈ ಥರ 38 ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆನಂದ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ರೈತರಿಗೂ ಈ ಆನಂದ ಸಿಗಲೇಬೇಕು. ನಾನು ನನ್ನ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬುಬೆಳೆಸುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು. 1995 ವರೆಗೆ ನನಗೆ ವ್ಯವಸಾಯ ಅಂದರೆ, ಭೂಮಿ ಅಂದರೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 16 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ತುಂಬಾ ಜನರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲೆಲ್ಲೆಲ್ಲೆ ಅಮೇರಿಕದ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಅಂದರೆ, ನಿಮಗೆ ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ...? ಅತಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜನ, ಅತಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜಲ, ಅತಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಭೂಮಿ ನಮ್ಮದು. ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ.

“ನಿಮ್ಮ ಆದಾಯ ಎಷ್ಟು ?” ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ ನನ್ನನ್ನು, ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಗೆ ನಾನು ನಯಾಪೈಸೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಡ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ಆದಾಯ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಈ ಒಳಗಡೆ ಹೋರಾಟವು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೊಂದೇ ಚಟಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಬದುಕು ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ. ನಮಸ್ಕಾರ”.

- ಡಾ. ಖಾದರ್

ಯಾವುದೇ ಪರಂಪರಾಗತ ಪದಾರ್ಥ ಉಳಿಯುವುದು ಅದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ  
ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ  
ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೆ.

ನಗರಗಳ ಜನರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಒಣಭೂಮಿ ರೈತರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

## ರೈತ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಕೃಷಿ-ಪರ್ಯಾವರಣ ಗ್ರಾಹಕರೇ ! ಥಳುಕಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗದಿರಿ

ಗ್ರಾಹಕರು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿರಬೇಕು, ಬಣ್ಣ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು, ಒಂದೇ ಅಳತೆ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬಳಕೆದಾರರ ಈ ಆಸೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ರೈತರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು, ಕೃತಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಗಟು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯವುಳ್ಳ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ಮರ್ಯಾದೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಬಣ್ಣ-ಆಕಾರಗಳಿಗಿಂತ ಅದು ಕೃತಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತವೂ, ನಿಧಾನ ವಿಷರಹಿತವೂ, ಶುದ್ಧವೂ ಆಗಿರಬೇಕಾದ್ದು ಮುಖ್ಯ.

ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಸಿಗಬೇಕೆಂದೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಸಿಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ಗ್ರಾಹಕನ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ, ವ್ಯಾಪಾರಿ ಬುದ್ಧಿಯ ರೈತ, ದಲ್ಲಾಳಿ, ಗೊಬ್ಬರ, ರಾಸಾಯನಿಕ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕೀಟನಾಶಕ ಕಂಪನಿಗಳು ಏನು ಮಾಡಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಗ್ರಾಹಕನ ಮೇಲೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹವು ಆಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಮಗೇ ಮುಳುವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೂಷಣೆಗೆ ಗ್ರಾಹಕರೂ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಾರೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಸಹಜ ಕೃಷಿಯ ಹರಿಕಾರನಾದ ಮಸನೋಬು ಫುಕುಮೋಕಾರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರ್ಯಾದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಹಾರ ಪ್ರದೂಷಣೆ ನಿಲ್ಲದು. ಗ್ರಾಹಕರು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ರೈತರ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ವಿಷರಹಿತ ಆಹಾರವೇ ಸಿಗಲಾರದು. ರೈತರೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಹಕರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ರೈತರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರು ನೀಡಿದಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ರೈತರಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು.

### ಹಸುರು ಮರುಭೂಮಿ !!

ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವ ತೋಟಗಳಿಗೂ ಮರುಭೂಮಿಗೂ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ತೋಟವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳು ಬದುಕುವುದು ದುರ್ಲಭ. ಇಂತಹ ಜಾಗ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೇನು?! ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ತೆಂಗು. ಅಡಿಕೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ತೆಂಗು ಮೈದಾನ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆಳೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆ. ಅದು ಹೇಗೋ ಬಯಲುಸೀಮೆಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕನಾಯಕನ ಹಳ್ಳಿ, ತಿಪಟೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದೆ. ತೆಂಗಿನ ಮರ ಏಕದಳ ಸಸ್ಯಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀರು ಬೇಕು. ವಾರ್ಷಿಕ ಸುಮಾರು 2000 ಮಿ.ಮೀ. ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಇದು 700 ಮಿ.ಮೀ. ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗಂತೂ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯನ್ನೇ ತವರು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಳ್ಳ-ಕೊಳ್ಳ

ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಇದು ಮೈದಾನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅತಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಾನು ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ರೈತನ ಕತ್ತು ಹಿಸುಕುತ್ತಿದೆ. ತೆಂಗು-ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆದು ಫಲ ಕೊಡಲು 4-5 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ರೈತನ ಜೀವನ ನೆಡೆಯುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡಿಕೆ-ತೆಂಗು ಬೆಳೆಗಾರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ನೀರು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.
2. ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.
3. ಅಂತರ್ಜಲ ಬರಿದಾಗಿದೆ. 1000-1200 ಅಡಿಯವರೆಗೂ ಕೊರೆದರೂ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೊಳೆವೆ ಭಾವಿ ತೆಗೆಸಲು ಮಾಡಿದ ಸಾಲ ಹೊರೆಯಾಗಿದೆ.
4. ತೆಂಗು-ಅಡಿಕೆಗಳು ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿವೆ.
5. ಲೋಡುಗಟ್ಟಲೆ ಮಣ್ಣು ಹೊಡೆಸಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಖರ್ಚು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

### ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ ?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕೃಷಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

1) **ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿ** - ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ದೂರ ದೂರ ನೆಡಬೇಕು.(30-40 ಅಡಿಗಳು). ನಡುವೆ ಇರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಹಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಅವರೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ದ್ವಿಧಳ ಸಸ್ಯಗಳಂತೂ ಪವಾಡವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬೇರಿನ ಗಂಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾರಜನಕ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಎಲೆಯ ಗೊಬ್ಬರ, ನೆಲದ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹುಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಸಹ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟಾಗಿ ರೋಗ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂತರ ಬೆಳೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

2) **ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುವುದು** - ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಲ್ಚಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಾಧಿಸುವುದು ಬಹಳ. ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಗಿಡದ ಬುಡವನ್ನು ಅಥವಾ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ತೋಟದ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯುವ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಗಿಡ ಮರದ ಉಳಿದ, ಕಡಿದ ಕೊಂಬೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಹಲವಾರು. ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ತೇವಾಂಶ ಆವಿಯಾಗದೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣ ಎಲೆ, ಕಸ ಕಡ್ಡಿ ಕೊಳೆತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನು ಇಲ್ಲ. ತೆಂಗಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಂತೂ ಮುಚ್ಚಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದಂತವು. ಗರಿ, ಹೆಡೆಮಟ್ಟಿ, ಕಾಯಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಮಟ್ಟಿ, ನಾರು - ಹೀಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಎರೆಹುಳುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಮತೋಲನವೇ ಸಹಜ

ಮರ, ಬೇರುಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ, ಬೀಜರೂಪದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ



ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತನ್ನೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯ ಮಾಡಿ, ಕಾಲಾನಂತರ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಇಂಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಪಾಡುಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ನೀರು ಒಡೆದು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಂಡ ಜಲಜನಕ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಜೀವಿಗಳ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಜೀವಪೋಷಕವಾದ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಮರ, ತಾನೂ ಬದುಕಿ, ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಮುಖಂಡ, ಮುಂದಾಳು, ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸರ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಮರ-ಗಿಡಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ರಾಜಕೀಯ ರಹಿತ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕೆಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಈ ಅಂಶ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ದೇಹ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಘಟಿತ ರೂಪ. ನಿಜ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣನಾಳದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜೀವಕೋಶ ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ಅಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಅಂಚು ಎಂಬ ಭೇದ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವ ನಿಯಂತ್ರಕ ಕೇಂದ್ರವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದೇ ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಿರುವ ಸಮಾಜವು ಕೇಂದ್ರೀಕರಣದತ್ತ ಚಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಫಲವೇ ನಾವು ಇಂದು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಸರ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು. ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದುದು. ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಸಹಜವಾದುದು. ಆದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ಎಲ್ಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಇದೆ.

ಆದಿಮಾನವನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೇ ಸಂಪತ್ತು. ಬರುಬರುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಹತಾರಗಳು ಸಂಪತ್ತೆನಿಸಿದವು. ಅವುಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗ್ರಹ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರು ಇತರರನ್ನು ಆಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಒಡೆಯರಾದರು. ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳು, ಗುಲಾಮರು, ಮನುಷ್ಯನ ಸಂಪತ್ತೆನಿಸಿದವು. ತದನಂತರ ಭೂಮಿ, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿಗಳಂತಹ ಲೋಹಗಳು ಸಂಪತ್ತೆನಿಸಿದವು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದರೂ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಆಧಾರ ಭೂಮಿಯೇ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಸಮುದ್ರ, ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಮೋಡ, ಮೋಡದಿಂದ ಮಳೆ, ಮಳೆಯಿಂದ ಬೆಳೆ, ಬೆಳೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ, ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ವಿಧದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಗಾಳಿ-ನೀರು-ಭೂಮಿಗಳೇ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತೆ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಸೇರಬೇಕಾದ್ದು ಭೂಮಿಗೇ. ಭೂಮಿಯ ಒಡೆತನವನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಮನುಷ್ಯ, ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಕೊಂದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ತಾನೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

### ಆಧುನಿಕತೆ ಎಂಬ ಮೋಸ

ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದೊಂದು ಕಣವು ಒಂದೊಂದು ಜೀವ. ಅವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹ ಎನ್ನುವುದೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳೂ ಸಹ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾದ ಜೀವಿಗಳು. ಆದರೆ, ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ದೇಹದಂತೆ ಭೂಮಿಯೂ ಒಂದು ಜೀವ. ಅಂದರೆ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳೆಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಭೂಮಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳೇ ಜೀವ. ಇವು ಸತ್ತರೆ ಭೂಮಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಗೂ, ಹಸಿರೆಲೆ, ಗಿಡ, ಮರ, ಬಳ್ಳಿ, ನಶಿಸಿದ ಸಸ್ಯ, ತರಗು, ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಗೂ, ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ, ನೀರಿನ ಸೆಲೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದು ಸತ್ತರೆ ಉಳಿದವೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಉಳಿದವೂ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಲಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಾವು 'ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿ' ಯ ವ್ಯವಸಾಯವೆಂದು ಕರೆಯುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಅಂದರೆ, ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉತ್ತು, ಅದರಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಶಾಖದ ಕಿರಣಗಳಿಗೊಡ್ಡಿ, ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ, ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ, ಔಷಧಿಗಳೆಂದು ಭೂಮಿಗೆ ಉಣಿಸಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಸ್ಸೀಮರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಇಂಚಿಂಚಾಗಿ ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಣುಬಾಂಬಿಂಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಕವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸಾಯ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಸಹ, ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮನುಷ್ಯನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿಹೋಗಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಮನುಷ್ಯನ ಸಮೇತ ನಾಶ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಆಧುನಿಕ' ಎಂದು ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಢ ಮನಸ್ಸಿನ ಜನ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅರಿಯದವರು ಇದನ್ನೇ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ನಂಬಿ ಮೋಸಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

### ರೈತರ ಬಿಡುಗಡೆ ಭೂಮಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ

ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಯಾವ ರೈತನೂ ಸ್ವತಂತ್ರನಲ್ಲ. ರೈತನ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಯಾವ ಕೈಗಾರಿಕೆಯೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕ, ಸುಧಾರಿತ ತಳಿಗಳು, ಭೂಮಿಯ ಒಳ ಒರತೆಯನ್ನೂ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವ ಪದ್ಧತಿ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಮ. ಎಲ್ಲೋ ಕುಳಿತಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಯು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಾನೆಂದೂ ನೋಡಿರದ, ಬಹುಶಃ ನೋಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಲಾಭಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಬಲಾಢ್ಯರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಆರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಭಾರತದ ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ. ರೈತ ತಾನು ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಸಿಂಹಪಾಲನ್ನು ಈ ಅಗೋಚರ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ಮಡಿಲಿಗೆ ತನಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಳಿದುಳಿದ ಮೌಲ್ಯ ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆಯದು. ಅದೂ ಸಹ ಸ್ಥಳೀಯ ಲೇವಾದೇವಿಗಾರರಿಗೆ, ಹಣಕಾಸು ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಮೃದ್ಧ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಪಡೆದಂತೆ ಕಂಡರೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದರ ಬೆಲೆ ಸೊನ್ನೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಸಾಲ ತೆಗೆದು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಹಣವನ್ನು ಆದಾಯವೆಂದು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಕೈಜೋಡಿಸಿ, ರೈತರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಬಳಕೆಗೆ ತರುತ್ತಿರುವ ವ್ಯವಸಾಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ ರೈತರ ಸಾಲಾಧಾರಿತ ಬಡತನವನ್ನು ನೀಗಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ರೈತರು ಮೊದಲು ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ, ಅದು ತೋರಿಸುವ

ಆಸೆ-ಅಮಿಷಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ರೈತ ಪಡೆಯುವ ಬಿಡುಗಡೆ ಭೂಮಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಯೂ ಹೌದು. ಹೀಗೆ ಮೊದಲು ರೈತರು, ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಅವರ ಹಳ್ಳಿಗಳು, ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಪಟ್ಟಣಗಳು, ನಗರಗಳು, ಹೀಗೆ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಜೀವಮಾರಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ತುಳಿತದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಮೆದಾರರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೈತರನ್ನು, ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯತ್ತ

ವ್ಯವಸಾಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಆರ್ಥಿಕತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಮೆದಾರರ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯ. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿರುವಂಥ, ಸಂಯೋಜಿತ, ಸಂಘಟನಾತ್ಮಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಉಳಿದೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯುವ ಸಂಯೋಜನಾ ಬಿಂದುಗಳಿವೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ ಆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ಮರುಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡುವ ಅನಗತ್ಯ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳೆದದ್ದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೇ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಬಹುದಾದ, ಸ್ಥಳೀಯವಾದ ಸಂತೆ ವಹಿವಾಟುಗಳು ಸಾಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈಗಿರುವ ಅನಗತ್ಯ, ಆದರೆ ಅಗಾಧವಾಗಿರುವ ಸರಕು ಸಾಗಾಣಿಕೆ, ಸಂಚಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾದ, ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ, ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಹಣ ಸುರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತೈಲವನ್ನು ಈಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶೀ ಸಾಲಗಳ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸ್ಥಳೀಯವೇ ಉತ್ತಮ

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಗೊಬ್ಬರ-ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಅವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಜನ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ರಾಗಿ, ಭತ್ತಗಳ ಮೇಲೆ ; ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ; ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಜನ ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳೇ ಆಯಾ ಜನರ ಮುಖ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳೂ ಸಹ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಗುಣ, ಮಳೆಯ ಪ್ರಮಾಣ, ಭೂಮಿಯ ಅಂತರ್ಜಲ, ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ದೂರ ದೂರದಿಂದ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು 'ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ, ನಂಬಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹಿಂದೆ ಖಂಡಿವಾಗಿಯೂ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರೀಮೂಲದ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳು ಇವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೇ ಜನ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುಖ-ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಜನಸಮುದಾಯದ ಮೇಲೆ ಹೇರಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ರೀತಿಯ ದಮನಕಾರೀ ಅನಗತ್ಯ ಆರ್ಥಿಕವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ರೈತರನ್ನು ಮತ್ತು ಬಳಕೆದಾರರನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸುವ ಕ್ರಮ ಇದಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆ

ನೋಡಿದರೂ ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅವಲಂಬಿತ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಜನಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜೀವವಿರೋಧಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

### ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಜಾಹಿರಾತು

ಮೇಲಿನ ವಿಕೃತ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವ, ಸರಿಯೆಂದು ಸಮರ್ಥಿಸುವ ಬಲವತ್ತರವಾದ ಸಾಧನವೇ ಜಾಹಿರಾತು. ಒಂದೇ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಂದರ ಬೆಲೆ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತೋರಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯನ ದೌರ್ಬಲ್ಯ-ದುರಾಸೆಗಳನ್ನು ನಗದೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಳ್ಳಿನ ಕಲೆಯೇ ಜಾಹಿರಾತು. ಎರಡರ ನಿಜವಾದ ಬೆಲೆ ಅದರ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿಸಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಬಡಿದು ತಿನ್ನುವ ಜೀವನ ವಿಧಾನ. ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದೇ ಇಂತಹ ಮೋಸದ ಮತ್ತು ಜೀವವಿರೋಧಿ ಸಂದೇಶಗಳ ಪ್ರಚಾರದಿಂದ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಚಾರ, ಯಾವುದೇ ಮಾತಿಗೆ, ಅಧಿಕೃತತೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕೃತತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏಕಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಏಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಏಕ ರೀತಿಯ ಮನೋರಂಜನೆ, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಏಕತಾನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ಇಂದಿನ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಬದುಕುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿವೆ.

### ಪರಿಸರ, ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಪ್ರೀತಿ-ದ್ವೇಷ, ಸಹನೆ-ಅಸಹನೆ, ತ್ಯಾಗ-ಕೃಪಣತೆ, ನೆಮ್ಮದಿ-ಅಭದ್ರತೆ, ಆಸೆ-ದುರಾಸೆ, ಅಹಿಂಸೆ-ಕ್ರೌರ್ಯಗಳು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಹಿರಿಯರಿಂದ, ಪರಿಸರದಿಂದ, ಪಡೆದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುವ, ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡ, ದುರಾಸೆ-ಕ್ರೌರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಡದ, ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪರಿಸರ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಜೀವ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು, ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ಆದರೆ, ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಅಭದ್ರತೆ, ದುರಾಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಜೀವವಿರೋಧಿ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಅವರು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಸಮಾಜಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿವೆ. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂಸೆ, ಕ್ರೌರ್ಯ, ದುರಾಸೆ, ಅಭದ್ರತೆಗಳೇ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಗುಣಗಳೆಂಬಂತೆ, ಕೃಷಿ ಉತ್ಪಾದನೆ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೆಂಬಂತೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಜೀವವಿರೋಧಿ ಅಲ್ಲ. ಜೀವವಿರೋಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ವಿಜ್ಞಾನವಲ್ಲ.

### ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗಲಿ

ಸಸ್ಯಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ ಚರಾಚರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಜೀವಸೆಲೆಯಿಂದಾಗಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಅವು



ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವಿಷ ಸಸ್ಯಗಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಗಳಾದರೆ ಇಡೀ ಮನುಕುಲವನ್ನೇ ನಾಶಮಾಡಿಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಇಡೀ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯನೂ, ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತನೂ, ಪರಾವಲಂಬಿಯೂ ಆದ ಮನುಷ್ಯನು, ಸಸ್ಯಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೂ, ತನ್ನೊಬ್ಬನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಉಳಿದವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ, ಮನುಕುಲವೊಂದೇ ಬದುಕುಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ ಇದೇ. ಪಂಚಭೂತಗಳೇ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದುರಾಕ್ರಮಣ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವೆಲ್ಲಾ ದುರಾಸೆಯ ಏಕಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಒಲವಿನ ವಿಕೇಂದ್ರಿತ ಬಿಂದುಗಳಿಗೆ, ಅಧಿಕಾರದ ಆಸೆಯಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸ ಸೌಹಾರ್ದತೆಗಳ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ರೈತರಿಗೂ-ಗ್ರಾಹಕರಿಗೂ ಸೂಚನೆಗಳು

ರೈತರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಬೇಕು. ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡ ರೈತರಿಗೆ ಬಳಕೆದಾರರೂ, ಗ್ರಾಹಕರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಪ್ರೀತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಲಿ, ವ್ಯಾಪಾರೀಬುದ್ಧಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲಿ.

