



ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಪೀಠ, ಮೈಸೂರು

ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ರೈತರಿಂದಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಖ್ಯವು

ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ವೈದ್ಯ

ಬೆಚ್ಚಿದ ನೆಲೆ

ಲೇಖಕರು

ಪಂಪ್ರಶೇಖರ ಎಸ್. ಕಟ್ಟೀಮನಿ

ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಹೆಚ್. ಮಂಕಣಿ

ಜಮುನಾ ಅರಸ್ ಎನ್.





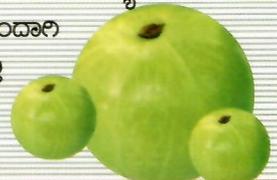
ಮನೆಗೊಂದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ ರಿಡ ನೆಡಿ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಿ

ಮಾನವ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಜೀವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹಣ್ಣು, ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೆಳೆದು ಬಂತು. ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಣ್ಣು ಎಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬರುವ ಚಿತ್ರಣ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲ ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ರಸಭಲತ ತಿರುಳು, ಸುಗಂಧಯುತ ಪಲಮಕ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಿನಂಶ ಮತ್ತು ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಗೆಯ, ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 50 ಲಿಂದ 100 ಗ್ರಾಂ.ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಹಣ್ಣು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಣ್ಣು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿಶೇಷ ಹಣ್ಣುಗಳೆಲ್ಲೆಂದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ.

■ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ - ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಹಣ್ಣು

ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗರು ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪಂಚರಸಭಲತ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಾಡು ನೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸರ್ವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಸಿದ್ಧವೆಷ್ಟೆ. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ ಮಾನವನಿಗೆ ತನ್ನ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ದಿವ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ರಿಡಮೂಲಕೆಯಾಗಿದ್ದು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ 'ಐವ್ಯಾಮೃತ' ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಧನ್ಯಂತಲ. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ ಭಾರತ ದೇಶದ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಔಷಧಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಅಮ್ಬು' ಅಥವಾ 'ಇಂಡಿಯನ್ ಗೂನ್‌ಬೆಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



■ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆ

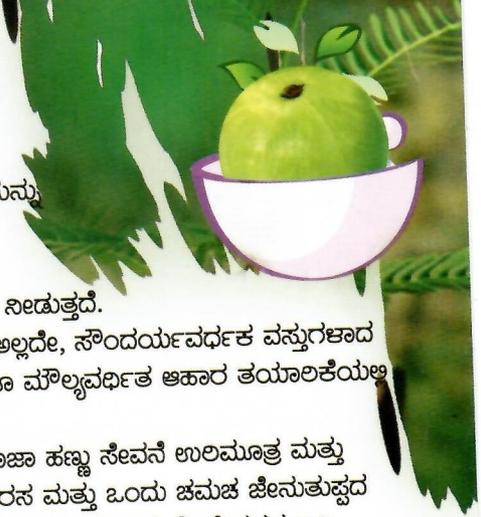
ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆಯನ್ನು “ಕಾಯಕಲ್ಪ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನೆಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಾಯಕಲ್ಪವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಫಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕೇಶ ತೈಲ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಶ್ಯಾಂಪೂ ತಯಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಸದ್ಗುಣಗಳಿವೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಉಲಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಭೇಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜಮಜ ಬೆಟ್ಟದನೆಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಜಮಜ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸತತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಜೈವಿಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಒಣಜೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಧಾತ್ರೀಲೇಹ್ಯ, ಧಾತ್ರಲಷ್ಟ, ಕುಮಾರ್ಯಸವ, ತ್ರಿಫಲಜೂರ್ಣ, ತ್ರಿಫಲ ಲೇಪಮ್, ಪ್ರಫಲ ಗುರ್ಗಲು, ತ್ರಿಫಲ ಸ್ತ್ರೀತಮ್, ಪಂಚತ್ರೀತ ಗುರ್ಗಲು ಸ್ತ್ರೀತಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



■ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆ



ನೆಲೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ‘ಸಿ’ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮರುತಾರುಣ್ಯ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲರುವ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲರುವ ‘ಸಿ’ ಅನ್ನಾಂಗ, ಪಾಲಿ ಫಿನ್ಯೆಲ್ಸ್, ಪೆಕ್ಟಿನ್, ಟ್ಯಾಸಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ

ಅವು ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಸಹಜವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ 8.75 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ‘ಸಿ’ ಅನ್ನಾಂಗವು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ‘ಸಿ’ ಅನ್ನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ.





ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲ ನೆಲೆಕಾಯಿಯ ಬಹುಮುಖ ಪಾತ್ರ

- ✓ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲ ಆಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸವಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ✓ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ✓ ಹಲ್ಲು, ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ✓ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿ-ಅನ್ನಾಂಗ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.
- ✓ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ✓ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕರಗಿಸಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ✓ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ✓ ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಚೂರ್ಣ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ, ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಜಿಸಿಆನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ವಯಸ್ಕರನುರೂಪವಾಗಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ವರ್ಷ	ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು	(ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ)
0-1	30	ಸಸಾರಜನಕ	0.5
1-14	40-50	ಶಕ್ತಿ	58 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲೊರಿ
15-18	65-75	'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ	151 ಐ.ಯು
18 > ಪುರುಷರಿಗೆ	90-100	ಸುಣ್ಣ	50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
18 > ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ	75-85	ಕಬ್ಬಿಣ	1.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
		ರಂಜಕ	20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
		ನಾರು	3.4 ಗ್ರಾಂ
		'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ	600 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ನೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಲೀಡಿಯ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಷಿಯವರೀನ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

• ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ಬಿಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯ ಟಾಸಿಕ್ ಉಸಿರಾಟದ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾಲ. ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಸೈನೈಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೂಡ ಉಪಕಾಲ.



