

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 'ಓಟ್ಸ್'

ಸುಪ್ರಿಯಾ ಪಿ. ಪಾಟೀಲ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷತಾ ರಾಮಣ್ಣನವರ
ಸಮುದಾಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ -580 005

☎: 0836-2214259

ಮಿಂಚಂಚೆ: gssupriyapatil@gmail.com

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ಏಪ್ರಿಲ್ 7 ನೆಯ ತಾರೀಖಿನಿಂದ
ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಿಂದ ಬದುಕಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗೆ
ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿರಬೇಕು.
ಆರೋಗ್ಯವೇ ಬಾಳ್ಯ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ
ನಾವು "ಬೇನೆ ಜದ್ದಾಗ" ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತೇ
ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಗುಟ್ಟು
ಉಳಿದಿಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ "ಆಹಾರವನ್ನೇ" ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.
ಆಹಾರದಲ್ಲ ಕೆಲ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹಾಗೂ ಸೇರ್ಪಡೆ
ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು.
ಓಟ್ಸ್ ಏಕೆ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಲು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.



ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು
ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ
ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಲವಣ, ಖನಿಜಾಂಶ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು
ಪೂರೈಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಡಬೇಕಾದರೆ
ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ನೀವು
ಯಾವುದೇ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಜಾಹೀರಾತು ಪುಟ,
ದೂರದರ್ಶನದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ
ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾ/ಇಳಿಸಬೇಕಾ/, ನೀವು ಮದುವೆಹ
ರೋಗಿಗಳೇ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶ
ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬೇಕೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು
ಸೇವಿಸಿ. ಇಂತಹದೇ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಾ.
ಬಹು ಹಿಂದೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಇದ್ದಿಲ್ಲ? ಅಂದಿನ ಜನರೆಲ್ಲಾ
ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೊರಕುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ
ತಾವೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ
ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯ
ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ
ವೇಳೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಜನರು ಮನೆ ಊಟ ಬಿಟ್ಟು
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ

ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅತಿ
ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಿ. ಪಿ., ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ
ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಂಗವನ್ನು
ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ
ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ
ನಾರಿನ ಅಂಶ ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ನಾರಿನಾಂಶದಿಂದ
ನಮಗೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೂ ಅದು
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ದೇಹದ ಜೀರ್ಣ
ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಬಹು ಮುಖ್ಯ
ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ,
ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಾರಿನಾಂಶ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದರೂ
ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸದೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾರಿನಾಂಶದ

ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಧಾನ್ಯವೆಂದರೆ 'ಓಟ್ಸ್'. ಪುರಾತನ ಕಾಲದ ಧಾನ್ಯವಾದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಂತೆ ಇದು ತನ್ನದೇ ವಿಶೇಷತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಓಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ಸ್ವಚ್ಛಿನಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ನೀರನ್ನು ಹೀರುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಲದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡಿಸುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ಅತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತಡೆದು ಅವು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಈಗಿನ ಜನಾಂಗವು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು/ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಡಯಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಡಯಟ್ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರಿಗೆ "ಓಟ್ಸ್ ಮೀಲ್" ಒಂದು ವರದಾನ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮದುಮೇಹಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಓಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಸಂಭವಿಸುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅತಿಯಾದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶದ ಹೊರತಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ರಂಜಕ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬಯೋಟಿನ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಓಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಗಂಜಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ನಾವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಓಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ಡಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿದ್ದರೆ ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪೋಸ್ಟಾಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಲು ವಿನಂತಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ.



ವಿಳಾಸ: ಸಂಪಾದಕರು, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ವಿಭಾಗ, ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ, ಪ್ರಕಟಣಾ ಕೇಂದ್ರ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ-580 005

ಮಾನ್ಯರೇ,

ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ನಾನು ಚನ್ನಮಲ್ಲಪ್ಪ ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ವಾಣಿ, ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರಾದ ಶಿವಾನಂದ, ನಾಗಲಿಂಗ, ಸಂತೋಷ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ವು ಜನರು ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದೇವೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ತಲುಪದಿದ್ದರೆ ಕಳವಳವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯಮಾಡಿ ಕಾಳಜಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ.

ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿ ಪೂರಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಾವು ಕೃಷಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ ಪತ್ರಿಕೆಯು ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪತ್ರಿಕೆ ವರ್ಷ ಕೃಷಿ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಂತದ ವ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು 25 ಜನ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಕೃಷಿ ಮೇಳದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಂಬರುವ ಕೃಷಿ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಕಟಣಾ ಕೇಂದ್ರದ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಳಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಟಿ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.

- ಶ್ರೀ ಚನ್ನಮಲ್ಲಪ್ಪ ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ವಾಣಿ, ನಿಡಸೋಸಿ

ತಾ: ಹುಕ್ಕೇರಿ ಜಿ: ಬೆಳಗಾವಿ, 9901137224

(ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹದಿನೈದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಕೃಷಿ ಮೇಳ ನಿಮ್ಮಂತಹವರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ವರ್ಷವೂ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಕೃಷಿ ಮುನ್ನಡೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಅಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಆದ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. - ಸಂ.)