- 1) ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟ-ಕಳೆ-ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಷರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ವರ್ಷ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- 2) ಪಕ್ಕದ ಜಮೀನುಗಳಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಇಳಿಜಾರಿಗೆ ಮುಖವಾಗಿ ಕಂದಕಗಳನ್ನು (3X4 ಅಡಿಯಂತೆ) ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- 3) ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣೋತ್ತರವಾಗಿ ಸಾಲುಗಳು ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಇಡೀ ದಿನದ ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ನೀಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- 4) ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನಾಶವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮರುಪೂರೈಕೆಗೊಳಿಸಲು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಆ ಮುಖಾಂತರ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಭೂಮಿಯ ನೀರಿನ ಒರತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಗೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರಿನ ಒರತೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಭೂಮಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 5) ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಲು ಏಕದಳವರ್ಗದ ರಾಗಿಹುಲ್ಲು, ಜೋಳದ ದಂಟು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿನ ಸೋಗೆ, ತೆಂಗಿನ ಗರಿ, ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವು ದೊರಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಸ್ಯಗಳ ಸೊಪ್ಪು, ಕಡ್ಡಿ-ದಂಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- 6) ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಕುರಿ, ಆಡು, ಕತ್ತೆ, ಮೊಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗಂಜಲ, ಸಗಣೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿಯೂ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಮಣ್ಣನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿಷ್ಟು ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- 7) ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ, ಮಣ್ಣಿನ ರಚನೆಗೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- 8) ದವಸ-ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳು-ಕಡ್ಡಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರಮ. ಮಾಂಸ, ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ; ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬಡತನ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹುಜನರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ. ಈ ಭಾವನೆ ತುಂಡುಭೂಮಿಯ ರೈತರಿಗೆ ಶಾಪ. 'ಸಹಜವಾದ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪದ್ಧತಿ' ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.
- 9) ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳಿಮೆ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- 10) ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಜಾರಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಳಿ, ಬದು, ಕಾಲುವೆ, ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು, ಈ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ವ್ಯವಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಈ ಕ್ರಮ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಣ್ಣನ್ನೂ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಕರೆಗೆ 2-3 ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳನ್ನು (ಹಲಸು, ಬೇವು, ಹುಣಸೆ, ಮಾವು ಇತ್ಯಾದಿ) ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- 11) ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೀಜೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಬಿತ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- 12) ಸಾಲರಹಿತ, ದಾಸ್ಯರಹಿತವಾದ ಬದುಕು ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಇದರ ಸಾಧನೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆ, ಸರಳ ಜೀವನ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ದುರಾಸೆ, ಅತಿಲಾಭದ ಆಸೆ ಹೊತ್ತು, ಶೀಘ್ರ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಭ್ರಮೆ ಹೊತ್ತು ಸಹಜ ಕೃಷಿಗೆ ಬಂದರೆ ನಿರಾಸೆ ಖಂಡಿತ.
- 13) ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಮೊದಲು ನಮಗಾಗಿ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ರೈತನ ಬಳಿಗೆ ಬರಬೇಕೇ ಹೊರತು, ರೈತನು ತನ್ನ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗಬೇಕು.
- 14) ಯಾವುದೇ ಕೈಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಳಸುವ ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವ ವಸ್ತು, ಶ್ರಮ, ಸಮಯ ನೂರ್ಮಡಿಯಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡವರೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಆರಾಧಕರು. ಈ ಮಾತನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು.
- 15) ಪ್ರಕೃತಿ-ಪರಿಸರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

## ಹಾಲು

- ವೆಂಕಟೇಶ (ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸ ಆಧಾರಿತ)

ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ, ಹಾಲು, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆಯೆಂಬ ಸಿಹಿ ಇವು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವು ಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಇವು ಬರೀ ಭ್ರಮೆಯಾಗಿವೆ. ಅಸಹಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿಸಿ ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಕಲೆಯೇ ಜಾಹಿರಾತುವಿನ ಜೀವಾಳ. ಇದರ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಜನಾನುರಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವ ಗೊಂಬೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದೆ ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿ 4 ವರ್ಷದ ತನಕ ಭಗವಂತನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಲು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ಥಿರವಾದ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ತನ್ಯ ಜೀವಿಗಳು ತನ್ನ ಮರಿ-ಕರು-ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಭಗವಂತ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಇದಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಬಾಯಿಗೆ ತಲುಪುವ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಸತ್ವಯುತ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆಯಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಇಡುವಂತದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಮಾಡಿ ಕೆಡದ ಹಾಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಪದ್ಧತಿಯಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕರಾವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. (ಹಸು ಹಾಗೂ ಎಳೆಯ ಕರು) ಇದರಿಂದ ಕರು ಕುಡಿದು ಮಿಕ್ಕ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದು ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿಗತವಾಗಿತ್ತು. ಊರಿನ ಚಿಕ್ಕ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಬಂದ ಸೂಲಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮಣ್ಣಿನ ಕುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೆಡದ ಮೇಲಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾದು ಘಮದ ಪರಿಮಳ ಹೊರ ಸೂಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹೊಳಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ತೀಡಿದಾಗ ಮಗು ಸ್ವಲ್ಪ ತೇಗು ಕಾಣಿಸಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಸೀಮಿತವಾಗಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸಿ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿ ಮಾರಾಟದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲು ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ಹಾಲು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಲಿನ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಫಿ, ಟೀಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಫಿನ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಾನಿನನ್ ಎಂಬ ವಿಷ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಡದ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೂಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ, ರಕ್ತ ಮಂದ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ನಿಂದ 2 ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕುಲಾಂತರ ತಳಿ ಮಾಡಿ ಜರ್ಸಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಆ ಹಸುಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ಪೆರಾಯಿಡ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಸುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹಸು 15-20 ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಹಸುವಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವ ಸ್ಪೆರಾಯಿಡ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುವಿನ ಅಂಶ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅಂದರೆ 8-10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಮತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ P.C.O.D. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಅವಧಿಯೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೈದಿನೈದು ದಿವಸವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಪಾಶ್ಚೀಕರಿಸಿ ಕೇಂದ್ರೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹಾಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ತಾಯಿಯ ಸ್ಥನದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಇದು ಅಸ್ಥಿರ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯರು ಹೆರಿಗೆಯ ತಕ್ಷಣದಿಂದ 2-3 ದಿನಗಳವರೆವಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 2-3 ದಿನಗಳ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಕೊಲಸ್ಟ್ರಮ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತಾಯಿಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಾಗ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಸಜ್ಜೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ದೆ, ಇಡ್ಲಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಈ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲದೇ ಆಗಾಗ ಸಬ್ಬಿಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯ ಬೀಜದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಗಟ್ಟಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಬಿಳಿಯ 6-7 ಕಾಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ವಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಶಾರೀರಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ 4 ರಿಂದ 5 ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಒರಳಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ, 4 ಲೀಟರ್‌ನಿಂದ 5 ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತೆಳುಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಿ, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡದೇ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಂತರ ತಾಟ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಸರಿಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದಿಂದ, ನೆನಸಿದ ಸಜ್ಜೆಕಾಳು, ನೆನಸಿದ ನವಣೆ ಮತ್ತು

**ಮಾಂಸಹಾರ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದನೆಯೇ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ, ಹಸು ಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ. 100 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಈಗ ಮಾಡದಿರೋಣ**

ನೆನಸಿದ ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳಿನಿಂದಲೂ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲು ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.) ಇದನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು. ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಒಂದನ್ನೇ ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಬಳಸಿ ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶರೀರ ಯಂತ್ರದ ಭಾಗವಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಪಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಹಿರಿಯದು. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲು ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೇವಲ 300 ಮಿ.ಲೀ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮೊಸರನ್ನಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಚಮತ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಎಲುಬುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೊಸರಿನ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ.

**ಧಾನ್ಯದ ಹಾಲನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 4-5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪ್ರಮಾಣ :** 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ 250 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 100 ಗ್ರಾಂ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ 250 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಸಂಸ್ಕರಣೆ :** ಹಾಲಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, 3-5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು.

**100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯ / 100 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ (Calcium) ಅಂಶ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.**

ಎಳ್ಳು	- (Sesame)	975 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ರಾಗಿ	- (Finger Millet)	330 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	- (Cow's Milk)	100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಶೇಂಗಾ	- (Groundnut)	092 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	- (Coconut)	065 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಸಜ್ಜೆ	- (Pearl Millet)	050 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಆರ್ಕ	- (Kodo Millet)	040 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ನವಣೆ	- (Foxtail Millet)	030 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 15-20 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿಸುವ ಆಸೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ನೂಡಲ್ಸ್ ಕೊಡಿ.



## ನಮ್ಮದೆಯ ಹಾದಿ - ನಮ್ಮದಿಯ ಹಾದಿ

- ವೆಂಕಟೇಶ (ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸ ಆಧಾರಿತ)

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವರ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ವೇದಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು (Millets) ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನಬಳಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಾನಾಂಶ (Dietary Fiber) ಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ ಎಂದರೆ ನಾನಾಂಶದ (Dietary Fiber) ಕೊರತೆ.

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗಿರುವ, ಎಲ್ಲಾ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು. ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ (20 ಸೆಂ.ಮೀ) ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಬರಗಾಲದ ಬೆಳೆಗಳು ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೀಟ ಹಾಗೂ ರೋಗಬಾಧೆಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾನಾಂಶ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪಚನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ನಾನಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಪಡೆದಿವೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಹಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪನೆ, ಏಕತಾನತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವುದು. ಕಳೆದ 40-50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ ನಾಶಕದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಧಾನ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉಳಿಕೆ, ಜೈವಿಕ ಸಾಂದ್ರೀಕರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಈ ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳು ದೇಶೀಯ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಒಣ ಬೇಸಾಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಾನಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾನವ ಕುಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಏಕತಾನತೆ ಮಾನವ ಕುಲದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ.

**‘ಸಕಲ ರೋಗಗಳ ತಾಯಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ’, ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.  
ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾಂಶ ಸಮವಾಗಿದೆ.**

40-50 : ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಊದಲು, ಆರ್ಕ ಸಾಮೆ, ಕೊರ್ರೆಗಳ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಈಗ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿವೆ. ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಹದಿಹರೆಯದವರೆಗೇನೆ ಇಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗೂ, ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೂ ಇರುವ ಗುಣ ಹೋಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ 100 ಗ್ರಾಂ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕ್ರಮವಾಗಿ 0.2 ಮತ್ತು 1.2 ಗ್ರಾಂ. ಅದೇ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ 8 ಗ್ರಾಂ. ನಿಂದ 12.5 ಗ್ರಾಂವರೆವಿಗೂ ನಾರಿನಂಶ ಇದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮ. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಅಕ್ಕಿ ಬೆಳೆಯಲು 8,000 ಲೀಟರ್ ನೀರು, ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯಲು 9,000 ಲೀಟರ್ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 28,000 ಲೀ. ನೀರು ಬೇಕು. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ 50,000 ಲೀಟರ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಫಸಲನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹ ಫಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ತರುವ ಬದಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದೆ, ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು 300 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಇತಿಹಾಸ ಇರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭಾರತವು ಸೇರಿದಂತೆ ಚೀನಾ, ಇರಾಕ್, ಇರಾನ್, ಜಪಾನ್, ಇಟಲಿ, ಟರ್ಕಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕ, ಇಥಿಯೋಪಿಯಾ, ಯುರೋಪ್, ಗ್ರೀಸ್ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಭಾರತ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

### ಪಂಚರತ್ನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ (Positive Millets) ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳು

**ಆರ್ಕ :-** ಇದು ಆದಿ ಬೀಜ. ಸೂರ್ಯದೇವರ ಹೆಸರು. ಈ ಧಾನ್ಯವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಿಮಾಲಯ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಕಣಿವೆ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪುರಾತನ ಬೀಜ. 'ಕೋಡೋ ಅನ್ನುವುದು ಬೆಟ್ಟದ ಜನಾಂಗದವರು ಕರೆಯುವ ಹೆಸರು. ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿಯೂ 'ಕೋಡೋ ಮಿಲ್ಲೆಟ್' ಅಂತಲೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಧಾನ್ಯವು ದೇಹದ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ ಇಂತಹ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಿದು. ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಧಾನ್ಯವಿದು.

ಸಾಮೆ ತಿಂದವರು, ಆಮೆಯಂತೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗುವರು.

ಊದಲು ತಿಂದವರು, ಊದುವರು ಉತ್ಸಾಹದ ಕಹಳೆ, ಕೊರಲು ತಿಂದವರು, ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಾಡುವರು

**ನವಣೆ :-** ಇದು ಇಟಲಿ ದೇಶದ ಅಲ್ಪ್ಸ್ (Alps) ಬೆಟ್ಟಗಳ ಬಯಲು ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮತ್ತು ನರಿಬಾಲದಂತೆ ತೆನೆ ಬಿಡುವ ಹುಲ್ಲು ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಧಾನ್ಯ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದು ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಇಟಾಲಿಯನ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಅಂತ ದ್ವಿನಾಮಧಾರಿ. ಈ ಧಾನ್ಯವು ತೆಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಷ್ಕಿರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮೂಲ ಆಹಾರವಿದು. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮುಷ್ಕಿ ಹಿಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸರ್ವಜ್ಞನಂತಹ ಮಹಾಕವಿಗಳೂ ಸಹ ನವಣೆಯ ಗುಣತ್ವವನ್ನು ತಮ್ಮ ತ್ರಿಪದಿಯ ವಚನದಲ್ಲಿ ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ.

**ಸಾಮೆ :-** ಇದು ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ ಬಹುಪಾಲು ಮರಳುಭೂಮಿ ವಾತಾವರಣದ ಬಯಲು ಸೀಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಈವತ್ತಿಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಧಾನ್ಯ. ಇದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುವ ಕಾರಣ 'ಲಿಟ್ಲೆ ಮಿಲ್ಲೆಟ್' ಅಂತ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾಸಲು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವುಳ್ಳದ್ದು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.

**ಊದಲು :-** ಇದು ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಮಂಜುಬೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕಣಿವೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತಹ ಧಾನ್ಯ. ಜಾಪ್ಪೀಸ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಅಥವಾ ಬಾರ್ನಿಯಾರ್ಡ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಅಂತ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಧಾನ್ಯವು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು ಇದರ ನಾರು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವಿದು. ಯಕೃತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಿದು. ಉದಾ : ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್).

**ಕೊರೈ :-** 1900 ಇಸವಿಗೂ ಮುನ್ನ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದ ಕೆಳಭಾಗದ ಬಯಲುಸೀಮೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಬ್ರೌನ್ ಟಾಪ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಅಂತಲೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಬೂದ ಬಣ್ಣದ ಧಾನ್ಯ. ಪಚನಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಲತ್ವವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಧಾನ್ಯ.

ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಭೌಗೋಳಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪಂಚರತ್ನಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟಗಳ ಕಣಿವೆ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಸೀಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈಗಲೂ ಈ ಧಾನ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಅನನ್ಯ ಕೊಡುಗೆ.

ಒಂದು ಎಕರೆ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 8 ಎಕರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. 1 ಕೆ.ಜಿ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಕೇವಲ 300 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸಾಕು. ಆದರೆ 1 ಕೆ.ಜಿ. ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು 800 ಲೀಟರ್, 1 ಕೆ.ಜಿ. ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯಲು 8000 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ,**

**ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು :**

- \* ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಾಂಸ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.
- \* ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಆರ್ಕ, ಊದಲು, ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ಕೊರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸತತ ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- \* ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲವು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 5-6 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಲು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ (90 ನಿಮಿಷಗಳು) ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನದ ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿರಲಿ.
- \* ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ರೈತ ಮಾತ್ರ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬೆಳೆದು ತಿನ್ನಬಲ್ಲ.
- \* ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಹಿಂದಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ 3% ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಅದು ಭಾರಿಸುದ್ದಿ. ಆದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ 25% ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೂ ಸಹ ಯಾರೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸುಗ್ಗಿ.
- \* ಸುಸ್ಥಿರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಗೆಡ್ಡೆ-ಗೆಣೆಸುಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಕಾಡು ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ 10,000 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ ! ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಪಿರಮಿಡ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ. ಕಾಳಿದಾಸನ 'ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲ' ದಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಋಷಿಗಳು ಶಕುಂತಲಿಯ ಮಡಿಲಿಗೆ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಆಸ್ಟ್ರಾಲೋಪಿತಿಕ್ಸ್ ಮಾನವನ ಪಳೆಯಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ 3-4 ಮಿಲಿಟ್ಸ್ ದೊರೆತಿವೆ. ಇದೇ ಮಾನವನ ಮೊದಲ ಆಹಾರ. ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ 3-3 ಧಾನ್ಯಗಳು. ಇವನ್ನು 1 ಕೆ.ಜಿ. ಬೆಳೆಯಲು 6,000 ದಿಂದ 8,000 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕು. 1 ಕೆ.ಜಿ. ಸಕ್ಕರೆಗೆ 28,000 ಲೀಟರ್ ಬೇಕು. 1 ಕೆ.ಜಿ. ಮಾಂಸಕ್ಕೆ 50,000 ಲೀಟರ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೇಕು. ಆದರೆ 3-4 ಆಹಾರ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 1 ಕೆ.ಜಿ. ಬೆಳೆಸಲು 300 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸಾಕು.

- \* ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸುವುದು. ನಂತರ ಪುನಃ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು 95% ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. (ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 20 ಗ್ರಾಂ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು).
- \* ಹಸಿ ಅರಿಶಿನದ ಕೊಂಬು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ ವೇಳೆ) ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.
- \* ಬೇಳೆಗಿಂತ ಕಾಳು ಲೇಸು, ಕಾಳಿಗಿಂತ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಲೇಸು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ (40 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು) ಅರ್ಧ ಮುಷ್ಟಿ, ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ.
- \* ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಹುರಿದ ಕಡಲೇಬೀಜ, ಹುರಿದ ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ವಾರಕ್ಕೆರೆಡು ಸಾರಿ ಒಂದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲ್ಲವೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ.
- \* ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೆಸ್ವೆರಾಟ್ರಲ್ (Resveratrol) ರಾಸಾಯನಿಕವು ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಊತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮುದಿತನವನ್ನು ಮೂಂದೂಡುತ್ತದೆ.
- \* ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಟಾನಿಕ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಗೆ ಹೋಗುವ ತುತ್ತ ಆಹಾರವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಸಜ್ಜೆಯಿಂದ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಎಲ್ಲರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ 250 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲು ತೆಗೆಯಬಹುದು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟ 10-11ನೇ ನೋಡಿರಿ).
- \* ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು 60 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರ ಸೀನು, ನೆಗಡಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- \* ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ 1 ಗಂಟೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ 4-5 ಸಾರಿ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ವಿಷವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ಬಾಳೆ ಬೆಳೆಸಿರಬಾರದು.
- \* ಚಾಕಲೇಟ್ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಒಂದು ಸುದ್ದಿ, ಚಾಕಲೇಟಿನಲ್ಲಿ 4% ಜಿರಲೆ, 2-3% ಇಲಿ ಪಿಚಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.



- \* ಮಾಂಸಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬೆಳೆಸುವ ಹಂದಿ, ಹಸು, ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಲೇಪನವಿರುವ ಕುಲಾಂತರಿ ಸೋಯಾ ಹಾಗೂ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.
- \* ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾರಿರುವ ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- \* ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ವಿಷ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಟುಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ಶುಂಠಿಯಿಂದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು 60 ದಿನಗಳವರೆವಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- \* ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ತ್ವ-‘ಸಿ’ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಬಲ್ಲದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇಬಿಗಿಂತ ಸೀಬೆ ಲೇಸು.
- \* ಕಾಡು ನಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಧೂಮಪಾನ ಕಾರಣವೂ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಉರುವಲುಗಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಕಾಡು ಭೂಮಿಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

### ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ

- \* ಮದುವೆ, ಪೂಜೆ, ಯಾತ್ರಾಸ್ಥಳ ಇನ್ನಿತರೇ ನೆಪವೊಡ್ಡಿ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಂಟುಗಳೂ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ಋತುಸ್ರಾವ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮುಂದೂಡುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ.
- \* 50 ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾರೆಟ್, 50 ಗ್ರಾಂ ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, 5ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಈ ಮೂರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ರಸ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಟ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ನಂತರ ಕಾಡುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಚಮಚ ಎಳ್ಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಟಪಟಪ ಹುರಿದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 60 ದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 350 ಮಿ.ಲೀ. ಮೊಸರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸೋಯಾಗಳ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಹುನ್ನಾರವಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೇಶಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತಳಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು) ಪುನಃ ಬಳಕೆಗೆ ತರುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.

### ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ

- \* ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನ ಸಿಗುವ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಕೊಲಸ್ಟ್ರಮ್ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮಗು ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- \* ಹರಳು ಬೀಜದ 4 ಕಾಳುಗಳನ್ನು (ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದಾಗ ಬಿಳಿಯ ಕಾಳುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ) ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕ್ರಮವರಿತು ಸೇವಿಸುವುದು. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡ್ಲಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವ ಮೂಲಕ ಹಾಲಿನ ಗುಣತತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತುಂಬಬಹುದು.
- \* ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಗಾಗಿ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

### ಎಚ್ಚರಿಕೆ

The American Food and drug Administration has published a monograph for chocolate manufacturers which specifies that up to 4 percent by weight of chocolate may legitimately contain 'cockroach parts', since it is apparently impossible to prevent these bugs from contaminating the vats in which chocolate is manufactured.

- Ref. " The Homoeopathic Proving of Chocolate, Dynamis School".

Published by B. Jain Publishers Pvt. Ltd., Delhi.

ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಏಕಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ದುರ್ಬಳಕೆ ; ಕ್ರಿಮಿ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಕಳೆನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಅತಿಯಾದ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಷ ವರ್ತುಲದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೇಗೆ ? ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ ಉತ್ತರ.

ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಬೋಕ್ಕತಲೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿರಿ

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ ಎಂಬ ಉಪಾಯ !

ನವಣೆ, ಊದಲು, ಆರ್ಕ, ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ಕೊರ್ದೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಯಾವತ್ತೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಬದುಕಿಗೆ ಐಸಿರಿಗಳೇ

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಣಲು ಬಂದಿದ್ದ. ಆತ ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಎಸ್ಸಿ ಮಾಡಿದ ಪದವೀಧರ. ಅವರ ತಾಯಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಲೋಪತಿ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರು, ನೀಡಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಥೆರಪಿ, ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದ ಆ ಮಹಿಳೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೊರಗಿದ್ದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ಅವರ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಬದುಕುವ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಆಯಮ್ಮ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆಕೆಯ ಮಾತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಆಸೆಯಾಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಊರು, ಮನೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಅವರಿಗೆ ತಗಲಿದ್ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪೂರ್ವಪರ, ಪಡೆದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆ ತಾಯಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದೆ. ವಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ, ಅತಿಯಾದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಯುವಕ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಒತ್ತಿದ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಔಷಧದ ಜತೆಗೆ, ಅರ್ಕ, ಸಾಮೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಅರಳಿ ಎಲೆ, ಸೀಬೆ ಎಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೂರ್ಮಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೀವ್ರತೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು

ಹೊತ್ತು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಅನೇಕರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಅಮ್ಮ-ಮಗನ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಮರೆತಿದ್ದೆ.

