

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ

ಶೋಭಾ ಹುಯಿಲಗೋಳ ಮತ್ತು ಮಮತಾ ದಳವಿ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ - ೫೮೦ ೦೦೫

☎: ೯೦೧೯೯೧೨೩೪೭

ಮಿಂಚಂಚೆ: shobhahuilgol1976@gmail.com

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ? ಮೊಟ್ಟೆ ಮಿಲಿಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಿಸರ್ಗ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಹಾಲಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು, ಕೋಲಿನ್, ವಿವಿಧ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.



ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ೫ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ೬ ನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಉದ್ಯಮ ಸುಮಾರು ೧೧ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ.

“ಮೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲೋ, ಕೋಳಿ ಮೊದಲೋ” ಅಥವಾ

“ಮೊಟ್ಟೆ ಶಾಖಾಹಾರವೋ, ಮಾಂಸಾಹಾರವೋ” ಎನ್ನುವ

ಚರ್ಚೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ

ಇದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ

ನರಳುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಭಾರತ ಕೂಡ ಒಂದು.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣ

ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು,

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ಮೊಟ್ಟೆ

ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂಬ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿ

ನೂರಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ

ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಳುಗಳು ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ

ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯೂ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ

ಎಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಆಹಾರ

ಮೊಟ್ಟೆ.

ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ

೨೫೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ

ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನರಮಂಡಲ, ಮೆದಳು,

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಚನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು

ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ...

ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚನ

ಸಲಹೆಯಂತೆ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ

ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ

೧೮೦ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು

ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ

ಇಂದಿಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ

ತಲಾವಾರು ಸೇವನೆ ೫೦

ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಇತರೆ ಆಹಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯ

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು

ಸ್ಪಾಂಡರ್ಡ್ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್,

ಮೇದಸ್ಸು/ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಏಕೈಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದು ಮೊಟ್ಟೆ' ಎಂಬ ಮಾತು ಈಗಲೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಲು ಹನ್ನೆರಡು ಕಾರಣಗಳು

೧. ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
೨. ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.
೩. ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
೪. ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು
೫. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
೬. ಶಾಶ್ವತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
೭. ವಿವಿಧ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ
೮. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು
೯. ತಾಜಾತನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ
೧೦. ಅಗ್ಗವಾಗಿ ಲಭಿಸುವುದು
೧೧. ಬಹುಮುಖ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
೧೨. ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಪ್ರೋಟೀನ್

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಹೆಸರು ಅಲ್ಬುಮಿನ್, ಇದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಇವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ ಶೇ. ೯೬ ರಷ್ಟು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ೨೫೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನರಮಂಡಲ, ಮೆದುಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಚನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೂ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಹೇಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ?

ಯಾವುದೇ ಮೂಲದಿಂದಾಗಲಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳೆಷ್ಟು ಮತ್ತು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳೆಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು: ಮೊಟ್ಟೆಯು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಎ,ಬಿ,ಡಿ ಮತ್ತು ಇ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು: ಮೊಟ್ಟೆಯು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಉಷ್ಣವೆ ?!

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಶೇ. ೧ ರಷ್ಟು

ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು
ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'	ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ ೨'	ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ
ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ ೧೨'	ಜೀವಕೋಶದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ನರಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ'	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.
ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ'	ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ- ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು
ಕಬ್ಬಿಣ	ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದೇಹದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.
ರಂಜಕ (ಪಾಸ್ಪರಸ್)	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
ಸತುವು (ಝಿಂಕ್)	ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಮುಖವಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.
ಸೆಲೀನಿಯಂ	ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಇದು ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಜೋಳದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಶೇ. ೭೫ ರಿಂದ ೮೦ ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ವಿವರ

ಭಾಗಗಳು	ಪ್ರೋಟಿನ್	ಮೇದಸ್ಸು	ಕೊಬ್ಬು	ಶರ್ಕರ	ಪಿಷ್ಟ	ಖನಿಜ ಲವಣ
ಪೂರ್ಣ ಮೊಟ್ಟೆ	೧೦೦	೬೬	೧೨	೧೧	೧	೧೦
ಬಿಳಿಭಾಗ	೬೦	೮೮	೧೧	-	೧	-
ಪಳದಿ ಭಾಗ	೩೦	೪೮	೧೮	೩೨	-	೨
ಕವಚ/ಚಿಮ್ಮು	೧೦	೪	-	-	-	೯೬

ಸಮಗ್ರ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ತರಕಾರಿ

ಸಮಗ್ರ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಎರೆಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದನೆ ರೈತನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕಗಳ ನೆರಳಿಗಾಗಿ ಚಪ್ಪರ ಹಾಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ರೈತನ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತೆಂಗಿನ ಗರಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪ್ಪರದಿಂದ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಜಿಂಕ್‌ಶೀಟ್ ಹೊದಿಕೆ ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಿಂದ ಚಪ್ಪರ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ರೈತರಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದು ಈ ಚಪ್ಪರ ಆಧಾರಿತ ತರಕಾರಿ ಬೇಸಾಯ. ಚಪ್ಪರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ ಕಂಬಗಳನ್ನೇ ಆಸರೆವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಳ್ಳಿ ತರಕಾರಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಚಪ್ಪರದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಹಬ್ಬುತ್ತವೆ. ಈ ತರಕಾರಿ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಮನೆಯ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಿ ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು. ಬಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಉದುರಿದ ಎಲೆ ಕಸ ಎರೆಹುಳುಗಳ ಆಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬಳ್ಳಿಯು ಎರೆ ಗೊಬ್ಬರ ಘಟಕವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವುದರಿಂದ ಗೊಬ್ಬರ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಪ್ಪರದವರೆ, ತುಪ್ಪೀರೆ, ಹಾಗಲ, ಹೀರೆ, ಕುಂಬಳ ಹಾಗೂ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ದರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಬಂಡವಾಳವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರೈತರು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರು : ಶ್ರೀ ಬದರಿಪ್ರಸಾದ ಪಿ.ಆರ್

ಡಾ. ಮಹಂತೇಶ ಎಮ್. ಟಿ.

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಗಂಗಾವತಿ