

ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮೀಪ ಆಡಿನ ಹಾಲು

ಪ್ರೇಮಾ ಬಿ. ಪಾಟೀಲ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಜಾಧವ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ವಿಜಯಪುರ - 586 101

☎: 9448339717

ಮಿಂಚಂಚೆ: patilprema@uasd.in

ಒಂದು ಅಕಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಹಣಕಾಸು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಐದಾರು ಅಡುಗಳನ್ನು ಅದೇ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಜನಜನಿತ ಮಾತು. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಡುಗಳ ತಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಲೇಖನವಿದೆ. ಅರಣ್ಯ/ಸಸಿಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಅಡು ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ಆಡು ಬಡವರ ಹಸು. ಆಡು ಸಾಕಾಣಿಕೆ ಸಣ್ಣ ರೈತರ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಉದ್ದಿಮೆ. ಹಸುವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಒಬ್ಬ ಬಡ ರೈತನ ಪಾಲಿಗೆ ಆಡು ಕಾಮಧೇನು. ಆಡಿನ ಹಾಲು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮನಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಒಂದು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸರಳವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ.

ಆಡಿನ ತಳಿಗಳು

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 102 ಜಾತಿಯ ಆಡುಗಳಿದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 20 ಜಾತಿಯ ಆಡುಗಳಿವೆ. ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ 'ಅಂಗೋರ್' ಎಂಬ ತಳಿಯನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 5 ತಳಿಗಳು ಅಧಿಕ ಹಾಲು ನೀಡುವ ತಳಿಗಳು. ಆಂಗ್ಲೊ ನ್ಯುಬಿಯನ್, ಜಮುನಾಪಾರಿ, ಸಾನೆನ್, ಟೋಗನ್ ಬರ್ಗ್ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪೈನ್. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜಮುನಾಪಾರಿ, ಸೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಉಸ್ಮಾನಾಬಾದಿ ತಳಿಯ ಆಡುಗಳನ್ನು ಸಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಡು ತಳಿಗಳು

ಜಮುನಾಪಾರಿ

- ಮೂಲತಃ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದ್ದಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಹಾಲಿನ ತಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ.



- ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ 2-3 ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 1.5-2.0 ಲೀ. ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಶೇ. 5-6.

ಸೂರ್ತಿ

- ಈ ಆಡಿನ ಮೂಲ ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯದ ಸೂರತ್. ಇವು ಉತ್ತಮ ಹಾಲಿನ ತಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ.
- ದಿನದ ಸರಾಸರಿ ಹಾಲು 2.0-2.25 ಲೀ.
- ಸುಮಾರು ಶೇ. 50-60 ರಷ್ಟು ಒಂದು ಸಾರಿಗೆ 2 ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಉಸ್ಮಾನಾಬಾದಿ

- ಈ ಆಡಿನ ಮೂಲ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜ್ಯದ ಉಸ್ಮಾನಾಬಾದ್ ಆಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಇದು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 2 ರಿಂದ 2.5 ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಆಡು ಮುಟ್ಟಿದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಡುಗಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಗಿಡಗಂಟೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಆಡಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಹಸಿರು ಮೇವನ್ನು 250 ರಿಂದ 500 ಗ್ರಾಂ ದಾಣಿ ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಡುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದಾಗ ಮೇಯಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ದಾಣಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮತ್ತು ಹಸಿರುಮೇವನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಡುಗಳು ದ್ವಿದಳ ಜಾತಿಯ ಮೇವು ಮತ್ತು ಪೊದೆಗಳ (ಗಿಡಗಂಟೆಗಳ) ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಆಡುಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಮೇವಿನ ಬೆಳೆಗಳೆಂದರೆ ಕರಿಜಾಲಿ, ಬನ್ನಿಮರ, ಬಸವನಪಾದ, ಶಿವನಿ, ವಿಲಾಯತಿ ಹುಣಸೆ, ಚೋಗಚೆ ಮತ್ತು ಅಂಜನ ಹುಲ್ಲು ಅಲ್ಲದೆ ಆಡು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನುವ ಏಕೈಕ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಸರಿ ಸುಮಾರು ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (100 ಎಂ. ಎಲ್.)

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ಸಸಾರಜನಕ	3.3 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	4.5 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	0.8 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	4.6 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	72 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲೋರಿ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	170 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	120 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	0.3 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್	55 ಗ್ರಾಂ
ಥಯಾಮಿನ್	0.05 ಮಿ ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್	0.04 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಿಯಾಸಿನ್	0.3 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ	1 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	11 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ	110 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ಬೆರೆತ ಕಾರಣ ಇತರ ಹಾಲಿನ ಹಾಗೆ ಈ ಹಾಲು ಕೆನೆ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಖೋವಾ, ಪನೀರ್, ತುಪ್ಪ, ಚೀಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಹಾಲು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮೂರ್ಛರೋಗ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಹರಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಶೇಖರಣೆ, ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿಗೆ ತುಂಬ ನಿಖರವಾಗಿದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಆಡಿನ ಹಾಲು	ತಾಯಿಯ ಹಾಲು
ಕ್ಯಾಲರಿ	163.3 ಕ್ಯಾಲರಿ	165.6 ಕ್ಯಾಲರಿ
ಕೊಬ್ಬು	9 ಗ್ರಾಂ	9.3 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	4 ಗ್ರಾಂ	3.3 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	17.5 ಗ್ರಾಂ	17.5 ಗ್ರಾಂ

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಆರಂಭಿಕ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಾಲಿನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ನಾವು ಇತರ ರೀತಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ

1. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ: ಆಡಿನ ಹಾಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಜೊತೆಗೆ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಅವೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಟ್ರಿಪ್ಲೊಫಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆ.

2. ಚಯಾಪಚಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ: ಆಡಿನ ಹಾಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು, ಆದುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಒಂದು ಕಪ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಮತ್ತು ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಜಠರದ ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

3. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ: ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲೆನಿಯಂ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹ ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

4. ಉರಿಯೂತ ಶಮನ ಗುಣ: ಹಸು ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದಾದರೆ, ಅದು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಉರಿಯೂತ ಶಮನ ಗುಣಗಳು. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಎಂಜೈಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಅಂಶಗಳು, ಇವು ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ: ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್‌ಬ್ಲಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಸ್ಥಿರ ಹರಿವನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಬಹುದು.

6. ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹ: ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧತೆಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು : ಆಡಿನ ಹಾಲು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಯಸುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದೊಳಗೆ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಹಾಲು ಆಕಳು ಹಾಗೂ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಂತೆ ಕೆನೆಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಶುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

8. ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು: ಆಡಿನ ಹಾಲು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಅದಲ್ಲದೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಶೂನ್ಯ ವಿಷತ್ವ: ವಿಷಕಾರಿತ್ವವು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಡತಡೆ, ಅದು ತಕ್ಷಣ ಪರಿಣಾಮ ತೋರಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ನಾವು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಮಹತ್ವ ವಿರುವುದರಿಂದ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಪೂರೈಸಲು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಆಡುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಶೂನ್ಯ ವಿಷತ್ವ ನೋಡಬಹುದು.

10. ಕಡಿಮೆ ಕೃತಕ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳು: ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಕೃತಕ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಿಹಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

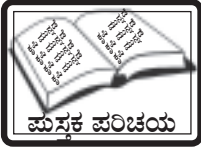
11. ಕಡಿಮೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್: ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬುದು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲ ಜನರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದು ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

12. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಏಕರೂಪಗೊಂಡ ಸ್ಥಿರತೆ: ಆಡಿನ ಕಚ್ಚಾ ಹಾಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸಮನ್ವಯವಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ವೆಚ್ಚವು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಅರಿತ ಮೇಲೆ ನಾವು ಮರಳಿ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಆಯ್ಕೆ. ಭಾರತದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೋರಾಡಿದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪಿತಾಮಹ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಕೂಡಾ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೃಷಿ ಸಾಧಕರ ಸಾಧನೆಗೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿ



ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ

ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಕೃಷಿಯನ್ನೇ ವೃತ್ತಿಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರು ಕೃಷಿಯನ್ನು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಪೂರಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮೈಲುಗಲ್ಲು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರು ನಮ್ಮ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಅವರು ಪಟ್ಟಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಓದುಗರ ಕೈಗೆ ನೀಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು “ಮಣ್ಣು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ” ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ. ಕೆ. ಸಿ. ಶಶಿಧರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು. ಕೃಷಿ, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ, ಕೃಷಿ ಎಂಜಿನೀಯರಿಂಗ್ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ, ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಡಾ. ಕೆ. ಸಿ. ಶಶಿಧರ ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ತೋಟಗಾರಿಕೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನೇಗಿಲ ಮಿಡಿತ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಬರೆದ ಅಂಕಣದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. 25 ಅನುಭವ ಕಥನಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಕೆ ಎಚ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು, ಶ್ರೀ ಕೆ. ಟಿ. ಗಂಗಾಧರ್ ಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಎ. ಎಸ್. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಲೇಖಕರನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಓದುಗರಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಕರನ್ನು ಕುರಿತು ವಾಸ್ತವದ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ “ಮಣ್ಣು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ” ಕೃತಿಯು ಉತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆ.

ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕೃಷಿ ಸಾಧಕರನ್ನು ಸ್ವತಃ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಓದುಗನನ್ನು ಸಾಧಕರ ಬಳಿಗೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅವರ ಇಂಗಿತವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಲೇಖಕರ ಅನುಭವವನ್ನು ಓದುಗರು ತಮ್ಮದೇ ಅನುಭವವನ್ನುವಂತಹ ಅನಿಸಿಕೆ ತರುವ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಮಣ್ಣು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ (2017), ಪುಟಗಳು 112, ಬೆಲೆ ರೂ. 200 ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅರೀಡ್, ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಚಂದ್ರಕಮಲ, 17ನೇ ವಾರ್ಡ್ 3 ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಶರಾವತಿ ನಗರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577201 ☎: 9448862221