ಎರಡು ದಿನದ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ, ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡವನೇ, ಆ ಯುವಕ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ. ಆತನ ತಾಯಿ ಗೆಲುವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿತ್ತು. ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಷಾಯಗಳು, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಮೂರೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ-ಕಷಾಯ ನಡೆಸಿದ ಈ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಆತ, ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ವಿವರಿಸಿದನಂತೆ. ಇದನ್ನು ನಂಬದ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು “ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸುಧಾರಿಸಿತೆ ? ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗು” ಎಂದು ಬೈದು ಕಳಿಸಿದರಂತೆ !

ಆದರೆ ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಷಾಯದ ಅಗ್ಗಲಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಮನದಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಬಳಿ ಇಂಥ ಸಾವಿರಾರು ಅನುಭವಗಳಿವೆ. ಈ ಯಾವುದನ್ನೂ ನಾನು ಈ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ದಾಖಲಿಸಿಲ್ಲ. ಅದರ ಅಗತ್ಯವೂ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಾಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಅಂದ್ರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬರುವ ಹಾಗೂ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ದೂರದೂರುಗಳಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುವವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ನಾನು ಕಿವಿಯಾಗುವೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು

ಅನುಮಾನ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ, ಈ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತಿಗಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ನಾನು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರ ಅನುಭವ ಕಥನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಬಂದವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಕಳುಹಿಸುವೆ.

ಇಂಥ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಷಾಯ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮನೆಮದ್ದನ್ನು ಈ ಬಾರಿ ವಿವರಿಸುವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜತೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲಿ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಆಶಯ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ನಾನು ಸೂಚಿಸುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಕಷಾಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ, ದೇಹವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಅನೇಕ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದೊರೆಯುವ ಮದ್ದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸೊಪ್ಪು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯಗಳಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ಕರಾವಳಿ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನೂಚಾನವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯ ಅಜ್ಜಮ್ಮ, ಮನೆ ಮಂದಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ವಿಧಾನದಿಂದಲೇ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಮನೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ರೀತಿನೀತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಮದ್ದು

ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ, ಯಾವ್ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಯಾವ್ಯಾವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ-ಕಷಾಯ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರುವೆ.

**ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಷಾಯ :** ಕಷಾಯ ಅಂದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಾನು ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು. ಅಂದರೆ ಹೂವಿನ ದಳಗಳು, ಎಳಸು ಎಲೆಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ಸೆದೆ, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಬೇರು ಗಡ್ಡೆಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಷಾಯ ಮಾಡುವುದ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಸೂಚಿತ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಐದಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಎಲೆ/ಹೂವಿನ ದಳ/ಸೊಪ್ಪನ್ನು 150ರಿಂದ 200 ಎಂಎಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮೂರ್ದಿನ ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕೆ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿ, ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ತಂಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿತ್ಯವೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನೇ ಕಷಾಯ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ದಾಳಿಯಿಡುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪಾರಿಜಾತ, ಅರಳಿ ಹಾಗೂ ಸೀಬೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂರ್ದಿನ ತಿಂಗಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂಳೆ, ಮೆದುಳು, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅರ್ಬುದ ಪೀಡಿತರೂ ಈ ಮೂರು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರ ಜತೆಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನಾನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಶ್ವಾಸಕೋಶ (ಲಂಗ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ** ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ನವಣೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-2 ದಿವಸ, ಆರ್ಕ-1 ದಿವಸ, ಊದಲು-1 ದಿವಸ, ಕೊರಲೆ-1 ದಿವಸ, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶುಂಠಿ, ಮಾಚಿಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ವಾರ ಶುಂಠಿ, ಇನ್ನೊಂದು ವಾರ ಅರಿಶಿಣ ಎಂಬ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಮೂಳೆ (ಬೋನ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ** ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-2 ದಿವಸ, ಆರ್ಕ-2 ದಿವಸ, ನವಣೆ-1 ದಿವಸ, ಊದಲು-1 ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಗಂಜಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಲಿ. ಈ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಪುದೀನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯಗಳು ಮೂಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ವಾರ ಅದು, ಮತ್ತೊಂದು ವಾರ ಮತ್ತೊಂದು ಎಂಬಂತೆ ಸೇವಿಸಲಿ.

**ಮೆದುಳಿಗೆ (ಬ್ರೇನ್) ತಗಲುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ** ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಾಗದಾಳಿ ಸೊಪ್ಪಿನ (ರೂಟ ಗ್ರಾವಿಯಲೆನ್ಸ್) ಕಷಾಯ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-2 ದಿವಸ, ಆರ್ಕ-2 ದಿವಸ, ನವಣೆ-2 ದಿವಸ, ಊದಲು-2 ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. **ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ** ತುತ್ತಾಗಿರುವವರು ಕೊರಲೆ-1 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-1 ದಿವಸ, ಆರ್ಕ-3 ದಿವಸ, ನವಣೆ-1 ದಿವಸ, ಊದಲು-1 ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕರಿಬೇವು, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ವೀಳ್ಯದಲೆ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** ತೊಂದರೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವವರು ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ -2 ದಿವಸ, ಆರ್ಕ-1 ದಿವಸ, ನವಣೆ-1 ದಿವಸ, ಊದಲು-2 ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಪುನರ್ನವ, ಬಾಳೆದಿಂಡು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಷಾಯ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. **ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್** ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-2 ದಿವಸ, ಆರ್ಕ-2 ದಿವಸ, ನವಣೆ-2 ದಿವಸ, ಊದಲು-2 ದಿವಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ, ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೊಂಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಪುಂಡಿ/ಗೊಂಗುರ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

**ನವಣೆ, ಊದಲು, ಆರ್ಕ, ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ಕೊರಲೆ** ಎಂಬ ಐದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು (**Positive Millets**) ಯಾವತ್ತೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಬದುಕಿಗೆ ಐಸಿರಿಗಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

**ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಳ್ಳುಂಡೆ :** ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಪದಾರ್ಥ ಎಳ್ಳುಂಡೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಹುರಿದ ಎಳ್ಳನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಈ ಕಷಾಯ-ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರೆ. ಆದರೆ, ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಷ್ಟೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ !

ಡಾ. ಖಾದರ್



## ಈ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಪಾಲಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವ್ ಆಗಿ

ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರೆದ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ ಎಂಬ ಉಪಾಯ' ಲೇಖನ ಓದಿ, ಮೈಸೂರು ಸಮೀಪದ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಮೂಳೆ (ಬೋನ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಅವರು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಎದ್ದು ನಡೆಯಲಾರದಷ್ಟು ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಮಹಾಮಾರಿ 'ಎದ್ದು ನಡೆಯಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮೊನ್ನೆ ನನ್ನ ಬಳಿ, ಮನೆಯವರ ಜತೆ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ, ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಅಂಕಣದ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಗಿಳಿದರು. ಕೊರ್ಲೆ, ಸಾಮೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಕ ಅಕ್ಕಿಯ ಆಹಾರದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನೂ, ಮಂತ್ರೈ ಹಾಗೂ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ನನಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು. ಅವರು ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ನಡೆದಾಡುವಷ್ಟು ಕಸು ನೀಡಿದ್ದವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಭೀತಿಯೂ ತುಸು ಕರಗಿತ್ತು. ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಿಶ್ವಾಸ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಅದೂ-ಇದು ಮಾತಾದ ಬಳಿಕ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾದ ಬಳಿಕ ಮಾಂಸ-ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಬಹುದೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಂದಿಟ್ಟರು!

ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನನಗೆ ಹೊಸದಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರ ಕುತೂಹಲ ನನಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನೇನು ಉಂಟು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ದೃಢವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ - ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರೋಬ್ಬರು ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಬಳಸಬಾರದು. ನಾನು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಪಂಚ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಿಡಲೇಬೇಕು. ಆಗಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯ."

ನನ್ನ ಈ ಮಾತನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ನನ್ನ ಕಡೆ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಷ್ಟೆ : "ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ನನ್ನ ಪರಿಚಿತರೇ ಇದ್ದಾರೆ !"

ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ, ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಾಲ್ಸಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ, ಅಭಿರುಚಿ - ಈ ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಮೈ ಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಊಟ ಕಷಾಯದ ಕುರಿತು ಪರಿಪಾಠವನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಸೋತು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆಯಷ್ಟೆ. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಕಷಾಯ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೆ. ಆಗ ಹೇಳದೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ, ಕಷಾಯ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಬಾರಿ ಹೇಳುವೆ.

(ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಾಳಿಯಿಡುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪಾರಿಜಾತ, ಅರಳಿ ಹಾಗೂ ಸೀಬೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊದಲ ವಾರ ಪಾರಿಜಾತ, ಎರಡನೇ ವಾರ ಅರಳಿ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ವಾರ ಸೀಬೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು, ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯೂ ಖಾಯಂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿರಲಿ).

ಉಳಿದಂತೆ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ನವಣೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-2 ದಿವಸ, ಅರ್ಕ-2 ದಿವಸ, ಊದಲು-2 ದಿವಸ, ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಬಳಸಲಿ. ಪ್ರತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಈಚಲು ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಪುದೀನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಕಷಾಯ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ವಾರ ಅದು, ಮತ್ತೊಂದು ವಾರ ಮತ್ತೊಂದು ಎಂಬಂತೆ ಸೇವಿಸಲಿ. ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭೀತಿ ಸುಳಿಯದು.

ಫೈರಾಯಿಡ್ ಇಲ್ಲವೇ ವೆದೋಜೀರಕ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವುದು ನವಣೆ-1 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-2 ದಿವಸ, ಅರ್ಕ-2 ದಿವಸ, ಊದಲು-1 ದಿವಸ, ಕೊರಲೆ-1 ದಿವಸ, ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇವರು ಶಾವಂತಿಗೆ ಹೂ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹುಣಸೇ ಚಿಗುರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹುಣಸೇ ಚಿಗುರು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ದೊರೆಯದ ವೇಳೆ ನುಗ್ಗೆ ಹೂವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನವಣೆ-2 ದಿವಸ, ಸಾಮೆ-1 ದಿವಸ, ಅರ್ಕ-1 ದಿವಸ, ಊದಲು-1 ದಿವಸ, ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯಗಳು, ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮಾರಕ ಎಂದು ವೈದ್ಯಲೋಕ ಪರಿಭಾವಿಸಿರುವ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನವಣೆ-2 ದಿವಸ,

ಸಾಮೆ-1 ದಿವಸ, ಅರ್ಕ-1 ದಿವಸ, ಊದಲು-1 ದಿವಸ, ಕೊರಲೆ-2 ದಿವಸ, ಬಳಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಕಡ್ಡಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಸರಸದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಈ ಮಂದಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ರುಚಿ ಬರಲು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ನೆನಪಿರಲಿ, ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಲು ಯಾವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ, ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಹಾಗಾಗಿ, ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಕಷಾಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಮರಳಬೇಕಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯ ನೂರೆಂಟು ಕಷಾಯಗಳಿವೆ. ಮುಂಜಾನೆಯ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮರೆತು, ಕಷಾಯವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆಯ ಪಾನೀಯವನ್ನಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಖಂಡಿತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಹಸಿ ಅರಿಸಿಣದ ಕೊಂಬನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷ್ಟ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಕಷಾಯಗಳು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಪಾನೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ಸದೆ ನಮ್ಮ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಯೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಬಹುತೇಕ ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ ವಿಷಮವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅಸಹಜವಾಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ

ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೇ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 20 ಗ್ರಾಂ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು ಬೆರಸಿ) 15 ನಿಮಿಷ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶೇಕಡ 95ರಷ್ಟು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆಗಿಂತ ಕಾಳು ಲೇಸು, ಕಾಳೆಗಿಂತ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಲೇಸು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಹಸಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೋಕಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಾಲಿಡಬಾರದು ಎಂದರೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ, ದೇಹದಿಂದ ಬೆವರಿಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು, ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಯಾಕಾದರೂ ಬೆವರು ಸುರಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಎಂದು ಆತಂಕ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಭಯಾನಕ. ಬೆವರು ಎಂಬುದು ಬರೀ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಕಲ್ಪಶುದ್ಧ ಹನಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಶ್ರಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ, ಸಂಕೇತಿಸುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ನಮ್ಮ ವೈ-ಮನಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು ಅಂದ್ರೆ ಮನುಷ್ಯ ಬೆವರಲೇಬೇಕು. ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರುವಂತೆ, ಬೆವರು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಷ್ಟೇ ಇಂಥಾ ಬೆವರು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ನೀಡುವ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮನೆಗೆಲಸಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯ ಹಜಾರ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ದೇವರ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ಯಾಂತ್ರೀಕರಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಬರೀ ಅವಲಂಬಿತರನ್ನಾಗಿಸಿಲ್ಲ. ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೂ ನಿತ್ಯ ಒಂದೂವರೆ ತಾಸು ಕಾಲ್ನಡಿಗೇ ಅವಶ್ಯಕ. ಮುಂಜಾನೆಯ ಎಳೆಬಿಸಿಲು, ಇಳಿಸಂಜೆಯ

ಬಿಸಿಲು ನಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸೇವನೆಯೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸದ ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ನಿತ್ಯವೂ ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, 4 ಲೀಟರ್ ಕುಡಿದರೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಬಿಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದೇ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದಾಗ - ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದೇಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದಣಿದಾಗ, ಬೆವರು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹ ನೀರು ಬಯಸುತ್ತೆ. ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೈರಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು, ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕುದಿಸಿದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದಾಗ, ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಸರಿ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈರಾಣು/ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶುದ್ಧ ತಣ್ಣೀರು ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಮುಂಜಾನೆಯ 15 ನಿಮಿಷವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಧ್ಯಾನ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಸತತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಖುಷಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭೀಕರವಾದ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಡಾ. ಖಾದರ್

## ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಚಾವ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಮ್ಮನ ಬಳುವಳಿ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ಕಷಾಯಗಳು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಉಪಾಯಗಳು ಎಂದು ಕಳೆದ ಅಂಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿವೆ.

ಮಹಾಭಯಾನಕ, ಮಾರಕ ರೋಗ ಎಂದೇ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿ ಜನರೇಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ರೋಗಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏಕೆ ಮುಂದಿದೆ. ಇಂತಹ ನೂರಂಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವವರು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವುದೇ ಒಳಿತು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಉಪನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ಕಡೆಯಲ್ಲಾ ನಾನು ಈ ಸಂಗತಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಬಳಿ ನಡೆಸಿರುವ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಅವರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ, ಅವರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ - ಈ ಎಲ್ಲದರ ಆಧಾರ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂದ್ರೆ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಏಡಿಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಹರಡುವಿಕೆ' ಎಂದರ್ಥ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಎಲ್ಲೆ ಮೀರದಂತೆ ತಡೆಯಲು, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದೇಹದೊಳಗೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದಕ್ಕೊಂದು ಶಿಸ್ತು, ರೀತಿ-ನೀತಿ ಇದೆ. ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಸ್ತು ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಾದಾಗ ಅನಿಯಂತ್ರತ

ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳೇ ಗಂಟಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಸರಳವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಟಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಈ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹುಟ್ಟು, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತರವೇ ಬೇರೆ. 1970-80ರ ದಶಕಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಇತ್ತು ಆದರೆ, ಅದು ವಿರಳಾತಿ ವಿರಳ ಎಂಬಂತೆ, ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ, 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ 14 ಮಿಲಿಯನ್‌ನಿಂದ 21 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಲಿದೆ.!

ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು - ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣ. ವಿಷ ಮೊದಲು ಇರಲಿಲ್ಲವೇ ? ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಅದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ - ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹಾವು ಚೇಳಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದತ್ತರಿಯಂತಹ ಗಿಡದಲ್ಲೂ ವಿಷವಿರುತ್ತೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಬಿಲ್ಯುಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷವಿದ್ದರೂ ಹೊತ್ತು ಹಾವು



ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಸತ್ತರೂ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವಿನ ದೇಹ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗದಿರುವ ಇಂಥಾ ಕ್ಷುದ್ರ ವಿಷವನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಲು ಮುಂದಾದ. ಇದರ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ. ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಿಸಬೇಕೆಂದು ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕಳೆನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು, ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಕಳೆ ನಾಶಕಗಳು, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಿಡ್ಡಿನ ಎಣ್ಣೆ (ಎಮಲ್ಷನ್) ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದವು. ನೀರು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಎಮಲ್ಷನ್. ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ಎಮಲ್ಷನ್ ಸಿಂಪರಣೆ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ದಶಕಗಳ ಬಳಿಕ ಮನುಷ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕರಗುವಂಥ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಈ ಕೆಟ್ಟ ಚಿಂತನೆಗೆ ಇಂಬು ನೀಡಿದ್ದೇ ಅಮೇರಿಕ ನಡೆಸಿದ ಕುಲಾಂತರಿ ಸೋಯಾಬಿನ್ ಪ್ರಯೋಗ. ತನ್ನ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಬಿನ್ ಜತೆ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕಳೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಳೆನಾಶಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಆದರೆ, ಆ ಕಳೆನಾಶಕ ಕಳೆಯ ಜತೆ ಸೋಯಾಬಿನ್ ಬೆಳೆಯೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅಮೇರಿಕ, ಕಳೆನಾಶಕವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವಂಥ ಗುಣವನ್ನು ಸೋಯಾಬಿನ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಮುಂದಾಯಿತು. ಆಗ ಆ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥದ ಹೆಸರು - '24ಡಿ ಮಾದರಿಯ ಏಜೆಂಟ್ ಆರೆಂಜ್'. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ, ಅಮೇರಿಕ ಇದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ವಿರುದ್ಧದ

ಯುದ್ಧಕ್ಕೂ ಬಳಸಿತ್ತು. ಇದನ್ನೇ ಕುಲಾಂತರಿ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಸೋಯಾಬಿನ್‌ಗೂ ಸೇರಿಸಿತು. ಅಚ್ಚರಿ ಎಂಬಂತೆ, ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಫಿನಾಲಿಕ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ರೂಪ ತಾಳಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಮುಂದೆ ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮುಂದೆ- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂಥ ಗ್ಲೈಸೋಫೇಟ್ ಎಂಬ ಕಳೆನಾಶಕವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ವಿರಳ ರೋಗವೊಂದು ಹೆಮ್ಮಾರಿಯಾಗಿ ಬೀಜಾಂಕುರವಾದ ಕ್ಷಣವದು. ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆದವು. ಈಗ ಏನಾಗಿದೆ ಅಂದ್ರೆ, ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಕರು ಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ, ಟನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಕಳೆನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ, ದಕ್ಷಿಣ ದ್ರುವದಲ್ಲಿರುವ ಪೆಂಗ್ವಿನ್‌ನಲ್ಲೂ ಕಳೆನಾಶಕದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಕೃತಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಬಳಿಕ ವಿಷ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಳೆನಾಶಕದ ಕತೆಯ ಜತೆಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಿದೆ. ಸೋಯಾಬಿನ್ ಕುಲಾಂತರಿ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ರಾಸಾಯನಿಕ / ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳೇ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳವನ್ನು ಕುಲಾಂತರಿ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದವು. ಪರಿಣಾಮ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕಗೊಂಡಿತು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, 100 ಗ್ರಾಂ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದಲ್ಲಿ 1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸೇರಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂಥಾ ಕುಲಾಂತರಿಗಳಾದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಬಿನ್



ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಬೂಸಾ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ಇದರಲ್ಲೂ ಸಲೀಸಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರುಗುವಂತಹ ವಿಷವಿತ್ತು. ಈ ವಿಷಪೂರಿತ ಬೂಸಾವನ್ನು ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಹಸು, ಹಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ಮನುಷ್ಯರೂ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಕಳೆದ 30-40 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಇಂಥಾ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮ ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಿಂದ ಮಾಂಸಹಾರಿಗಳ ಬಾಯಿಗೂ ಕೆಮಿಕಲ್ ರೂಪದ ವಿಷಪ್ರಾಪ್ತನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಷಮಯಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ. ಮಾಂಸೋದ್ಯಮ ಎಂಬುದು ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಮಾಂಸವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ-ಜಾನುವಾರುಗಳು ತಿಂದುಳಿದ ಮಾಂಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ತೇಲಿ ಬರುತ್ತೆ. ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಈ ಕೊಬ್ಬೇ ಎಷ್ಟೋ ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ತುಪ್ಪವಾಗಿದೆ ! ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಬ್ರೆಡ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಕೇಕು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ - ಎಲ್ಲವೂ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ದನದ ಮಾಂಸ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು

ಮಾತಾನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅಲ್ಲಿ ಕಣದಷ್ಟು ದನದ ಚರ್ಮ ಸೋಂಕಿರುತ್ತೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದಂಡಿಯಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಡುವೆ, ತೈಲೋತ್ಪನ್ನ ವಲಯ ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ತನ್ನ ಪಾಲು ನೀಡಿದೆ. ಇಂಧನದ ಮೊದಲ ಎಂಟು ಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಮೂಲವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್, ಡೀಸೆಲ್‌ನಂಥ ತೈಲಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೆಳಸ್ಥರದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಟೇನ್‌ಗೆ ಕೆಮಿಕಲ್ ಬೆರಸಿ, ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆಯೇ ಅಕ್ಟೇನ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲಕವೂ ವಿಷ ಮನುಷ್ಯನ ಕರುಳು ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಹೆಮ್ಮಾರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸುಳಿಯಬಾರದು ಎಂದರೆ, ನಾವು ಇಂಥಾ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದಷ್ಟೆ. ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ, ಅವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಡಾ. ಖಾದರ್

ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಕರಪತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ.

-: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :-

ಕರಪತ್ರ ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಆಹಾರದ ಕ್ರಮಗಳು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ : 1. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಅಂದರೆ ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. 2. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನೂ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡ್ಡಾಯ ವಿಂಬ ಉಪಾಯ !

## ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಳ್ಳವರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಕಷಾಯಗಳು (3-4 ತಿಂಗಳು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಕುಡಿಯಬೇಕು)		ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಸಂಜೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	
1. ಶ್ವಾಸಕೋಶ (Lung)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಶುಂಠಿ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಿಶಿನ(ಸಾವಯವ) 3ನೇ ವಾರ - ಮಾಚಿ ಪತ್ರ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
2. ಮೂಳೆ (Bone)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಮೆಂತ್ಯ 2ನೇ ವಾರ - ಪುದೀನ 3ನೇ ವಾರ - ಕರಿಬೇವು (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
3. ಮೆದುಳು (Brain)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ನಾಗದಾಳಿ 2ನೇ ವಾರ - ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಿಕ್ಕಿ 3ನೇ ವಾರ - ಅರಿಶಿನ(ಸಾವಯವ) (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
4. ರಕ್ತ (Blood) ಲಿಂಫೋಮ (Lymphoma) ಥಾಲಸೀಮಿಯಾ (Thalassemia)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಕರಿಬೇವು 2ನೇ ವಾರ - ವೀಳ್ಯದೆಲೆ 3ನೇ ವಾರ - ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
5. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ (Kidney & Prostate)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಪುನರ್ನವ 2ನೇ ವಾರ - ಕೊತ್ತಂಬರಿ 3ನೇ ವಾರ - ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
6. ಸ್ತನ (Breast) ಲಿಂಫ್ ನೋಡ್ಸ್	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಹೊಂಗೆ 2ನೇ ವಾರ - ಬೇವು 3ನೇ ವಾರ - ಪುಂಡಿ/ಗೊಂಗುರ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
7. ಬಾಯಿ (Mouth)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಪುದಿನ 2ನೇ ವಾರ - ಶುಂಠಿ 3ನೇ ವಾರ - ಈಚಲು ಎಲೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)
8. ಥೈರಾಯ್ಡ್ / ಮೇಧೋಜೀರಕ (Thyroid / Pancreas) ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಶಾವಂತಿ 2ನೇ ವಾರ - ಹುಣಸೆ 3ನೇ ವಾರ - ನುಗ್ಗೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಕಷಾಯಗಳು (3-4 ತಿಂಗಳು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಕುಡಿಯಬೇಕು)		ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಸಂಜೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	
9. ಉದರ ಜಠರ (ಹೊಟ್ಟೆ) (Stomach)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಬಾಳೆದಿಂಡು 2ನೇ ವಾರ - ಮೆಂತ್ಯ 3ನೇ ವಾರ - ಹೊಂಗೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
10. ಚರ್ಮ(Skin)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ 2ನೇ ವಾರ - ಲೋಳೆ ಸರ 3ನೇ ವಾರ - ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
11. ಕರುಳು (Intestine) (ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಗುದ ದ್ವಾರ)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ತಂಗಡಿ/ಆವರಿಕೆ 2ನೇ ವಾರ - ಮೆಂತ್ಯ 3ನೇ ವಾರ - ಹೊಂಗೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
12. ಅನ್ನನಾಳ (Oesophagal)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಪುದಿನ 2ನೇ ವಾರ - ಶುಂಠಿ 3ನೇ ವಾರ - ಈಚಲು ಎಲೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
13. ಯಕೃತ್ತು (Liver) ಮೆದೋಜೀರಕಾಂಗ ಸ್ಪೀಹ (Spleen)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ನಾಗದಾಳಿ 2ನೇ ವಾರ - ನೆಲನಲ್ಲಿ 3ನೇ ವಾರ - ಮೆಂತ್ಯ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
14. ಅಂಡಾಪಯ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸರ್ವೈಕಲ್ (Ovarian & Uterus)	1ನೇ ವಾರ - ಪಾರಿಚಾತ 2ನೇ ವಾರ - ಅರಳಿ 3ನೇ ವಾರ - ಸೀಬೆ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	1ನೇ ವಾರ - ಪಪ್ಪಾಯಿಎಲೆ 2ನೇ ವಾರ - ವೀಳ್ಯದೆಲೆ 3ನೇ ವಾರ - ಅತಿಬಲ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<b>-: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :-</b>			
ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮೀನು, ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಟೀ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.			
ಕಾಫಿ/ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ : ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ.			
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ. ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಳೋಣ, ಪೂಜಿಸೋಣ, ಆರಾಧಿಸೋಣ.			ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮೈಸೂರು

**95 ಲೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ  
ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ಪರಿಹಾರಗಳು**

5 ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 3 ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಒಂದೊಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ಕಷಾಯಗಳನ್ನು 200 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 4-5 ನಿಮಿಷ ತಯಾರಿಸುವುದು : ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ (ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ) ಕುಡಿಯುವುದು.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
1 2 3	ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ Dialysis ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆ Albumin Urea ಗೌಟ್ (Gout)	ಪಾರಿಜಾತ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುನರ್ನವ ರಣಪಾಲ, ಬಾಳೆದಿಂಡು(ಸಾವಯವ), ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
			ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ 9 ವಾರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ (ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ)
4	ಮಧುಮೇಹ (ಶುಗರ್, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್)	ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ನೇರಳೆ ಎಲೆ, ತೊಂಡೆ ಎಲೆ, ಪುದೀನ, ಅತಿಬಲ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತೈ ಸೊಪ್ಪು	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
5 6 7	ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪಿ.ಸಿ.ಟಿ.ಡಿ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ	ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
8 9	ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ (ಗರ್ಭಕೋಶ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು)	ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.	

ಮಹಿಳೆಯರ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ) ಕಷಾಯ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
10	ಬಿ.ಪಿ (ರಕ್ತದೊತ್ತಡ)	ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ಲ ಎಲೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
11	ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧ	ಪಾಪಾಸಕಳ್ಳಿ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ,	ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
12	ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್	ಸರ್ಪಗಂಧ, ಅತಿಬಲ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
13	ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್	<p><b>ರಸಗಳು :</b> ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. (9 ವಾರ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>	
14	ಆಂಜಿನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್		
15	ಊಬಕಾಯಿ ಒಬೆಸಿಟಿ (ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು)	ಅರಳಿಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಗರಿಕೆ, ಈಚಲು ಎಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು (ಸಾವಯವ)	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
16	ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು (ಅಂಡರ್ ವೇಟ್)	ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
<p><b>ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು :</b> ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಮಡಿಕೆ ಕಾಳು, ಅಲಸಂದಿ ಕಾಳು, ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಧ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು. ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇರೆ ಕಾಳುಗಳ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು.</p> <p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಹುಚ್ಚೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆಎಣ್ಣೆ ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.</p> <p>3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>			
17	ಅಸ್ತಮ	ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು (ಸಾವಯವ) ಶುಂಠಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
18	ಟಿ.ಬಿ.	(ಸಾವಯವ), ನಾಗದಾಳಿ, ಬೇವಿನ	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
19	ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ	ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವು, ಗರಿಕೆ, ಅತಿಬಲ,	ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
20	ಸೈನಿಸಿಟಿಸ್	ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ	ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
21	ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು		ಊದಲು - 1 ದಿವಸ



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
22	ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್	ಸೀಬೆ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಅರಳಿ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ನಾಗದಾಳಿ ಎಲೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚೆಕ್ಕೆ, ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು (ಸಾವಯವ)	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
23	ಆಲ್ಟೈಮರ್		ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
24	ಫಿಟ್ಸ್		ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
25	ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು		ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 4 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>			
26	ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ಸ್	ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುನರ್ನವ, ರಣಪಾಲ, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಅತಿಬಲ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
27	ಗಾಲ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ಸ್ಟೋನ್ಸ್		ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
28	ಮೆದೋಜೀರಕಾಂಗ ಕಲ್ಲುಗಳು		ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
<p>ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ 5-6 ವಾರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ</p>			
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 2 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p> <p><b>ಸೂಚನೆ :</b> ನಡೆಯುವುದು ಕಲ್ಲು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ</p>			
29	ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ	ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಮೆಂತೈ ಕಾಳು, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಜೀರಿಗೆ, ತಂಗಡಿ/ಅವರಿಕೆ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
30	ಅಸಿಡಿಟಿ		ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
31	ಜಿ.ಇ.ಆರ್.ಡಿ.		ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
	(ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಈಸೋಫೇಗಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ)		ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
<p>ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ 5 ವಾರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ</p>			

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
32	ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ	ಸಬ್ಬಸ್ತಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ, ಪುದೀನ, ಕರಿಬೇವು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ನಾಗದಾಳಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p><b>ರಸಗಳು :</b> ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನವಿಲುಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರಸಗಳನ್ನು ತಾಟಿಬೆಲ್ಲ, ಕರಿಮೆಣಸು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>(9 ವಾರ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p><b>ಹಾಲು :</b> ವಾರಕ್ಕೆರಡು ದಿನ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಎರಡು ದಿನ ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p><b>ಸೂಚನೆ :</b> ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕಾಷಾಯ ಬಣ್ಣ (Ochre Colour) ವನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ನೋಡಿ ನಂತರ, ನಡಿಗೆ (Walking) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸುವುದು.</p>			
33 34 35	ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ವರ್ತಗೋ ಅಥವಾ ಅರೆ ತಲೆನೋವು (Migraine) ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಬೆವರು	ಗರಿಕೆ, ಸೀಬೆ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ, ನಾಗದಾಳಿ, ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಪೌಡರ್ (ಸಾವಯವ) ಅತಿಬಲ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p>ಮೈಗ್ರೇನ್‌ಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳನ್ನು ಚಟಪಟಾಯಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ 21 ದಿವಸ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು.</p>		<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>	

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು	
36	ಯಕೃತ್ತು	ನಾಗದಾಳಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಾಳು, ರಣಪಾಲ, ಪುನರ್ನವ, ನೆಲನಲ್ಲಿ, ಅತಿಬಲ	ಊದಲು - 3 ದಿವಸ	
37	ಕಿಡ್ನಿ		ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ	
38	ಮೆದೋಜೀರಕಾಂಗ		ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ	
39	ಹೆಪಾಟೈಟೀಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ		ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ	
40	ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ (Tachycardia)	ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ತುಳಸಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಪುದೀನ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ	
41	ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ		ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ.	
42	ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ			
<p><b>ರಸಗಳು :</b> ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. (ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>				
43	ಸಿ4, ಸಿ5	ಕರಿಬೇವು, ಪಾರಿಜಾತ, ಸೀಬೆ ಎಲೆ ಅತಿಬಲ, ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು, ಹೊಂಗೆ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ	
44	ಎಲ್4, ಎಲ್5		ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ	
45	ಸೈಯಾಟಿಕಾ		ಊದಲು - 1 ದಿವಸ	
ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.				
46	ವೆರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್ಸ್	ಬಿಲ್ವ, ತೊಂಡೆ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವು.	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ	
47	ವೆರಿಯೋಸೀಲ್			
<p><b>ರಸಗಳು :</b> ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ತೊಂಡೇಕಾಯಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. (ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>				

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
		<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸವನ್ನು ವೆರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.</li> <li>* Haemamelis Virginica ಎಂಬ Homoeo ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ವೆರಿಕೋಸ್‌ವೇನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದು.</li> <li>* ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಈ ಆಸನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ : ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ 15 ನಿಮಿಷ ಒರಗಿಸುವುದು.</li> </ul>	
48 49	ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವು, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ತುಳಸಿ.	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ್ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
50 51	ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ, ತುಳಸಿ, ಗರಿಕೆ, ಈಚಲು ಎಲೆ, ಸಾಂಬಾರು ಈರುಳ್ಳಿ.	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ್ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
52 53	ಬಂಜೆತನ (ಸ್ತ್ರೀಯರು) ವೀರ್ಯಕಣ ವೃದ್ಧಿ (ಪುರುಷರು)	ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಅರಳಿ ಎಲೆ, ಬೇವು, ಮಾವಿನ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಅತಿಬಲ.	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ್ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
		<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.</p> <p>3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>	

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
54	ಮಲಬದ್ಧತೆ	ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ತಂಗಡಿ ಎಲೆ (ಆವರಿಕೆ), ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ), ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು(ಸಾವಯವ)	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
55	ಪೈಲ್ಸ್		ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
56	ಫಿಷರ್ಸ್		ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
57	ಫಿಸ್ತುಲಾ		ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
			ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 6 ವಾರಗಳು ಊಟಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ			
58	ಯೂರಿನ್ ಸೋಂಕು	ರಣಪಾಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದೀನ, ಪುನರ್ನವ, ನುಗ್ಗೆ, ನಾಗದಾಳಿ, ಸಬ್ಬಸಿಗ್ಗೆ, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ)	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
59	ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್(ಪುರುಷರು)		ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
			ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
			ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
			ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p>* ತಾಮ್ರದ ಫಲಕದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು.</p> <p>* ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಎಳನೀರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸುವುದು.</p> <p><b>ರಸಗಳು :</b> ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಸೋರೇಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>(ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>* (ಊರಿಮೂತ್ರ) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆದ ನಂತರ ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು. (ಒಂದು ವಾರ)</p>			
60	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ಹೊಂಗೆ, ಬಿಲ್ಲ ಎಲೆ, ನೆಲ ನಲ್ಲಿ.	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
			ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
			ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
			ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
			ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p>ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.</p> <p>3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>			ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 9 ವಾರಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
61	ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ	ಲೋಳೆಸರ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ, ಪುದೀನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಅತಿಬಲ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
62	ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್		ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
63	ಎಕ್ಸಿಮ (Weeping & Dry)		ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
64	ತೊನ್ನು (ಪಾಂಡು ರೋಗ)	<b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.	
65	ಇಕ್ತಿಯೋಸಿಸ್ (ಮೀನು ದೋಗಲು ರೋಗ)	ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು. * ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದು	
66	ಇ.ಎಸ್.ಆರ್.	ಪಾರಿಜಾತ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಅತಿಬಲ, ಬಾಳೆದಿಂಡು(ಸಾವಯವ), ಸಾಂಬಾರ್ ಈರುಳ್ಳಿ.	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
67	ಅರ್ಟಿಕೋರಿಯಾ (ಗಂಧೆ ರೋಗ)		ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p><b>ರಸಗಳು :</b> ಕ್ಯಾರಟ್(25ಗ್ರಾಂ), ಬೀಟ್‌ರೂಟ್(25ಗ್ರಾಂ), ಸೀಬೆಹಣ್ಣು/ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (5ಗ್ರಾಂ), 250 ಎಂ.ಎಲ್. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. (ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p><b>ಸಾಯಂಕಾಲ :</b> ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ 20 ಕರಿಬೇವು ಎಲೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>			
68	ಐ.ಬಿ.ಎಸ್.	ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಆವರಿಕೆ/ತಂಗಡಿ ಎಲೆ, ಹರಳು ಎಲೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ)	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
69	ಕೋಲಿಟಿಸ್		ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
70	ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ		ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ 9ವಾರಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.</p>			
<p>ಉಷ್ಣ ದೇಹದ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಲು ಮೆಂತ್ಯೆ, ಗರಿಕೆ, ಹೊಂಗೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಒಂದೊಂದು ವಾರ (ಮೂರು ತಿಂಗಳು) ಕುಡಿಯುವುದು.</p>			

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
71	ರಕ್ತ ಹೀನತೆ	ಪಾರಿಜಾತ, ಪಪ್ಪಾಯ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಂತ್ಯ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p><b>ರಸಗಳು :</b> ಕ್ಯಾರೆಟ್(25ಗ್ರಾಂ), ಬೀಟ್‌ರೂಟ್(25ಗ್ರಾಂ), ಸೀಬೆಹಣ್ಣು/ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (5ಗ್ರಾಂ), 250 ಎಂ.ಎಲ್. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. (ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.) ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಂತರ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p><b>ಸಾಯಂಕಾಲ :</b> ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ 20 ಕರಿಬೇವು ಎಲೆಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು.</p> <p>* ಸಾವಯವ ದಾಳಿಂಬೆ, ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.</p>			
72	ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ, ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು/ಪೌಡರ್(ಸಾವಯವ), ಅರಳಿ ಎಲೆ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
73	ಒಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು		ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
74	ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು		ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p>* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದ್ದಲು ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು.</p>			
75	ಹಲ್ಲು ನೋವು	ಸೀಬೆ ಎಲೆ, ಲವಂಗ (1-2) ಕ್ಯಾಮೆಲ್, ಹರಳು ಎಲೆ, ಗುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಹುಲ್ಲು ಶಾವಂತಿ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಜಯಂತಿ ಗಿಡ)	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
76	ಒಸಡು ನೋವು		ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p>* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದ್ದಲು ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು.</p>			
<p>ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಕೆಳಗಿನ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು (ಮೂರು ತಿಂಗಳು)</p> <p>1) ಹೊಂಗೆ ಕಷಾಯ-1ವಾರ, 2) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಷಾಯ-1ವಾರ, 3) ಹರಳುಎಲೆ ಕಷಾಯ-1ವಾರ</p>			

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
77	ಲೂಪಸ್	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಬಿಲ್ಲ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ.	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 9 ವಾರಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.                      3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.                      ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.                      ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.                      ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>			
78	ಚಿಕುನ್ ಗುನಿಯಾ	ಗರಿಕೆ, ನಾಗದಾಳಿ, ಕ್ಯಾಮೊಮಿಲ್, ಸೀಬೆ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ, ಅತಿಬಲ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
79	ಹೆಚ್ 1 ಎನ್ 1	ಅರಳಿ, ಪಾರಿಜಾತ, ತುಳಸಿ	ಗಂಜಿಗಳು : 10 ದಿನಗಳು
80	ಹೆಚ್ 5 ಎನ್ 1		ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
81	ವಿಷ ಜ್ವರಗಳು : ಮಲೇರಿಯಾ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ವೈರಲ್ ಜ್ವರಗಳು	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ - 1 ದಿವಸ ನಾಗದಾಳಿ - 1 ದಿವಸ ಪಾರಿಜಾತ - 1 ದಿವಸ ಮಾಚಿ ಪತ್ರಿ - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು)	ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<p><b>ಸಕ್ಕರೆಯು ಮನುಷ್ಯರು ತಿನ್ನಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು</b></p>			
<p>ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 1) ಗರಿಕೆ, 2) ತುಳಸಿ, 3) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, 4) ಬಿಲ್ಲ ಎಲೆ, 5) ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ                      6) ಬೇವಿನ ಎಲೆ, 7) ಅರಳಿ ಎಲೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 4 ದಿವಸ ಕುಡಿಯುವುದು (3 ಆವರಣ)</p>			

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
82	ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್	ನಾಗದಾಳಿ, ಪುದೀನ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರ, ಎಳ್ಳದೆಲೆ, ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
83	ಪ್ಲೀನ್		ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
84	ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಟಿಸ್		ಊದಲು - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>			
85	ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು	ಬಿಲ್ವಪತ್ರ, ಗರಿಕೆ, ಹೊಂಗೆ, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಸೀಬೆ ಎಲೆ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
86	Differently abled		ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
	ಆಟಿಸಮ್		ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
	ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ		ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
	ದೈಹಿಕ ಅಂಗವಿಕಲತೆ		ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 4 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</p>			
<p>1) ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ತರಹದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ದಂಟು, ಪಾಲಕ್, ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ. 2) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲು, ರಾಗಿ ಹಾಲು, ನವಣೆ ಹಾಲು, ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲು, ಕುಸುಬೆ ಹಾಲು, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ, ತರಹದ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದು. 3) ತಾಟ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಉಂಡೆ, ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಉಂಡೆ, ರಾಗಿ ಉಂಡೆ, ಸಜ್ಜೆ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಒಂದೊಂದನ್ನು ತಿನಿಸುವುದು.</p>			

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
87	ಬಾಣಂತಿಯರು	ಸೇವಂತಿ ಎಲೆ, ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು, ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ)	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಗುವುದು.	
		<p>* ಹರಳು ಬೀಜದ ಬೀಜಾಂಕುರ ತೆಗೆದು 4-5 ಬೀಜವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು.</p> <p>* ಕೆಲವರಿಗೆ ನವಣೆ ತಿಂದರೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು.</p> <p>* ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿಚಡಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.</p> <p>* ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು.</p> <p>* ತಾಯಿ ಸಮೇತ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲು, ರಾಗಿ ಹಾಲು, ನವಣೆ ಹಾಲು, ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲು, ಕುಸುಬೆ ಹಾಲು, ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ತರಹದ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು.</p>	
88	ಗರ್ಭವತಿಯರು	ಸೇವಂತಿ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ)	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
89	ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವು	ಈಚಲು, ಹೊಂಗೆ, ಪಾರಿಜಾತ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಗರಿಕೆ, ಸೀಬೆ, ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ) <b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮರ್ದನ (ಮಸಾಜ್) ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ಕಳೆಯಬೇಕು.	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
<b>ಇವು ವಿರಳ ರೋಗಗಳು : ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಹತ್ತಿರ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ</b>			
90	ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್ ಸಮಸ್ಯೆ	ಅರಿಶಿನ(ಸಾವಯವ), ಬಿಲ್ವ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ನಾಗದಾಳಿ, ಗರಿಕೆ, ಪಾರಿಜಾತ.	ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಣ್ಣೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.</p> <p>3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸುವುದು.</p> <p>ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>			ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 9ವಾರ ಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
91	ಮಸ್ಕುಲಾರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರೋಫಿ ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಖಂಡ ಮಾಂಸ	ಅತಿಬಲ, ಅರಿಶಿನ (ಸಾವಯವ), ನಾಗದಾಳಿ, ಗರಿಕೆ, ಸೀಬೆ, ಪಾರಿಜಾತ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
		ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 9 ವಾರಗಳು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ <b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.	
92	ಸ್ಕ್ವೀರೋಡರ್ಮಾ	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ಪಾರಿಜಾತ, ಸೀಬೆ ಎಲೆ.	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
		<b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.	
93	ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ವೀರೋಸಿಸ್	ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು/ಗೊಂಗೂರ, ಬಿಲ್ಲ ಎಲೆ, ಈಚಲು ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ, ಗರಿಕೆ.	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
		<b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲೆ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.	
<b>ವೈರಲ್ ಜ್ವರ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆರ್ಕ ಗಂಜಿ, ಸಾಮೆ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ನಾಗದಾಳಿ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ಒಂದೊಂದು ವಾರ ಕುಡಿಯುವುದು (3 ತಿಂಗಳು)</b>			

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕಷಾಯಗಳು (200 ಮಿ.ಲೀ.) ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
94	ಆಂಕ್ಯಲೋಸಿಂಗ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್	ಮಾವಿನ ಎಲೆ - 1 ವಾರ ಆಲದ ಎಲೆ - 1 ವಾರ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು - 1 ವಾರ ತುಳಸಿ - 1 ವಾರ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>			
95	ಮೈಯಸ್ತಿನಿಯಾ ಗ್ರೇವಿಸ್	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ.	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
<p><b>ಎಣ್ಣೆಗಳು :</b> ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು, ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಒಂದೊಂದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ಚಮಚ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 3 ವಾರದ ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದು.</p>			
<p><b>ಗಮನಿಸಿ :</b> ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕಾದವರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ (30 ನಿಮಿಷಗಳು) ವ್ಯತ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಮುಂಚೆ ಕಷಾಯ ನಂತರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಮುಂಚೆ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ನಂತರ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 6 ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.</p>			
<p><b>ಸೂಚನೆ :</b> 1. ಬಾಣಂತಿಯರು ಕೆಲವರಿಗೆ ನವಣೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಬಹುದು. 2. ಬಾಣಂತಿಯರು ಗೊಂಗೂರ ಎಲೆ (ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು), ಮಾವು, ನಿಂಬೆ, ಹೆರಳೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ತರಹ ತಿನ್ನಬಹುದು.</p>			
<p>ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು 9 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. 1) ತೆಂಗಿನಹಾಲು-3 ದಿನ, 2) ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲು-1 ದಿನ, 3) ರಾಗಿ ಹಾಲು-1 ದಿನ, 4) ನವಣೆ ಹಾಲು-1 ದಿನ, 5) ಜೋಳದ ಹಾಲು-1 ದಿನ.</p>			

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

ಪದಾರ್ಥಗಳು	ತಿನ್ನಬಹುದು ✓✓✓	ತಿನ್ನಬಾರದು X X X
1) ಧಾನ್ಯಗಳು	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವುದು. ತಟಸ್ಥ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬಹುದು.</li> <li>* ಜೆನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡದ ಎಲ್ಲಾ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು.</li> </ul>	<p>ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೆನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು.</p>
2) ಎಣ್ಣೆಗಳು	<p>ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳು</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ</li> <li>* ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ</li> <li>* ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ</li> <li>* ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ</li> <li>* ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ</li> <li>* ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ</li> <li>* ದೇಸಿ ಹಸು ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ತುಪ್ಪ (ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ರೀಫೈಂಡ್‌ಎಣ್ಣೆಗಳು</li> <li>* ಬಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ತುಪ್ಪಗಳು</li> </ul>
3) ಉಪ್ಪು	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪು</li> <li>* ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಗೆ ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಸೈಂದವ ಲವಣ</li> </ul>	<p>ಪಾರಿಶ್ರಾಮಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪು ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಫ್ಲೋಯಿಂಗ್ ಸಾಲ್ಟ್</p>
4) ಸಿಹಿಗಾಗಿ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ (Palm Jaggery)</li> <li>* ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲ (Toddy Jaggery )</li> <li>* ಬೈಯೆ ಬೆಲ್ಲ (Fish tail palm Jaggery )</li> <li>* ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ಕಬ್ಬಿನ ಬೆಲ್ಲ</li> <li>* ಸಕ್ಕರೆ</li> <li>* ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಜೇನುತುಪ್ಪು</li> <li>* ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು</li> </ul>
5) ಹಣ್ಣುಗಳು	<p>ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು</p> <p>ಸೀಬೆ, ಮಾವು, ಬಾಳೆ, ಸೀತಾಫಲ, ಸಪೋಟ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಪ್ಯಾಪನ್ ಫ್ರೂಟ್, ನೇರಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ.</p>	<p>ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು</p> <p>ಸೇಬು, ಖರ್ಜೂರ, ಕಿವಿ, ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು</p>

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಬಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

ಪದಾರ್ಥಗಳು	ತಿನ್ನಬಹುದು ✓✓✓	ತಿನ್ನಬಾರದು X X X
6) ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು	ನಿಮ್ಮ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆಳೆದ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳು.	* ವಿದೇಶಿ ತರಕಾರಿಗಳು * ಜೆನ್ಯು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಶೀತಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು.
7) ಮಕ್ಕಳ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳು	* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ, ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿಗಳು. * ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಲಡ್ಡುಗಳು * ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಉಂಡೆ, ಕಜ್ಜಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ. * ಕಾಳುಗಳು ಉಸುಳಿ	* ಎಲ್ಲಾ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು * ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು * ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಫುಡ್ ಅಥವಾ ತ್ವರಿತ ಆಹಾರಗಳು * ಚಾಕೋಲೇಟ್ಸ್ * ಐಸಕ್ರೀಮ್ಸ್ * ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಮೈದಾಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು * ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ಇತ್ಯಾದಿ
8) ಪಾನೀಯಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಹಾಲುಗಳು * ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು * ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಹಾಲು * ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲು * ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲು * ರಾಗಿ ಹಾಲು * ನವಣೆ ಹಾಲು * ಆರ್ಕ ಹಾಲು * ದೇಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಮಜ್ಜೆಗೆ * ಎಳೆನೀರು * ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು (ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದೆ)	* ಕಾಫಿ * ಟೀ * ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ * ಕಾಂಪ್ಲಾನ್ * ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾನೀಯಗಳು

### ಜೀವಸತ್ಪವಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಜೀವಸತ್ಪವಗಳ ಕೊರತೆ (ವಿಟಮಿನ್-‘ಡಿ’, ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಇತ್ಯಾದಿ). ಹಾಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತೀವವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಬಿಸಿಲು ಸೋಕದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕತ್ತಲಿನ ಸಮಯದ ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ರಮಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಲ್ಲದ, ಪಾರಿಶ್ರಾಮಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿರುವ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಇಂತಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಮುದುಕರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ಆಯಾ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳೇ ಹೊರತು ನಿಜವಾದ ಪರಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಜನತೆಗೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ನಡುವೆ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

### ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 (ಜೀವಸತ್ಪವ-ಬಿ12)

ಜನರ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಞಿಕರಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾಡದ ಷಡ್ಯಂತ್ರ ಇಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ಪವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12, ನಿಜವಾಗಲೂ ಕರುಳಿನ ಸಹಜ ಸಹಬಾಳ್ವಿಕೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೊಂಡಿ. ಅನಾದಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಜಂತುಗಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವ ಎಂಬ ಸುಳ್ಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎಂಬಂತೆ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಿಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭ್ರಮೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಹತಾಷರಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗುಳಿಗೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಪಾಲಾಗದೇ, ಸಹಜವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ 3 ದಾರಿ ಇವೆ :

1. ದೇಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಕೊರತೆಯನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ (Lactobacillus) ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕರುಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.**

2. ಎಳ್ಳು, ಕುಸುಬೆ, ಶೇಂಗಾ ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ (ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ) ಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಕೊರತೆಯನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



3. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಗಂಜಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ, 7-8 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಬರಿಸುವ (Fermentation) ಮೂಲಕ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಪರ್ಯಾವರಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಪರ್ಯಾವರಣದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೆ ಕ್ರಮಗಳು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೇತ ನಮಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ12 ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

### ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' (ಜೀವಸತ್ಪವ-ಡಿ)

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದಾಗಲಿ, ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಟಿಗಳಿರಬಹುದು, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕೆಲಸದಿಂದಾಗಲಿ, ರಾತ್ರಿಜೀವನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಜೀವನವು ಜನರನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಷಾಯ (Ochre or Orange Colour) ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ಮಾನವನ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' (ಜೀವಸತ್ಪವ-ಡಿ) ಪುಷ್ಟಿವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಕೊರತೆ ಕಳೆದ 20-30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿ, ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿಂಗಾಗಿದೆ. ಕೃತಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಗುಳಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಆದರೂ ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

### ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಜನತೆಗೆ

#### ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ನೀಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ (2 ದಿವಸ) ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿತೂಗಿಸಬಹುದು. ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎರ್ಗೋಸ್ಟೆರಾಲ್ (Ergo Sterol) ಅನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಣಗಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ (2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ) ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನ ಸಮೇತ ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-'ಡಿ' ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ (ವಿಟಮಿನ್-‘ಡಿ’ ಕೊರತೆಗೆ) ಅತಿ ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೆ 2 ದಿವಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ), ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-‘ಡಿ’ ನಿಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. (ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅರುಣೋದಯಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವವೇ ಎದ್ದು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು.)

### ಸಿಹಿ

ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಾ ಇದೆ. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು 28,000 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರ್ಯಾವರಣದ ಆಯಾಮದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಅಪರಾಧವೇ ಸರಿ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಪರ್ಯಾವರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದ \* ತಾಟಿ ನಿಂಗು ಗಿಡ, ಈಚಲು ಗಿಡ, ಬೈಯ್ಯೆ ಗಿಡ, ಖರ್ಜೂರ ಗಿಡಗಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಇವತ್ತಿಗೂ ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಚಲು ಮರದಿಂದ ಬೆಲ್ಲ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರಾಮನಗರ, ಮಂಡ್ಯ, ಹಂಪಿ ಮುಂತಾದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾಟಿನಿಂಗು ಗಿಡಗಳಿಂದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ಪರ್ಯಾವರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರೂ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಈಗಲೂ ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗಗಳು ಒಂದು, ಎರಡಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮೂಲಕಾರಣ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಇರುವುದು. ಆದರೆ \* ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ, ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲ, ಬೈಯ್ಯೆ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ (Fructose) ಅಂಶ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ನೇಸರದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

**ನೆನಪಿರಲಿ :** ಸಿಹಿ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಮಾನವರ ಚಟವಾಗಬಹುದು.  
ಆದ್ದರಿಂದ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**\* Foot Notes**

**Botanical Names**

**ಕನ್ನಡದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರುಗಳು**

ಬೋಟಾನಿಕಲ್ ಹೆಸರುಗಳು

**Borassus flabellifer - Palmyra Palm**

- ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ

**Phoenix sylvestris - Silver date Palm**

- ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲ

**Caryota urens - Fishtail Palm**

- ಬೈಯ್ಯೆ ಬೆಲ್ಲ

**Phoenix dactylifera - Date Palm**

- ಖರ್ಜೂರ ಬೆಲ್ಲ

## ಎಣ್ಣೆಗಳು

### ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ - ಆರೋಗ್ಯದ ಎಣ್ಣೆ

“ನಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ರೀಫೈನ್ಡ್ ಆಯಿಲ್‌ನ ಮೂಲಕ ವಿಷವನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮರದ ಎತ್ತಿನ ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯೇ ನಿಜವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಣ್ಣೆ.”

“ಹಳ್ಳಿಯ ಹಣ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲಿ, ಪಟ್ಟಣದ ಹಣ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹರಿದು ಬರಲಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸುಸ್ಥಿರ, ಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಸುಭದ್ರ ಗ್ರಾಮ ಸ್ವರಾಜ್ಯದ ಕನಸು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.”

ಡಾ. ಖಾದರ್

### ನೀವು ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ :

1. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಒದಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರ. ಒಂದು ಮರದ ಗಾಣದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.
2. ನಿಮ್ಮ ಹಣ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
3. ಒಂದು ಮರದ ಗಾಣ 4 ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗೆ ಬಲಿ ಕೊಡದೆ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪರ್ಯಾವರಣದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೆಡೆಗೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಕೆ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಇಂಗಾಲ ಪಾದ ಮುದ್ರೆ (Carbon Foot Print) ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು.
5. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಯನ್ನು ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

### ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ವಿವಿಧ ಭಾಷಣಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಆಯಾ ಸ್ಥಳ, ಮಣ್ಣಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
2. ನಮ್ಮ ಭೌಗೋಳಿಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ.
3. ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು.

4. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು 25 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಎತ್ತಿನ ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. 25 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.
  - ಮಿದುಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಗರಿಷ್ಠ ಶೇಕಡಾವಾರು ಕೊಬ್ಬಿನೊಂದಿಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಸಹಜ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.
5. ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಹಿತ ಎಣ್ಣೆ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಡಿ.
  - ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.
6. 1980ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಕೆ ಕಂಪನಿಗಳು “ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದರೆ ಅಫ್ಲೋ-ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಬರುತ್ತದೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ” ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹರಿಬಿಟ್ಟು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿವೆ.

### ಈಗ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನು ?

#### 1. ಕಲಬೆರೆಕೆ :

ಅ) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದ ಕೊಬ್ಬು :- ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾಂಸದ ಭಾಗ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಕೆಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುದಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ, ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಲಬೆರೆಕೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬೆರೆಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆ) ಮಿನರಲ್ ಆಯಿಲ್ :- ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಮತ್ತು ಡೀಸೆಲ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ, ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗದ ತಿಳಿ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರೆಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕರ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವೂ ಹೌದು.

#### 2. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ :

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿದಾಗ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ನ್ಯಾನೋ ಕಣಗಳು ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಸಣ್ಣ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ) ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯಾನೋ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ನಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

3. ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ (High Temperature & Pressure) ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಫ್ರೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

4. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆಯಲು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು, ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

### ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು ?

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಎತ್ತಿನಿಂದ ಓಡಿಸುವ ಮರದ ಗಾಣ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ (Safe). ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ [ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ (N.T.P.-Normal Temperature & Pressure)] ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೀಜದಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮರದ ಗಾಣ ಓಡಿಸಿದರೂ ಅದರ ಆರ್.ಪಿ.ಎಮ್. (R.P.M.- Revolutions per minute) ಎತ್ತಿನ ಗಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಅಡಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

**ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು :-** ಎತ್ತಿನ ಮರ ಗಾಣದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಅದರದೇ ಆದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಿರಣ ಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Photo Chemical Reaction) ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಂಬರ್(ಕಂದು) ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕ್ರಮ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

**ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು :** 1) ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, 2) ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, 3) ಎಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ 4) ಹುಚ್ಚಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ, 5) ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ.

### ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ

ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೆಸ್-ವೆರಾಟ್ರಾಲ್ (Resveratrol) ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ವಿಷಪೂರಿತ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನಿವಾರಕ. ಮುದಿತನವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು (Anti-ageing), ಆಮ್ಲಜನಿಕರಣದ ತಡೆ (Anti-Oxidant), ದೇಹದ ಊತದ ತಡೆ (Anti-inflammatory), ವೈರಾಣುಗಳ ತಡೆ (Anti-viral), ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತಡೆ (Anti-Bacterial), ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಹೃದಯ-ಸಂಬಂಧೀ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆ.



### ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

ಲಾರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಗೆ ಉತ್ಪನ್ನ ಉಷ್ಣತೆ (Smoke Point) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ (177°C) ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಪೂರಿ, ವಡೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ. (ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು). ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

### ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ

ವಿಟಮಿನ್-ಇ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೀವಸತ್ವವು ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಆಮ್ಲಜನೀಕರಣದ ತಡೆ (Anti-Oxidant) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಊತದ ತಡೆಯುವ (Anti-inflammatory) ಅಂಶಗಳು ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಸಿದ ಅನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿ ಬರುವ ಎಣ್ಣೆ ಇದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಎಣ್ಣೆ ಇದು. ಕೀಲು ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಇದು.

### ಹುಚ್ಚಿಳ್ಳು ಎಣ್ಣೆ

ಇದು ಲಿನೋಲಿಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆ. ಈ ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು ನರಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಪುಡಿಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

### ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ

ಇದು ಬಹು ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು (P.U.F.A.- Poly Unsaturated Fatty Acids) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆ. ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇದು. ಹೊಗೆ ಉತ್ಪನ್ನ ಉಷ್ಣತೆ (Smoke Point) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹುರಿಯಲು, ಕರಿಯಲು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಕಷಾಯಗಳು - 'ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಕಷಾಯಗಳತ್ತ'

ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನರಿತು ಅತಿ ಸರಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸಿಗುವ ಎಲೆ, ಹೂವು ಮತ್ತು ತೊಗಟೆ ಬೇರುಗಳಿಂದ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ತರಹದ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವೈವದ್ಯತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಣನೆಲದ ಕಲ್ಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬೇಕಾದಾಗ ಕುಡಿಸಿ ತಾಟ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಹೆಸರೇ ಅವರಿಕೆಯ ಹೂವು ಅಥವಾ ತಂಗಡಿ ಹೂವೆಂತಲೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತರಹದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ನರಸಂಭಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಷಾಯಗಳು ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಅದರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಬ್ರಿಟೀಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಮ್ಮವರೇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬ್ರಿಟೀಷರಿಂದ ಕಲಿತು ದೇಶೀಯ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆತರು. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಬಳಕೆಯಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ಪುನಃ ಕಷಾಯಗಳತ್ತ ನಮ್ಮ ನಿಲುವು ಬದಲಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಹದ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

### ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

**ಹೂವುಗಳು :** ಪಾರಿಜಾತ, ಗುಲಾಬಿ, ದಾಸವಾಳ, ಅವರಿಕೆಯ ಹೂವು (ತಂಗಡಿ ಹೂವು), ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು, ಚೆಂಡು ಹೂ ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತರಹದ ಹೂವನ್ನು ತೊಳೆದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, 5-10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಾಟ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

**ಎಲೆಗಳು :** ಅರಳಿ ಚಿಗುರು, ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು, ಹೊಂಗೆಯ ಚಿಗುರು, ಪಾರಿಜಾತ, ದಾಸವಾಳ, ತೊಂಡೆ, ಸೀಬೆ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ತುಳಸಿ, ಪುದೀನ, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು, ನಿಂಬೆ, ಅರ್ಕ ಧಾನ್ಯದ ಹುಲ್ಲು ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಎಲೆಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಾಟ ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕಾಫಿ / ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ

ಜೀವ ನದಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ

**ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :** ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ ಧನಿಯಾ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಬೇರು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳು :** ಬೇರುಗಳ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ : ಸೊಗದೆಬೇರು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಸಿ ಹರಿಸಿನದ ಕೊಂಬು.

ಕಷಾಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಫಿ, ಟೀ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರು ಜನಾಂಗವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿರುವಾಗಲೇ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೊಳಪಡಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

**ಪಾನಕಗಳು :** ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಪಾನಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆ ದೆಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹೆರಳೆಕಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ :** ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆರಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಸರಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಕೃಷಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಸಮಾಜವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೇರಿಕ ದೇಶದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದ ಸ್ವತಂತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಮುಡುಪಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ನಿಲುವು.

### ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು ?

ಸೂರ್ಯ ಕುಟುಂಬಿ ಈ ಭೂಮಿ, ಇದು ಜೀವ-ನಿರ್ಜೀವ ದ್ರವಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಜೀವ-ನಿರ್ಜೀವಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಾಗಿಯೋ, ಔಷಧವಾಗಿಯೋ, ವಿಷವಾಗಿಯೋ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಣಮಿಸುವಿಕೆ ಹಲವು ಮಜಲುಗಳ ಅವತರಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವದ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೋಜಿಗವಿದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ವಿಷ ಔಷಧವಾಗಲೂ ಬಲ್ಲದು. ಅಂತೆಯೇ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರವೇ ವಿಷವೂ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅರಿತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಸಾರ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಪರವಾಗಿ ಇಲ್ಲದ ಇಂದಿನ ಜನತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ವಿಷಾದಕರ. ಇಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ, ಬೆಳಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದ್ಯುತಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ (Photosynthesis) ಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಬದುಕಿ ಉಳಿದವರನ್ನು ಬದುಕಿಸುತ್ತಿರುವ ಏಕಾಣುಪಾಚಿಯಿಂದ (Phytoplankton) ಮಹಾವೃಕ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಭರಿತವಾಗಿರುವ 'ಪತ್ರ ಹರಿತ್ತು' (Chlorophyll) ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟಧಾತುವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಅಬಾಲವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಈ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವಾಗಿಯೂ, ಔಷಧವಾಗಿಯೂ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜನಕ ಕಣ (Antigen) ಗಳ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರವು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳನ್ನು (Antibody) ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿರುವಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಸ್ಯವರ್ಗದ ಕಷಾಯಗಳ ಯೋಗವನ್ನು ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ತೃಣದಿಂದ ಮಹಾವೃಕ್ಷದವರೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ವಿಕಾಸಪಥದ (Evolution) ವಿವಿಧ ಮಜಲು ಆಯಾಮಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಸ್ಯಗಳು.

ಅಸಹಜವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮಾಂಸದ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ವೈರಾಣುಗಳ ಹಾವಳಿ ಎದುರಿಸಲು ಈ ಕ್ರಮ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ (ಮಲೇರಿಯಾ, ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್‌1ಎನ್‌1 (ಹಂದಿ ಜ್ವರ), ಹೆಚ್‌5ಎನ್‌1 (ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ) ಇತ್ಯಾದಿ) ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಳಗಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

1. ಗರಿಕೆ (Cynodon dactylon / Graminaceae)
2. ತುಳಸಿ (Ocimum sanctum / Labiaceae)
3. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ (Tinospora cordifolia / Menispermaceae)
4. ಬಿಲ್ಲ (Aegle marmelos / Rutaceae)
5. ಹೊಂಗೆ (Pongamia pinnata / Leguminaceae)
6. ಬೇವು (Azadirachta Indica / Movaceae)
7. ಅರಳಿ (Ficus religiosa / Urticeae)

ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಷಾಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

**ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :** ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಏಳೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು 7 ವಾರಗಳು (49 ದಿವಸಗಳು) ಪ್ರತಿ ವಾರ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಇದ್ದಾಗ ಏಳೂ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 4 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ 28 ದಿವಸಗಳು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

“ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಸಿಗುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಯಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸ್ಥಳದವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.”

“ ಆಹಾರ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ.  
ಆಹಾರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಯಾವ ಔಷಧಿಯು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.”

ಡಾ. ಖಾದರ್



### ಕಾಡು - ಕೃಷಿ

ಮಾನವ ಕೃಷಿಗೆ - ಕೃಷಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದೇ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದ್ದವು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಸಸ್ಯರಾಶಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದೆ ಇರಲಾರಳು. ತನ್ನದೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾದ ಮರ-ಗಿಡಗಳನ್ನು, ಲತೆ-ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ತುಂಬಿಯಂತಹ ಕೀಟಗಳ, ಚಿಟ್ಟೆಯಂತಹ ಜೀವಿಗಳ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮುಂಬರುವ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ -ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೂ ತೊಡಗಿರಬಹುದು. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬಿದ್ದಿರುವ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮಾನವನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬಳಕೆಯಾದಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿ, ಮಹಿಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕೈಚಳಕದಿಂದ ಪರಿಚಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಕೃಷಿಯ ಆರಂಭವೂ ಹೌದು, ಇದು ಕೃಷಿಯ ಹುಟ್ಟು, ಆಕೆಯೇ ಕೃಷಿಗೆ ಮೂಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವ ಚರ ಬದುಕು ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನಾ ತರಹದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ತಿನ್ನುವ ಜಾಣತನದ ಬದುಕಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಜಾಗದಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹರಡಿದ್ದಲ್ಲ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲರೂ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದರು ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆದಿರುವ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕೃಷಿಯ ಹುಟ್ಟು ನಡೆದಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ಹೌದು. ಈ ಅಮೂಲ್ಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯೇ ಕಾರಣಕರ್ತಳು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆರಾಧಕರು ಮರ-ಗಿಡ, ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡ, ನದಿ-ಜರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಉಳಿಯಲು ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆನಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಎನಿಸದು.

ಕೃಷಿ ಜೀವನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಿಸ್ತು, ಶ್ರಮ, ಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಜಾನುವಾರಗಳ, ಕುರಿಮೇಕೆಗಳ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಸಗಣೆ ಗಂಜಲದ ಜೊತೆ ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ತಗ್ಗು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ತಿಪ್ಪೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆರೆಗುಂಟೆಗಳ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ತಿಳಿ ಮಣ್ಣು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿತ್ತು. ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೇಗಿಲುಗಳಿಂದ ಉಳುವ ಪದ್ಧತಿಯಿತ್ತು. ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೇಗಿಲುಗಳಿಂದ ಉಳುವ ಪದ್ಧತಿಯಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನೆಲವಾಗಿದ್ದು, ಅಂತಹ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿತವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರು. 70-80 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಔಷಧ ರೂಪವಾಗಿ ರೋಗಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು.

ಕಾಲಾನಂತರ ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆಸೆಬುರುಕುತನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ತೃಪ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಐಶ್ವರ್ಯ ಹಾಗೂ ಲಾಭಗಳಿಸುವುದೇ ಜೀವನದ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಯುದ್ಧ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಇಡೀ ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹರಡಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಣಿಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ದೇಶೀಯ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ದೇಶೀಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡೆಗಣಿಸಿವೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏಕತಾನತೆಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಜನರನ್ನು ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರದ ಕೂಸಾಗಿದ್ದ ಮಾನವ ಅದರ ವಿರುದ್ಧವೇ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ ನಿಸರ್ಗದ ಭಂಡಾರವೆನಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ, ನಾರಿನಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಮನುಕುಲದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

**ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ :** ಯಾವುದೇ ಜಮೀನು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ, ತಗ್ಗು, ಹಳ್ಳ ದಿಣ್ಣೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಳಿತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಕೃಷಿ ಜಮೀನಿನ ಸುತ್ತಲೂ 2-3 ಅಡಿ ಆಳಕ್ಕೆ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ತೋಡುವುದು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಹೊಂಡ (ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು) ತೋಡುವುದರಿಂದ ಜಮೀನಿಗೆ ಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ನೀರು ಜಮೀನಿಗೆ ಬರುವ ಬದಲು ಕಾಲುವೆ ತುಂಬಿ ಭೂಮಿಗೆ ಇಂಗುವುದು. ಹೀಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ನೀರು ಇಂಗಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ “ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣ” ವನ್ನು ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಸೂಕ್ತ. ಬೇರೆ ಜಮೀನಿನಿಂದ ಬರುವ ನೀರಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಅತಿ ಸರಳ ವಿಧಾನ ಇದಾಗಿದೆ.

50-60 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರೈತರು ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ ಗುಡಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಲೆ ಬೂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ 50 ಅಡಿ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಇಳಿಜಾರಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬಂಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಬಂಡುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಿಕ್ಕಲು ತೋಡುವುದು, ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಮಳೆ ನೀರು ಪೋಲಾಗದೆ ಹಿಕ್ಕಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪಲವತ್ತಿಕೆಯ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಿಳಿಮಣ್ಣು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಜಮೀನಿಗೆ ಮರುಪೂರಣ ಮಾಡಬಹುದು ಬಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ 10 ಅಡಿ ಅಂತರಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಬಂಡುಗಳು ಕುಸಿಯುವದಿಲ್ಲ.

ನುಗ್ಗೆ ಗಿಡದ ಬೇರುಗಳು ಬಂಡುಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಜಮೀನಿನ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 5-6 ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಹಂದಿಗಳ ಕಾಟವಿದ್ದರೆ ಜಮೀನಿನ ಸುತ್ತಲೂ 10-15 ಅಡಿ ಅಗಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಕಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಹಂದಿಗಳು ಜಮೀನಿನ ಒಳಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜಮೀನಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಗೊಂಗುರು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ (ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪು) ಬೇಲಿಯಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವುದು.

**ಪೈರುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ :** ಹೊಲ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಲದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನೆಲಗಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಸೂಕ್ತ. ನಂತರ ಅಕ್ಕಿಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಂತರ ಎಳ್ಳು ಹೀಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಸ್ಯದ ನೆರಳು ಇನ್ನೊಂದು ಸಸ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತಿರಬಾರದು. ಬೆಳೆಯ ಸಾಲುಗಳು ಉತ್ತರ-ದಕ್ಷಿಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ವ-ಪಶ್ಚಿಮ ಬೆಳೆಯ ಸಾಲುಗಳ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.

**ಇಳಿಜಾರು ಇದ್ದರೆ :** ಎತ್ತರದ (ಪ್ರದೇಶದಿಂದ) ಜಾಗದಿಂದ ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಇಳಿಜಾರಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಬೀನ್ಸ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಂತರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ನವಣೆ, ಅರ್ಕ, ಸಾಮೆ, ಕೊರೈ ಮತ್ತು ಊದಲು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಬಿತ್ತಬೇಕು. ನಂತರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತಬೇಕು. ಹೊಲದ ಸುತ್ತಲು ಚಂಡು ಹೂಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹೂಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಬಿತ್ತನೆ ವಿಧಾನ :** ನಾವು ಬಿತ್ತುವ ಬೀಜವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕುವುದು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟುವುದು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೀಜವನ್ನು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೊಂಬಿಸಿಲಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟು, ಒಲೆ ಬೂದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿಸಿ ನಂತರ ಮರಳು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹದ ಮಾಡಿರುವ ಭೂಮಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಬಿತ್ತನೆಯ ನಂತರ ಕುಂಟೆ ಹಲುಬೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೀಜದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ತೆಳುಹೊದಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಏಕರೆಗೆ ಎರಡುವರೆ ಕೆ.ಜಿ. ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಯಷ್ಟು ಒಲೆ ಬೂದಿ, ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಕೆ.ಜಿ. ಯಷ್ಟು ಮರಳು.

### ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣ

ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ಪರಿಸರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಮಾದರಿ ಎನಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಜಂತು ಜಾಲದ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಕಾಡಿನಿಂದ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮುಖಾಂತರ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅತೀ ಸರಳ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣ. ಈ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಬರಡು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಫಲವತ್ತತೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ, ಕಳೆ, ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

**ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :** 10-15 ಲೀ ತುಂಬುವ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯನ್ನು (ಜೊತೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮುಚ್ಚಳ) ಕಂಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೆರಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೂಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ ಸಮ ಉಷ್ಣತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದು.

ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮಣ್ಣು ಜೊತೆಗೆ 80 ಗ್ರಾಂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಹುರಳಿ ಹಿಟ್ಟು, ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತರಹದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು 80 ಗ್ರಾಂ ನವಣೆ, ರಾಗಿ, ಅರ್ಕ, ಊದಲು, ಸಾಮೆ, ಕೊರೈ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತರಹದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು 50 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಮಡಕೆಯೊಳಗೆ 10ಲೀ. ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಬಾರಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಕೋಲಿನಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣ ಸಿದ್ಧ. ಇದರ ಅವಧಿ 20-25 ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಮಣ್ಣಿನ ಬದಲು 1ಲೀ. ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ 80 ಗ್ರಾಂ ಏಕದಳದ ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, 50

ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು 10ಲೀ. ನೀರು ಇಷ್ಟನ್ನೂ ಮಡಕೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ 3-4 ಬಾರಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಅಂಶವು (Ultra Violet) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನದ ನಂತರ ಭೂಮಿಗೆ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಗಂಟೆ ರಾತ್ರಿಯ ಕತ್ತಲು ಸಿಗುವುದರಿಂದ ನೆಲದ ಒಳ ಪದರಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಪರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪರಣೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸೊಪ್ಪು ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಮುಚ್ಚಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪು ಕಡ್ಡಿಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಭೂಮಿಯ ನೀರಿನ ಒರತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಗೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೀರಿನ ಒರತೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಭೂಮಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಲ್ಲು, ಕಳೆಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ತೇವಾಂಶ ಒಣಗದೆ ಹಾಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬಳಸಿದ ಹುಲ್ಲು ಸೊಪ್ಪು ಮರದ ಎಲೆಗಳು, ಮರದಿಂದ ಉದುರಿದ ತರಗು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣ ಎಲೆಗಳೆಂದು ಕಡೆಗಣಿಸದೆ "ಕಾಡು ಪ್ರಸಾದ" ವೆಂದು ತಿಳಿದು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಣ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವ ಹುಚ್ಚು ಸಾಹಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮರಗಳೂ ಆಳದ ಬೇರುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಎಲೆಗಳೂ ಉದುರಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರಿ ಫಲವತ್ತಿಕೆಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಭೂಮಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕೃಷಿಕನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು ಇದರಿಂದ ವಿಷರಹಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ವರ್ಷ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹದಮಾಡಿದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಯು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶೀಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆಯು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 3-4 ವರ್ಷ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಭೂಮಿಯು ಫಲವತ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಕಾಡು ಮಣ್ಣು, ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಏಕೆ :** ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವರ್ಗದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮುಂತಾದ ಜೀವಿ ಪ್ರಬೇಧಗಳು ಮೇಳೈಸಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗಂಜಲ, ಹಿಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕಾಡಿನ ತಂಪು ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಮುಚ್ಚಿಕೆಯಾದ ಮರಗಳ ಎಲೆಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಈ ರೀತಿಯ ನಾನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತದನಂತರ ಕಾಡಿನ ಮಣ್ಣು ಕಸ್ತೂರಿ ಘಮವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಅಭಯಾರಣ್ಯದ ಮಣ್ಣು 40 ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಸಮತೋಲನದ ಕೊಡುಗೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಯಾವ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ನೆರವು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಡು ಮಣ್ಣೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ : 1ಲೀ. ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20 ಲೀ. ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಸಿಂಪಡಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಎಕರೆ ಭೂಮಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ : ಯಾಂತ್ರೀಕೃತ ಬದುಕಿನ ಮುಂಚೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆಯೇ ಜೀವನದ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

1. ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ ಕಡಪಾ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒರಳುಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಹದವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಹೊಟ್ಟು ಬಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
3. ಸಣ್ಣ ಯಂತ್ರವಾದ ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದಲೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 10-12 ಸಾರಿ ಪಲ್ಸ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ (On & Off) ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಿಕ್ಸಿಯ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ 3/4 ಭಾಗದಷ್ಟಿರಬೇಕು.
4. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವುದು. ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೂ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸತತ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಜಮೀನಿನ ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐದು ಎಕರೆಗೆ - ಒಂದು ಎಕರೆ ಕಾಡು ಬೆಳೆಸುವುದು ಕಾಡು ಕೃಷಿ ಕಲ್ಪನೆಯ ಮೂಲಸ್ಥಂಭ. ಅರಳಿ, ಆಲ, ನೇರಳೆ, ಹುಣಸೆ, ತಾವರೆ, ಬೇವು, ಹಲಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ - ಆಹಾರ, ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ - ಕೃಷಿ, ಕೃಷಿಗಾಗಿ - ಕಾಡು.

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅತಿಯಾದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ, ಏಕತಾನತೆ ಇವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಸಹಜ ಮಾಡಿವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಹದತಪ್ಪಿದ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯು ಸದೃಢವಾಗಿರುಲು ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗದ ರೀತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆ ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರ ಚಿಂತನೆ. ಹದ ತಪ್ಪಿದ ಮಾನವ ಕುಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಮಳೆಯಾಗುವ ರೀತಿ, ಹಂಚಿಕೆಯಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಋತುಮಾನಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಲ, ಆವರ್ತನಗಳು ಏರುಪೇರು ಆಗಿದ್ದು ಒಂದು ಕಡೆ ಆದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಳೆ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರಂತವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪರಂಪರಾಗತ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಭೂಗರ್ಭದ ಜಲ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿವೆ. ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮಾಂಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪೋಲಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

### ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ಮಾನವನು ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿರುಚಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಆಹಾರ ನಂತರ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಗಳ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.



ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಕಾರಣವಾದ್ದರಿಂದ ಇದರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೂ ನಾವೇ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಸಹಜ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಎಲ್ಲರ ಅನ್ನದ ಬಟ್ಟಲು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ದಿಟ್ಟತನದ ನಿರ್ಧಾರವು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಉಳಿಯಲಿ.

1950 ರಲ್ಲಿ ಕಾಡು ಪ್ರದೇಶವು ನಮ್ಮ ಭೂಗೋಲದಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ರಿಂದ 40 ರಷ್ಟಿತ್ತು ಆದರೆ 2010 ರಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನ ಭೂಭಾಗ. ಶೇ. 8 ರಿಂದ 11ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ.

\*\*\*\*\*

ಮನುಷ್ಯ 1950ರ ಹಿಂದೆ ದಿನಕ್ಕೆ 18 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 1.8 ಕಿ.ಮೀ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವು ಖರ್ಚಾಗಲು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ (90 ನಿಮಿಷಗಳು) ಸತತ ಸರಳ ಕಾಲನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನಾನಾಂಶವುಳ್ಳ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಲಿ.

\*\*\*\*\*

ವಿಜ್ಞಾನ ಜೀವ ವಿರೋಧಿ ಅಲ್ಲ. ಜೀವವಿರೋಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದು ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಅಲ್ಲ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಉಷ್ಣತೆ ಕೇವಲ 2 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣ ಕೇವಲ 60 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಕಾಡುಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಭೂಮಿಯು ಮುಂದಿನ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**Watch Dr. Khadar and Dr.Sarala  
on Youtube**

**Health Tips in Kannada**

**Health Tips in English**

**Health Tips in Telugu**

## ಸಿರಿ ಪಾಕ

- ಶ್ರೀಮತಿ ಉಷ ಎಸ್. ಎನ್

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ನೆಲೆಯೂರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳು. ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಅರ್ಕ, ನವಣೆ, ಕೊರ್ಲೆ, ಊದಲು, ಸಾಮೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ. ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಇವುಗಳಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಆದ್ಯತೆ. ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸೋಯಾ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

-: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :-

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (Multi Grain Mix) ಬಳಸಬಾರದು. ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆನೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕನಿಷ್ಠ 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

## ಗಂಜಿ

ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ಥಾನ ಗಂಜಿಗೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಪೋರಿಡ್ಜ್ (Porridge) ಎಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ತಯಾರಿ ಸುಲಭವೂ ಹೌದು, ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು.

ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಂದು ಅಳತೆಗೆ, ನಾಲ್ಕು ಅಳತೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ 5 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ತರಹದ ರುಚಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ, ಆರಲು ಬಿಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ 5 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆಂದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೆಚ್ಚಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು. ನಂತರ ಗಂಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಮೊಸರಿನಿಂದಲೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪಾಯಸ : ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸಾಮೆ ಅಥವಾ ನವಣೆಯನ್ನು ಒಂದೆರೆಡು ಚಮಚ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಡಲೇಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದು, ಹದವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮೆದುವಾಗುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಸಗಸೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿಯನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಸಾಮೆ/ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸುವುದು. ತುಪ್ಪ, ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪೂರ್ತಿ ನೀರು ನೀರಾಗದೇ, ಪೂರ್ತಿ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಆಗದೇ ಹದವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾಗಿ ಯಾವುದೂ ಆಗಬಹುದು.

**ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಂಡೆ :** ನವಣೆ 1/2 ಕಪ್, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 1/2 ಕಪ್, ಸಾವಯವ ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ, 2 ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ 1/4 ಚಮಚ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಎಳೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

**ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಭರ್ಫಿ :** ನವಣೆ 1/2 ಕಪ್, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ 1/2 ಕಪ್, ಸಾವಯವ ಬೆಲ್ಲ 1 ಕಪ್, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ, 2 ಚಮಚ, ಏಲಕ್ಕಿ 1/4 ಚಮಚ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹುರಿದು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಹುರಿದು (ಗುಲಾಬಿ ಸಿಪ್ಪಿ ಸಹಿತ) ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಎಳೆಪಾಕ ಬಂದ ನಂತರ ನವಣೆಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು

**ಹುರಿದ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪಾನಕ :** ನವಣೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಿಗಿ ಮುಚ್ಚಳದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ನವಣೆಹಿಟ್ಟಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಪಾನಕ ಸಿದ್ಧ. ಗಂಟೆಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪೊಂಗಲ್ :** 1 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ -ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿರಿ. 3/4 ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆ (ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು) ಹುರಿಯುವುದು. ಕುಕ್ಕರ್ ಬಳಸಿ ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಅಕ್ಕಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬೇಯಲು ಇಡಿ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಸಾಸಿವೆ, ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಹಸುರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿ.

ಅರಿಶಿನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಹಿಂಗು ಹಾಕಿ. ಚಟ್ಟಿಗಾಗಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ / ಟೊಮೊಟೋ ಗೊಜ್ಜು / ರಾಯತ / ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಗೊಜ್ಜು ಬಳಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

**ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ :** ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಚಟಕಿಸಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಬಾಡಿಸಿ. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದ ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಟೊಮೊಟೋ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಅಚ್ಚಕಾರದ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ. ಬೇಕಿದ್ದರೆ 1/2 ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ.

ಬೆಂದ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

**ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು :** ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದು, ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ನಂತರ 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು, ಬೇಯಿಸಿದ 2-3 ತರಹದ ತರಕಾರಿ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದು (ಧಾನ್ಯ ಒಂದು ಭಾಗ, ನೀರು 2 ಭಾಗವಾಗಿರಬೇಕು.) ಕುದಿದ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಸೇರಿಸುವುದು. ನೆನಸಿದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುವುದು (ಮಾಮೂಲು ರವೆ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿ (ಸಮಯ) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.)

ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಾಂಗಿಬಾತ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸುವುದು, ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ ಹಾಕುವುದು. ಬೆಂದ ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸವಿಯುವುದು.

**ಪಾಲಕ್ ಪುರಿ :** 4 ಭಾಗ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, 2 ಚಮಚೆ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದು. 2 ಕಟ್ಟು ಪಾಲಕ್, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲಟ್ಟಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಸವಿಯುವುದು.

**ರೊಟ್ಟಿ :** (4ಭಾಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 1 ಭಾಗ ಉದ್ದಿನಹಿಟ್ಟು) 2 1/2 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನೀರು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. 2 ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಗಂಜಿಯಾದ ನಂತರ ಮಿಕ್ಕಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ 6-8 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಹಸಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ-ಲಟ್ಟಿಸಿ-ಕಾದ ತವೆ ಮೇಲೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎರಡು ಕಡೆಯೂ ಬೇಯಿಸುವುದು.

ಇದೇ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

**ಇಡ್ಲಿ :** 2 1/2 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, 1 ಪಾವು ಉದ್ದು, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯೆಕಾಳು ಮುರನ್ನು ಸುಮಾರು 5 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸುವುದು. ನಂತರ ನೆನಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಜೊತೆ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗಲು ಅದೇ ಧಾನ್ಯದ ಅನ್ನವನ್ನು 1/4 ಪಾವು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬುವುದು.

**ರವೆ ಇಡ್ಲಿ :** ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ರವೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ರವೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ಹುರಿಯಿರಿ.

ತಣ್ಣಗೆ ಆದ ನಂತರ ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆಸೋಡ, ಉಪ್ಪು, ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ 30-45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ನಂತರ 12-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

**ದೋಸೆ :** ಒಂದು ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, 3 1/2 - 4 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ (1/4 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ಹಿಡಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ನೆನಸಿದ ಅವಲಕ್ಕಿ) 1 ಹಿಡಿ ಮೆಂತ್ಯೆ 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಸವಿಯಿರಿ.

**ನೀರು ದೋಸೆ :** 2 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 1 ಹೋಳು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದಾಗ ನೀರು ದೋಸೆ ತಯಾರು. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು.

**ಸೆಟ್ ದೋಸೆ :** 4 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ ಅದೇ ಧಾನ್ಯದ ಅವಲಕ್ಕಿ 1 ಪಾವು, 3/4 ಪಾವು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಒಂದು ಟಿ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಮೆಂತ್ಯೆಕಾಳು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ, ರುಬ್ಬಿ, ಕಲಸಿ ರಾತ್ರಿ ಹುದುಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ತವೆ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಡೆಯೂ ಬಿಡಿ.

**ಟಮೋಟ ದೋಸೆ :** 4 ಭಾಗ ಊದಲು ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ಭಾಗ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು + ಒಂದು ಭಾಗ ಊದಲಿನ ಸಣ್ಣರವೆ. ಈರುಳ್ಳಿ + ಟಮೋಟ + ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ + ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ 4-5 ಸಾರಿ ಪಲ್ಸ್ (on and off) ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಸಿ 30 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು. ದಪ್ಪವಾಗಿ (ಮಂದವಾಗಿ) ಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತವೆ ಮೇಲೆ (ಸಣ್ಣ ಉರಿ ಇರಲಿ) ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ ಸವಿದು ನೋಡಿ.

**ಹೀರೇಕಾಯಿ ದೋಸೆ :** ಹೀರೇಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಗುಂಡು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 2 ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ರಾತ್ರ ಇಡೀ ನೆನಸಿ 5-6 ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ + ಕಾಯಿ ತುರಿ 2 ಹಿಡಿ, ಇಂಗು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ, ಜೀರಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೀರೇಕಾಯಿ ಹೋಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ತವೆ ಮೇಲೆ ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ದೋಸೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದನೊಂದು ಜೋಡಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ 2 ಕಡೆಯೂ ಬೇಯಿಸಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

**ಮುದ್ದೆ :** ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೆಯೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ಪಾವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 3-4 ಸೌಟು ಮೊಸರು, ನೀರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟು 2 ರಿಂದ 2 1/2 ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಕುಟ್ಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಇಟ್ಟು, ಕಾದ ನಂತರ ಸಾಸಿವೆ, ಕುಟ್ಟಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ 4-5 ನಿಮಿಷ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಕುತ್ತಾ ಹಾಕಬೇಕು. ಮುದ್ದೆ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, 2-3 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಸ್ಪೌವ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಚಟ್ಟಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಹುಳಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದಿಗಾದರೂ ಸವಿಯಬಹುದು. 2 ಪಾವು ಹಿಟ್ಟಿಗೆ 5 ದೊಡ್ಡ ಮುದ್ದೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಪಲಾವ್ :** ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಲಾವ್ ಎಲೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಪುದೀನ, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಕುದಿಯುವಾಗ ಟೊಮೊಟೊ, 2 ಚಮಚಿಯಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನೆನಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ (ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ಅಳತೆಗೆ 1 3/4 ನೀರು) ಒಗ್ಗರಣೆಯ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸುವುದು. ನಂತರ ನೆನಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ನಂತರ ಉರಿ ಆರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಾರ ಇಟ್ಟು 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಸವಿದು ಆರಾಮಾಗಿರಿ.

**ತಾಳಿಪಟ್ಟು :** ಈರುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೆಂತ್ಯಸೊಪ್ಪು / ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ (ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ರುಚಿಕರ) ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದು ಇದರಿಂದ ನೀರು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಲಸಿ ಆಗಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಾದ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಹದವಾಗಿ ತಟ್ಟಿ ಎರಡು ಕಡೆಯೂ ಸುಡಿ. ರೊಟ್ಟಿಗೆ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

**ಕಲಸಿ ಮಾಡುವ ಅನ್ನ :** ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ತೊಳೆದು 2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ 1 ಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ನೆನಸಿ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಹರಡಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿತ್ರಾನ್ನದ ಗೊಜ್ಜು, ಪುಳಿಯೊಗರೆ ಗೊಜ್ಜು, ವಾಂತಿಬಾತ್ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಗೊಜ್ಜು ಹೀಗೆ ನಮಗೆ



ಬೇಕಾದ ಗೊಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಲಸಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಮೆಂತ್ಯ ಬಾತ್ :** ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜಾಸ್ತಿ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ (ತೊಳೆದು ಹಚ್ಚಿದ) ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಯಿತುರಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಆರಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸವಿದು ಸಂತೋಷಪಡಿ.

**ವಾಂಗಿಬಾತ್ :** ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು , ಅರಿಶಿಣ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (Capsicum) ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬೆಂದ ನಂತರ ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ವಾಂಗಿಬಾತ್ ಪುಡಿಗೆ ನಿಂಗರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಸಾರಿ ಮುಗುಚಿ ಆರಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಸವಿದು ರುಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪುಳಿಯೋಗರೆ :** ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ

**ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಳಿಯೋಗರೆ :** ಪುಂಡಿಸೊಪ್ಪಿನ (ಗೋಂಗುರ) ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿನಂತವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಹದವಾಗಿ ಹುರಿಯುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ನೀರು, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಸಾರಿನ ಪುಡಿ, ಚೂರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ತನಕ ತಳ ಅಂಟದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಒಗ್ಗರಣೆ :** ಸಾಸಿವೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕಾಳಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಪ್ಪು ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಅನ್ನದ ಕೈಯಿಂದ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆರಿದ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕಲಸಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಇದೆ ಗೋಂಗುರ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಗೊಜ್ಜು.

**ರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನವಣೆ ಮತ್ತು ಕೊರ್ಲೆಯ ರೊಟ್ಟಿಗಳು. ಅರ್ಕ, ಊದಲು ಇವುಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ಮುದ್ದೆಯನ್ನೆ ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯಂತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಆ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ತಟ್ಟಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ನಾವು ರವೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪಾಯಸ ಮೊದಲಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಪಲಾವ್ ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ರುಚಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ನವಣೆ ಹಿಟ್ಟು, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ತಿಂಡಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲಿನ ಕೆಂಪು ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಾರದು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು, ಸಾವಯವ ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಿರಿ ಪಾಕವನ್ನು ಹಲವು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ನವಣೆ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

**ನವಣೆ ನುಚ್ಚಿನುಂಡೆ :** ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನವಣೆಯನ್ನು 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ. ತಲಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ನೆನಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಮ್ಮೆಗೆ ಒಂದು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ತಿರುವಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಕಾದ ಗಾತ್ರ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹಪ್ಪಳ :** ಸಾಮೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಂತ್ರೆಯನ್ನೂ ಬೆರಸಿ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಹಪ್ಪಳ ಖಾರ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಟಲ್ಲದಂತೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು.

**ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ :** ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ 3 ಬಟ್ಟಲು, ಉದ್ದು 1 ಬಟ್ಟಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಂತ್ರೆ, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ, ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ರುಬ್ಬಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ದೋಸೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿ ಮಾಡಿದ ವೆಜಿಟಿಬಲ್ ಸಲಾಡನ್ನು ದೋಸೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಮಸಾಲೆದೋಸೆ ಮಾಡುವುದು ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಮೆಂತ್ರೆಯನ್ನು 6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ 6 ತಾಸು ನೆನಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಹುದುಗೊಳಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹಸುರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ (ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ) ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿ ತವೆಯ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹರಡಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟಮೋಟವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದೋಸೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

**ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಪಕೋಡ :** ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ 1/2 ಕಪ್, ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ 2 ಚಮಚ, ಈರುಳ್ಳಿ 2, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 5, ಕರಿಬೇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಅಜವಾನ 1 ಚಮಚ, ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯಲು, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ನವಣೆಯಿಂದ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.

**ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ದೋಸೆ :** ನವಣೆ 1/2 ಕಪ್, ತೊಗರಿಬೇಳೆ 1/2 ಕಪ್, ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿ 1/4 ಕಪ್, ಹಸಿರುಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ 4-5, ಹುಣಸೆರಸ 1 ಟೀ ಚಮಚ, ಎಣ್ಣೆ 2 ಟೀ ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :** ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು 6 ತಾಸು ನೆನಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಹದಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕಾದ ತವೆಯ ಮೇಲೆ ದೋಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯವಾದ ಆರ್ಕ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಗಾಗಿ

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು.

- \* ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಟೀ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿರುವ (Pre-packed) ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಅಸಹಜ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- \* ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ನವಣೆ, ಆರ್ಕ, ಊದಲು, ಸಾಮೆ ಮತ್ತು ಕೊರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸತತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡದೇ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು (ಕನಿಷ್ಠ 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ) ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ.
- \* ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- \* ಕುಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ತಾಮ್ರದ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- \* ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮಾನದ ನಂತರ 15 ನಿಮಿಷಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿರಲಿ.
- \* ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲವು ಪ್ರತಿದಿನದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 5-6 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಲು ಒಂದೂವರೆ (1½) ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ (90 ನಿಮಿಷಗಳು) ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದಿಲು ಹಲ್ಲು ಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು.

- \* ಇದ್ದಿಲಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಲ್ಲಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜುತ್ತೀವಿ. ಏನಿದೆ ಅದರಲ್ಲಿ? ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು ಇದ್ದಿಲು (ಆಕ್ಸಿವೇಟೆಡ್ ಚಾರ್ಕೋಲ್). ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಎಳೆಯೋದಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾದರೂ ವ್ರಣ ಆಗಿ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದ್ದಿಲು ಹಾಕಿದರೆ 3 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ವಾಸನೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲಿನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿದ್ದಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಅಂಥ ಅದ್ಭುತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ರಶ್ ತಗೊಂಡು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿವಿ. ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲವಾದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿವಿ. ಅವರು ಬನ್ನಿ, ಬನ್ನಿ, ನಾವು ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕಿವಿ, ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿವಿ ಅಂತ ಕರೀತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ ಅನ್ನುವುದೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದಿ, ಗುಟ್ಟು ತಿಂದು, ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಹಲ್ಲು ಸರಿ ಇರುತ್ತೆ?
- \* ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿ / ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ / ಮೆಸ್ವಾಕ್ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು.

### ಆಹಾರ - ವಿಚ್ಛರ

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ, ರಕ್ತ ಮಂದ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ, ಗೋದಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಮಾಂಸಹಾರ ಮನುಷ್ಯರ ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಉತ್ಪಾದನೆಯೇ ಹಕ್ಕಿಜ್ವರ, ಹಂದಿ ಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ. 100 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಈಗ ಮಾಡದಿರೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 15-20 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಆಸೆ ಇದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ನೂಡಲ್ಸ್ ಕೊಡಿ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿರಿ.

### ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿಲಿ

- \* 'ಸಕಲ ರೋಗಗಳ ತಾಯಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ', ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಸಮವಾಗಿದೆ.
- \* ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಸೋಯಾಗಳ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಹುನ್ನಾರವಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೇಶೀ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತಳಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು) ಪುನಃ ಬಳಕೆಗೆ ತರುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ.
- \* ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಏಕಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ದುರ್ಬಳಕೆ ; ಕ್ರಿಮಿ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಕಳೆನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಷವರ್ತುಲದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೇಗೆ? ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ ಉತ್ತರ.

**'ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ದೂರವಿಡಬಹುದು'.**

<p><b>ಜೀವರಕ್ಷಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Positive Millets) ಬಳಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ.</b></p>	<p><b>ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮೈಸೂರು</b></p>
---	--------------------------------

### ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೊಬಗು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ನವಣೆ, ಆರ್ಕ, ಸಾಮೆ, ಕೊರಲು, ಊದಲು) ತಿಂದವರು, ಸಿರಿವಂತರಾಗುವರು ಆರೋಗ್ಯವಿಂದು. ಯೋಜಿಸಿ, ನಿಧಾನಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ, ನಿವೇನಾಗಬೇಕೆಂಬುದ !! ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಚೆಸಿ, ಬಚಸಿ, ಗಚಸಿರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಯ !!

ನವಣೆ ತಿಂದವರು, ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವರು. ಆರ್ಕ ತಿಂದವರು, ಮುಕ್ತರಾಗುವರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದು. ಸಾಮೆ ತಿಂದವರು, ಆಮೆಯಂತೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗುವರು. ಊದಲು ತಿಂದವರು, ಊದುವರು ಉತ್ಸಾಹದ ಕಹಳೆ. ಕೊರಲು ತಿಂದವರು, ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಾಡುವರು. ರಾಗಿ ತಿಂದವರು, ನಿರೋಗಿಯಾಗುವರು. ಜೋಳ ತಿಂದವರು, ಗೂಳಿಯಂತೆ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವರು. ಸಜ್ಜೆ ತಿಂದವರು, ಸಜ್ಜಾಗುವರು ಸಲಾಕೆಯಂತೆ. - ಜಾನಪದ ತಿರುಳು

ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮಾಂಸ ತಿಂದವರು, ಹೆಕ್ಕುವರು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಂತೆಯನು.  
ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ ತಿಂದವರು, ಮುದಿಯಾಗುವರು.  
ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಬಸ್ತತ್ತು, ಪಿಜ್ಜಾ ತಿಂದವರು, ಬೊಜ್ಜಾಗುವರು, ಅರ್ಬುದಕ್ಕೆ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ) ಬಲಿಯಾಗುವರು.

-: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :-

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (Multi Grain Mix) ಬಚಸಬಾರದು. ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಚಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಚಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆನಸಿ ರಾತ್ರಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕನಿಷ್ಠ 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಜೀವರಕ್ಷಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ. ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.  
ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಳೋಣ, ಪೂಜಿಸೋಣ, ಆರಾಧಿಸೋಣ.

ಡಾ. ಖಾದರ್  
ಮೈಸೂರು



### ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವರ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ವೇದಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು (millets) ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನಬಳಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಾರಿನಂಶ (Dietary Fiber) ಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಡ್ಡಿ ಎಂದರೆ ನಾರಿನಂಶದ (Dietary Fiber) ಕೊರತೆ.

ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗಿರುವ, ಎಲ್ಲಾ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ (20 ಸೆ.ಮೀ) ಜಾಗದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ಬರಗಾಲದ ಬೆಳೆಗಳು ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೀಟ ಹಾಗೂ ರೋಗಬಾಧೆಯಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ್ದರಿಂದ, ಪರ್ಯಾವರಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದೇ ಪೂರಕವಾಗಿ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

#### -: ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ :-

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ (Multi Grain Mix) ಬಳಸಬಾರದು. ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆನಸಿ ರಾತ್ರಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕನಿಷ್ಠ 5-6 ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ

#### ಪಂಚರತ್ನ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅ) ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು (After removing the husk) ಅಕ್ಕಿಯಾಗಿ : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಕ್ಕಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ, ಅರ್ಕ ಅಕ್ಕಿ, ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೊರೈ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನ್ನ, ಪಲಾವ್, ಪೊಂಗಲ್, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ವಾಂಗಿಬಾತ್, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪಾಯಸ, ಕೇಸರಿಬಾತ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನೆನಸಿ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ರವೆ ಮಾಡಿಸಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಕೇಸರಿಭಾತ್ ಪಾಯಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ ಗಂಜಿ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಆ) ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ (whole grain) : ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯವನ್ನು (whole grain) ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ ಅಂಬಲಿ, ಗಂಜಿ (Porridge) ಮುದ್ದೆ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿಜೆಯ ಸಮೇತ ನೆನಸಿ ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. (ಉದಾ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿಜೆ ಸಮೇತ ನೆನಸಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಕಾಳನ್ನು ಸಿಜೆ ಸಹಿತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೆನಸಿ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು)

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಿಜೆ ತೆಗೆಯದೆ (whole grain) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ 5-6 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರೂ ಹುಳ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಜೆ ತೆಗೆಯದೆ ಅನ್ನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

#### ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡುವುದು :

ಅ) ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಕಡಪಾ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಅಕ್ಕಿ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳನೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಹುಳ ಬರುವುದು.

ಆ) ಸಣ್ಣ ಯಂತ್ರವಾದ ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದಲೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 10-12 ಸಾರಿ ಪಲ್ಸ್ (On & Off) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಿಜೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮಿಕ್ಸಿಯ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ 3/4 ಭಾಗದಷ್ಟಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಮೊರದಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಅಥವಾ ಕೇರಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು.

ಜೀವರಕ್ಷಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Positive Millets) ಬಳಸಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಳೋಣ, ಪೂಜಿಸೋಣ, ಆರಾಧಿಸೋಣ

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮೈಸೂರು

### ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ - ತಾಮ್ರದ ನೆರವು

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ 75% ನೀರಿದ್ದರೂ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕೇವಲ 3% ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರಿನ ಮುಖಾಂತರವೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀರು ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ಸರಬರಾಜುವಿನಲ್ಲೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚೀಲಗಳು, ಬಾಟಲ್‌ಗಳು, ನಳಿಕೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನೀರಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಸೇರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ಹದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ 15 ಲೀಟರ್ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ ತಾಮ್ರದ ತಪ್ಪಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸುವುದು. ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ/ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನೀರಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ / ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಅಂದಾಜು 3x15 ಅಂಗುಲ ಅಳತೆಯುಳ್ಳ ಹಾಗೂ 3 ಮೀ.ಮೀ. ದಪ್ಪದ ತಾಮ್ರದ ಫಲಕವನ್ನು (Copper Plate) ಮುಳುಗಿಸುವುದು. ನೀರು ತುಂಬಿದ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆ / ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ / ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ 2-3 ಒಣಗಿದ ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ನೀರು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ಉಪರಿತದಲ್ಲಿರುವ (Surface) ಋಣಾತ್ಮಕ ಕಣಗಳ ಚಲನ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು (ವೈರಾಣುಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು, ಇನ್ನೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ನೀರು ರಚನಾತ್ಮಕ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (Structured Water). ನುಗ್ಗೆಬೀಜವು ಸಾಯಿಸಿರುವ ವೈರಾಣು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಆಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು / ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ತಪ್ಪಲೆ / ತಾಮ್ರದ ಫಲಕವನ್ನು ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ತಾಮ್ರದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳಪಚನನಾಳ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೀರಿಕೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಒಳ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ :-

- ಅ) ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಆ) ಪಿತ್ತದ ಸಮತೋಲನ ಸೇರುವಿಕೆಯಿಂದ ಜಠರದ ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ಪಚನಶೀಲತೆ, ಸರಿತೂಗುವುದರಿಂದ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿತ ತುಂಬಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಇ) ನಿದ್ರೆಯ ಸಹಜಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಶಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು**

<p>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ. ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಳೋಣ, ಪೂಜಿಸೋಣ, ಆರಾಧಿಸೋಣ.</p>	<p>ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮೈಸೂರು</p>
---	-------------------------

## ಆಹಾರ - ಆರೋಗ್ಯ - ನಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಊಟ ಬಲ್ಲವರಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ

**ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆಳೆದಿರಬೇಕು.**

- ◆ ಜೀವನ ಎಂದರೆ ದುಡ್ಡು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ದುಡ್ಡು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ.
- ◆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು ಪದಾರ್ಥವು(Dietary Fiber) ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ 108 ಜಲವಿಚ್ಛೇದನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಅದು ಸರಳವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನಾರು ದೊರೆಯಲಾರದು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳು ನಾರಿನ ಗಣಿಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಆರ್ಕ್ (9% ನಾರು), ನವಣೆ (8% ನಾರು), ಊದಲು (9.8% ನಾರು) ಸಾಮೆ (9.8% ನಾರು), ಕೊರಲೆ (12.5% ನಾರು) ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ◆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವಾದ ಆರ್ಕ್ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳು (Millets Rice) ಸಕ್ಕರೆ (Glucose) ಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳು (Millets Rice) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ (Immunity) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ◆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣ (Multi-grain Mix) ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ.
- ◆ ನವಣೆಯಲ್ಲಿ 8% ನಾರು ಮತ್ತು 12.3% ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು ಇದೆ ನವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧೈಮಿನ್ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ನವಣೆಯ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ◆ ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಟೊಮೊಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿರುವ ಬಣ್ಣದ ಪದರ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂದಳಗಳು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ನಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿ ನಾರಿನಂತ ಇದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ◆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ವಾರಕ್ಯೂಮ್ ಅರ್ಥ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, 2ಕಂತ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನೀಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಟಾರ್‌ಟಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂತಹದೇ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. (10-20 ಗ್ರಾಂ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಒಂದೆರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕೆ.ಜಿ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತು (10) ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.)
- ◆ ಕೃತಕ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಮೀನು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮೀನಿನ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಸೀಸ, ಪಾದರಸದಂತಹ ವಿಷಕಾರಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇತಿ ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಸಜ್ಜೆ ಹರಳು (ಔಡಲ), ಸಬ್ಬಾಕ್ಷಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇವು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಬಾಣಂತಿಯರು ನವಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ನವಣೆಯು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ನೆನೆಸಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 60 ದಿನಗಳರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುವ ಸೀನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ◆ ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಕುಲಾಂತರಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Carcinogenic) ಕಾರಕವಾಗಿದೆ.
- ◆ ಕಬ್ಬು, ಟೀ, ಕಾಫಿ, ತಂಬಾಕು, ರಬ್ಬರ್, ಅಡಿಕೆ ಅವು ಯಾವುವೂ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲ.
- ◆ ಸಾವಯವ ಅರಿತಿನ ಪುಡಿ ರಸ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲದ ರಸ ಕುಡಿದರೆ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ◆ ಡಾಲ್ಚಾ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು PCOD (Poly Cystic Ovaries Dise) ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. (ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯು PCOD ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.)
- ◆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.
- ◆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ.
- ◆ ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾ: ತುಳಸಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ◆ ಸಾವಯವ ಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು 60 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಡಿಸೆಂಬರ್ & ಜನವರಿ)

- ◆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟ ತಿಂಡಿಗೆ ಮುಂಚೆ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ದೇಹದಲ್ಲಿ 5-6 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ಇದೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗೆ 1/4 ಗಂಟೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 1-1/2 ಗಂಟೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. 50 ವರ್ಷವಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ 1 ಗಂಟೆ ನಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ◆ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ (60% ಹಸಿ ನಾರು) ತಿಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ ಎಂತಹ ವಿಷವನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಂತಹ ಗಂಟುಗಳನ್ನೂ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. (ಬಾಳೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು)
- ◆ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ 4% ಜಿರಲೆ ಮತ್ತು 2-3% ಇಲಿ ಪಿಚಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ತಿಂದು ಕೊಬ್ಬಿದ ಹಂದಿ, ಹಸು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
- ◆ 88% ಹೃದಯಾಘಾತ ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ನೂಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಲೋಕ್ಯಾನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಮೆದೋಜೀರಕಾಂಗ (pancreas) ದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಾಲು ಸಹ ಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿಗೆ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ಮೊಸರಿನಿಂದ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಅಡಿಕೆ ಅಡಿಕೆಯಾಗಿ (ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ) ಬಳಕೆಯಾದರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾನ್‌ಪರ್ಲಾ, ಗುಟ್ಟಾ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪದ ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.
- ◆ ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜವು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಸಿದ ಒಂದು ನುಗ್ಗೆ ಬೀಜದಿಂದ ಹತ್ತು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು.
- ◆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿಂದರೆ ಎಂತಹುದೇ ವ್ರಣ (ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ರಸ ಮತ್ತು ಬಿಲ್ವತೆ ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ 21 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ಸ್) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ 2 ವರ್ಷ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ (ತುಟಿರಂಗು) ಹೆಚ್ಚಿದರೆ 4-5 ತಿಮಿಂಗಲ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. (ತಿಮಿಂಗಲಗಳ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.)
- ◆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ 1960ರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 40ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿತ್ತು. ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಲಿದೆ.
- ◆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 62% ಜನರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಬಲ್ಲದು.(ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇಬಿಗಿಂತ ಸೀಬೆ ಲೇಸೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.)
- ◆ ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ (piles) ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ◆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ರೈತ ಮಾತ್ರ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಬೆಳೆದು ತಿನ್ನಬಲ್ಲ.
- ◆ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಮೇಲಿರುವ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಆಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ, ಆಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಗುಣವಿದೆ.
- ◆ ಕಡ್ಡೆಕಾಳು ಸಿಪ್ಪೆ, ಧನಿಯಾ-ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಹುಣ್ಣು (ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ - Gangrene) ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ◆ 2013 ಮೇ, 9 ರಂದು ಭೂಮಂಡಲವು ಒಂದು ಕರಾಳದಿನವನ್ನು ಎದುರಿಸಿದೆ. ಅಂದು ವಾಯು ಮಂಡಲದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣವು 400 ಪಿ.ಪಿ.ಎಂ. ಮೀರಿಹೋಗಿದೆ.
- ◆ ಈ ಭೂಮಿಯ ಉಷ್ಣತೆ ಕೇವಲ 2 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣ ಕೇವಲ 60 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಕಾಡುಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಭೂಮಿಯು ಮುಂದಿನ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ◆ ಒಂದು ಎಕರೆ ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 8 ಎಕರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. 1 ಕೆಜಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಕೇವಲ 300 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸಾಕು. ಆದರೆ 1 ಕೆಜಿ. ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು 800 ಲೀಟರ್, 1 ಕೆ.ಜಿ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯಲು 8000 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ರಕ್ತ ಮಂದ ಆಗಬಾರದು, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ರಕ್ತ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ ಖಚಿತ.
- ◆ ಸೀತಾಫಲ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾರಿನ (ಮೈಕ್ರೋವೈಬರ್) ಕಣಜ. ಇದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ತಾವದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.
- ◆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನೂಡಲ್ಸ್‌ನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಜೀವರಕ್ಷಕ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (Positive Millets) ಬಳಸಿ,  
ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿ**

## **POSITIVE GRAINS OF TRUTH** **FOR A NEGATIVE AGE**

(Courtesy: Deccan Chronicle, Mysore)

The right kind of food, a simple lifestyle and the right agricultural practices.

There are thousands of Diabetics with gangrenous legs who consider Dr Khadar Valli a messiah for saving their limbs after they were advised to go for amputation.

Mysuru : This 'doc' in desi khadi does no black magic - instead he advises changes in food choices and minimal medication at a minimal cost to the hundreds of patients at his doors and ends up delivering a miracle.

The right kind of food, a simple lifestyle and the right agricultural practices. That's all society needs to mend its ways and get itself into top health says Dr Khadar Valli, a US returned scientist, who has dedicated his life for building a healthy society after resigning from a lucrative job in an MNC.

The 60-year-old scientist is the perfect 'physician' for extremely complicated situations. There was a case of two young lovers, who had attempted suicide by consuming poison after their parents refused to allow them to marry. They ended up bedridden with a nervous breakdown at K.R.Hospital in Mysuru and a week later, came to him and fell at his feet. Then there are thousands of Diabetics with gangrenous legs who consider him a messiah for saving their limbs after they were advised to go for amputation. And there are epileptics who have lost all hope, who rush to his residence in the interior of T.K.Layout here for deliverance from the malady. He has not disappointed any of them.

There is a sea of patients at his residence, he treats at least 100 a day in TK layout from Tuesday to Saturday, and over 200 at Bidarahalli in H.D. Kote taluk every Monday.

The son of Husenamma and Husenappa, natives of Proddatur (Kadapa Dist) in Andhra Pradesh and resident of Mysuru, Dr Khadar did his BSc.Ed and MSc.Ed from Regional College of Education, Mysuru and PhD at Indian Institute of Science, Bengaluru. He has worked as a post doctoral fellow on Environmental Science at Beaverton Oregon and as scientist in CFTRI for two years. Joining Dupont, he worked for 4 and a half years in the US and in India for a year, before settling in Mysuru in 1997.



Saving the soil for posterity is another passion of his. Dr Khadar feels it will happen only with the right kind of agricultural practices. He is worried that with the kind of crop practices farmers are adopting, the soil may become unfit to grow anything in the next thirty years.

The increasing cases of juvenile diabetes, childhood obesity, early puberty, irregular menstrual cycles, polycystic ovaries, infertility, anaemia, low milk supply during breast feeding and constipation-what does he blame them on? Diet counselors may say it's all because of chocolates, pizzas and your love for non-vegetarian food but Dr Khadar does not feel this is entirely true. "Oxtocin/estrogen hormones are injected into cows to increase milk yield, micro levels of those hormones present in milk is one reason for early puberty in girls. Alloxan, used as a bleaching agent to bleach wheat flour for production of maida (used for preparing bakery products), obstructs the capacity of the pancreas to produce beta cells, which store and release insulin," he points out.

"Start eating positive siridhaya grains (millets) which we used to eat 60 years ago. These include Foxtail (Navane), Barnyard (Oodalu), Kodo (Arka), Little (Saame), BrownTop (Korle), fruits and vegetables, palm jaggery (Kappu bella/saate) and use groundnut oil to stay healthy. Positive siridhanya grains (millets) are not just nutritious, they can be grown in dry land and need only 20 cm of rainfall. As high as 60 percent of the available land in India is dry land. So if farmers cultivate positive siridhanya grains (millets), there can be no drought in the next 50 years," he reasons.

And the healthy alternative to chocolates? "Give sweet balls prepared from groundnut, til (sesame seeds) jaggery and coconut to kids. Coca used for making chocolate has theobromine, an alkaloid similar to nicotin in tobacco, which causes an addiction, if taken for 21 days. The pink skin of peanut (groundnuts) is rich in anti-oxidants which can fight cancer and other diseases. Til can improve the development of the brain," he says.

Dr. Khadar grows as many as 38 crop varieties including positive siridhanya grains (millets) and he uses 'Kaadu Chaitanya Dravana,' a microbial liquid for farming in his 7 acres of dry land in Bidarahalli in H.D. Kote Taluk. He even gives a live demo on the right agricultural practices at his farm. His daughter Dr. Sarala, a homoeopath and wife Usha, have been partnering Dr. Khadar in his cause.

Growing Sugar Cane to produce 1 k.g. of sugar, 28,000 liters of water is needed, to grow 1 k.g. of paddy rice, 8,000 liters is required, to grow 1 k.g. wheat 8,000 liters of water is needed, to grow 1 k.g. of meat 50,000 liters of water is required, but to grow 1 k.g. of positive siridhanya grains (millets) 300 litres water is sufficient. Food which takes a longer period to dislodge the sugar (glucose and fructose) to be absorbed by the blood, is the right kind of food. Ragi takes one and a half to two hours, positive siridhanya grains (millets) take over 6 hours while rice takes just 45 minutes to get absorbed in the blood increasing the risk of diabetes.

A herbicide present in Soyabean leads to Cancer. Steroids are being injected to increase the weight of goat, sheep, chicken and pigs.

Gluten present in wheat may affect the absorption of micro nutrients like zinc in the small intestine.

Dill leaves (Sabsige Soppu), garlic and the white part of Castor fruit can improve breast milk production when taken in the right quantity.

**Tags : medication, physician**

**Location : India, Karnataka, Mysore.**

**Be Innocent and Honest with Good Manners,  
Life Sings Beautiful Tunes in it's Own Way.**

**Sugar is deadliest of all foods we consume**

## **SIRIDHANYA MILLETS - THE HARBINGER OF HEALTH**

**Sri Amar** - Based on Dr. Khadar's Lecture

The food that we are consuming today can be best described as “**Notion of Food**”.

Then, **what is the food we should consume?** Siridhanyas, commonly called Millets. They are small grains which grow without the help of pesticides, fertilisers and harvests with very little water. They are - Kodo Millet (Aarka), Foxtail Millet (Navane), Barnyard Millet (Oodalu), Green Millet / Browntop Millet (Korle), Little Millet (Saame).

As recently as about 50 years ago genetically modified Paddy Rice and Wheat were developed in laboratories and have been promoted with great enthusiasm in the name of Green Revolution. So much so that it is difficult to imagine life without them now!

Then, **what is wrong with consuming the present day Paddy Rice and Wheat?** Water has to stand around the crop for Rice and Wheat to grow. This gives rise to a requirement of pesticides. These genetically modified grains cannot grow without abundant water. One kilogram of present day paddy rice / wheat requires about 8,000 liters of water to grow. Many dams have come up to cater to the water requirement of Rice and Wheat harvesting. Construction of dams and diversion of the flow of river water is always at a cost to our Ecology and inevitably disrupts the lives of tens of thousands of original dwellers of respective regions, not to speak of the submerging of the flora and disturbance to the habitats of fauna. In addition to this, the area around dams become seismically vulnerable. In contrast, the Siridhanyas (Millets) hardly require about 300 liters of water per kilogram of the grain to be harvested and do well under harsh conditions having minimal rainfall and under scorching sunlight or even draught-like conditions. Since they do not require abundant water like in the case of Paddy Rice and Wheat, they require not any pesticides or fertilisers!!

Well. **What is the harm in using pesticides or fertilisers to grow grains?** It is not natural or organic. Using pesticides and fertilisers to harvest Paddy Rice or Wheat results in the grains carrying the residual chemicals. These chemicals also contribute in causing many diseases in our body such as hypertension, diabetes, acidity, cancer, constipation and so on. Paddy Rice and wheat contain little fibre. What little it does contain is mostly on its outer layer which is lost during dehusking and polishing. Whereas the Siridhanyas (Millets) have fibre through their structure, starting from its centre.

**Why is this fibre so important?** The food we consume should get digested slowly resulting in gradual release of glucose into the blood stream. Right fibre content in the food we consume will help make this happen. Since Paddy Rice and Wheat have barely any fibre, they release all the glucose in them into our blood stream with in about 15-20 minutes after

consumption. There are more than 100 processes for the food we consume to get converted into glucose resulting in providing energy to the body. Since Paddy Rice and Wheat have almost no fibre, they get converted into glucose so quickly that the body has no choice but to convert it into glycogen and then into fat resulting in rheumatoid arthritis and triglyceride which end up causing blockade in our blood vessels, in turn requiring angioplasty etc., Siridhanya Millets will release glucose into our blood stream across 5-6 hours or more due to their right fibre content.

**Other issues related to wheat and wheat based products :-** Wheat is also bleached using a chemical called alloxan and flour produced from this is used as all purpose flour (maida) which in turn is used to prepare many breads such as naan, kulcha, parota, as well as most bakery products and all forms of noodles, pasta, spaghetti etc., This is also the case in the preparation of most branded bakery products including biscuits, sliced bread and other forms of bread etc., Alloxan is a chemical that is used in laboratory on animals such as guinea pigs to create a diabetic condition in them for research purposes. Alloxan kills the beta cells in the pancreas of the animal when injected, resulting in diabetic condition. Wheat also contains a protein called gluten which is harmful to human beings. Also, many people are allergic to gluten.

**What about meat and eggs?** Chicken was a bird rare in nature that was found in very few places like Bali and a few other Southeast Asian countries. Selective domestication of these birds has resulted in growth of its population to about 100 billion today. About 8 kilograms of grains has to be consumed by a chicken to produce a kilogram of meat. This means about 50,000 litres of water is required for 1 kilogram of any meat to reach your plate. resulting in lot of viral diseases to the animals like H1N1, H5N1, Madcow, Dengue, Chikungunya, etc Diseases.

**Sugar is deadliest of all foods we consume :-** Our body is a sugar manufacturing unit in itself. Final step of digestive process is to convert sugar into glucose. The digestive system converts the food we eat into sugar/glucose. The grains, cereals, meat and vegetables we consume are converted by our body into sugar or glucose. This is the energy source for our bodies. **There is absolutely no need for us to consume even a milligram of sugar.** Which means no ice creams, no chocolates, no birthday cakes, no festival sweet and soft drinks, sweet lassi etc., Even most tooth pastes we use every morning dumps 3 grams of sugar into our body. No wonder children do not feel hungry immediately after brushing their teeth. Food we consume has to undergo more than a hundred steps for sugar/glucose to be produced by the body. When we consume sugar directly the body skips almost all these steps and renders all the organs meant to produce the energy required for the body, useless. Our body requires 30 to 35 gms of sugar which is produced on its own from the

food we eat. So what happens to all the sugar we consume directly in the form of sugar and sweets? It causes lots of diseases because body has no choice but to convert such sugar into glycogen leading to rheumatoid arthritis, triglycerides etc., which lead to blocking of blood vessels which in turn leads to many heart related problems etc., Main objective of producing **sugarcane is for liquor industry. Sugar is a byproduct and should not be consumed by human beings.**

**Water, Plastic and Copper :-** Water is a polar molecule. H<sub>2</sub>O. It is a neutral molecule with both positive and negative sides built into it. Water stored in plastic bottles, regardless of 'food grade plastic' etc., absorb nano particles of the plastic it is stored in and coat the small intestine with a lining of the plastic it carries when consumed. This makes our intestine hydrophobic (repels water) while the normal nature of our intestine is hydrophilic (to be water friendly). So, sufficient water is not absorbed by our body when water from plastic bottles / containers is consumed by us. Water, stored in copper vessels for 8 hours before consumption is the best. copper is the only material in the world which has free moving d-orbitals due to which electrons move around in the water stored in it and kill all microbes including viruses. Such water is safe for consumption and helps in maintaining good health. Problems including hair fall to constipation are kept in check by adopting such a simple process. Instead of a copper vessel, a mud pot or a steel vessel can be used, but a copper plate (3 cm x 15 cm) should be immersed in the vessel.

**Understanding the importance of Siridhanyas (millets)** and resisting wheat, paddy rice, sugar, maida based products, bakery products, sweets, meat, eggs and not consuming water stored in plastic containers is the key to keeping modern day diseases at bay.

#### **USE SIRIDHANYA MILLETS - LIVE HEALTHY**

- \* Constipation is the cause of all Diseases! The Fibre in Siridhanya Millets counters it !!
- \* Growing & Marketing of Paddy Rice, Wheat, Soya etc., are supported by lobbies with vested interests! Many indigenous varieties are lost & many are on the verge of extinction. We resolve to revert, specially in the case of Millets.
- \* Today's water intensive agriculture concentrates on monocrop, uses pesticides, insecticides, chemicals & chemical fertilisers etc., copiously. This renders the food we eat poisonous and cause chronic & fatal diseases!! How to come out of this vicious circle? The answer is the Siridhanya Millets !!!
- \* Dr. Khadar, Independent Scientist & Homoeo expert of Mysore says - 'Siridhanya Millets can even prevent and keep cancer at bay.'
- \* The five Gems - Kodo Millet (Aarka), Foxtail Millet (Navane), Green Millet / Browntop Millet (Korle), Barnyard Millet (Oodalu), Little Millet (Saame).

---

**Siridhanya Millets are the mankind's future food**



---

**Watch Dr. Khadar and  
Dr. Sarala on You Tube**

**Health Tips in Kannada  
Health Tips in English  
Health Tips in Telugu**

---

**Watch Dr. Sarala on  
“Millet Magic”  
You Tube Channel for Millet Recipes  
and  
Biophilians Kitchen You Tube Channel**

---

**ಸೀಬೆಹಣ್ಣು**

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅಗರವಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಫಲ  
ಎಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಸೀಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ  
ಅಮೃತ ಫಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಇಡೀ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ  
ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು (ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು  
ಚುಮುಕಿಸಿಕೊಂಡು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು.)

---

**Face book : Dr. Khadar Life style  
Website : SIRIJeevan. org.**

**Botanical Names and Kannada Names of Medicinal Plants**

Sl. No.	BOTANICAL NAMES	KANNADA NAMES (ಕನ್ನಡ ಹೆಸರುಗಳು)
1	Nyctanthus arbor - tristis	ಪಾರಿಜಾತ
2.	Coriandrum sativum	ಕೊತ್ತಂಬರಿ
3.	Boerhavia diffusa	ಪುನರ್ನವ
4.	Bryophyllum pinnatum	ರಣಪಾಲ
5.	Phyllanthus amarus	ನೆಲನಲ್ಲಿ
6.	Tinospora cordifolia	ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ
7.	Trigonella foenum-graecum	ಮೆಂತ್ಯ
8.	Mentha arvensis	ಪುದೀನ
9.	Moringa oleifera	ನುಗ್ಗೆ
10	Syzigium cumini	ನೆರಳೆ
11	Coccinia indica	ತೊಂಡೆ
12	Aegle marmelos	ಬಿಲ್ವ
13	Pongamia pinnata	ಹೊಂಗೆ
14	Tamarindus indica	ಪುಣೆ
15	Hibiscus cannabinus	ಪುಂಡಿ (ಗೊಂಗೂರ)
16	Piper Betle	ವೀಳೆದಲೆ
17	Azadirachta indica	ಬೇವು
18	Ficus religiosa	ಅರಳಿ
19	Ocimum sanctum	ತುಳಸಿ
20	Opuntia littoralis	ಪಾಪಸ್‌ಕಳ್ಳಿ
21	Rauvolfia serpentine	ಸರ್ಪಗಂಧ
22	Cuminum cyminum	ಜೀರಿಗೆ
23	Curcuma longa	ಅರಿಶಿನ
24	Cynodon dactylon	ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು
25	Phoneix sylvestris	ಈಚಲು
26	Brassica juncea	ಸಾಸಿವೆ
27	Piper nigrum	ಕರಿ ಮೆಣಸು
28	Gingiber officinale	ಶುಂಠಿ
29	Ruta graveolens	ನಾಗದಾಳಿ
30	Psidium guajava	ಸೀಬೆ
31	Cocos nucifera	ಕೊಬ್ಬರಿ
32	Arachis hypogaea	ಕಡಲೆಕಾಯಿ
33	Musa paradisiaca	ಬಾಳೆ ದಿಂಡು
34	Acacia ferruginea	ಬನ್ನಿ
35	Anethum graveolens	ಸಬ್ಬಸಿಗೆ



ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಈ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿರುವವರು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ	CONTACT FOR SIRIDHANYA MILLETS
<p><b>ಮೈಸೂರು</b></p> <p>1. ಶ್ರೀ ಸಿ.ಪಿ. ಬ್ರಹ್ಮಪಾಲ್, ಆರೋಗ್ಯ ಹನಿ 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಜನತಾನಗರ, ಮೈಸೂರು-09 ಮೊಬೈಲ್ : 93421 00902</p> <p>2. ಶ್ರೀ ಎಂ.ಎನ್. ಧ್ರುವ ಬಿಜಿ ಬೀ ಅರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಸಿಹೆಚ್-28, ಬಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪುರಂ, ಎಸ್‌ಬಿಐ ಹತ್ತಿರ, ಬಲ್ಲಾಳ ವೃತ್ತ, ಮೈಸೂರು-05 ಮೊಬೈಲ್ : 86600 73323, 88619 75333</p>	<p><b>Mysore</b></p> <p>1. <b>Sri C.P. Brahmapal, Arogya Hani</b> 3rd Cross, Janathanagar, Mysore -09 Mob : 93421 00902</p> <p>2. <b>Sri M.N. Dhruva &amp; Sushma</b> <b>Busy Bee Organic Stores</b> CH-28, Balakrishna Rao Road Chamarajapuram, Near SBI Ballal Circle, Mysore - 05 Mob : 86600 73323, 88619 75333 email : dhruvajyothi@gmail.com</p>