• ಡಯಾಬೀಟಿಸ್ / ಮಧುಮೇಹ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ನೆಲ್ಲ ಸಹಕಾಲಿಯಾಗಿದೆ.

• ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು

ಬಿಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾಲ. ಇದು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆಲ್ಲ ಸಹಕಾಲಿಯಾಗಿದೆ.



• ಕಣ್ಣಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು

ಬಿಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯನ್ನು ಜೀನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸರರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.



• ಸಂಧಿವಾತ

ಬಿಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು ಸಂಧಿವಾತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾಲ. ಎರಡು ಚಮಚ ಅಪ್ಪು ವೆಜ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ್ನು ಬಿಲ್ಲದ ಜೊತೆ ನೇಲಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.



• ಕೆಲಶ ಟಾಸಿಕ್

ಬಿಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೆಲಶ ಟಾಸಿಕ್ ಅಲ್ಲಿದ್ದು ಕೂಡಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಶದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾಲ. ನೆಲ್ಲೆಯು ಕೂಡಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವರ್ಣ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲ ಬಾಲನೆರಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂಡಲಿನ ಬಿಳಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



• ಸ್ವರ್ವಿ

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಗಣಿಯಾಗಿದ್ದು ಸ್ವರ್ವಿ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಉಪಯುಕ್ತ.

• ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯ

ಸತತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಜೀವನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಚುರುಕಾಗುವುದುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟೆಯ ಯಕೃತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಗಿದ್ದು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

• ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ತಡೆ

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು ದೇಹದ ಪುನಃಶ್ಚೇತನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಕಾರ. ಇದು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ರಕ್ತ ರ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ನೆಲಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವುದು ನಿವಾರಣಾಗುತ್ತದೆ.



• ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ

ನೆಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ರಂಜಕಗಳು ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು ಉದರದ ಅಪ್ಪವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನೆಲ್ಲೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕರಗಿಸಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. 'ಉಲಯೂತ', ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನೆಲ್ಲ ಸಹಕಾರ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯು 'ತ್ರಿಪಲ ಜೂರ್ಣ' ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.





ಮನೆಗೊಂದು ನೆಲ್ಲಗಿಡ

ಹಟ್ಟಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಂಗಳ ಹಾಗೂ ಹಿತ್ತಲನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೇ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಕಸಿಗಿಡ ನೆಟ್ಟ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಇಳುವರಿ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುವ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ 70 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ನೆಲ್ಲಕಾಂಠು ಸುಮಾರು 60-70 ಗ್ರಾಂ ತೂಗುತ್ತಿದ್ದು ಒಂದು ಕೆಜಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 15-20 ಕಾಂಠುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಒಂದು ನೆಲ್ಲ ಊಡವನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳ ಅಥವಾ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೆ ಕುಟುಂಬದ ಬಹುತೇಕ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಹಂಚಿ ಇತರರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇದು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಸಹಿತ.

ಸಲ ಹಾಗಾದರೆ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಬೇಕೇ !

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಕಲಗುಣ ಸಂಪನ್ನ, ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿವಾರಕ ದ್ರವ್ಯ ಅಹಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗದ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲೆಯ ಬಳಕೆ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧಿ ಉಡುಪುಗಳ ಮಂಡಳಿ ನೆಲ್ಲಕಾಂಠು ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ಎಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಔಷಧಿ ಉಡುಪುಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು (KAMPA) ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೇಸರಘಟ್ಟ, ಇವರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನವನ್ನು ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು/ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು/ಅರಣ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಜಾಲಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.





ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸುತ್ತೂರಿನ ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರವು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಆಯ್ದು ಶಾಲೆಗಳ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರೀತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಹೊತೆಗೆ ಈ ಫಲದ ಉಪಯೋಗದ ಕುರಿತು ಜನ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು, ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆ ಉಡುಗಲನ್ನು ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಕೆವಿಕೆಂಟುಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸಲು ಕಸಿಕಟ್ಟದ ನೆಲೆ ಉಡುಗಲನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.



ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು

ಜಿಎಸ್‌ಎಸ್ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸುತ್ತೂರು - 571 129

ನಂಜನಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ದೂರವಾಣಿ/ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 08221 232218

ಇಮೇಲ್ : jsskvk@gmail.com, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.jsskvk.org

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲೆಕಾಯಿ ಪ್ರಚಾರಾಂದೋಲನ ಯೋಜನೆ

ಪ್ರಾಯೋಜಕರು : ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಗಿರಿ ಗಿಡಮೂಲಕಾ

ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (KAMPA), ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂಯೋಜನೆ : ಭಾರತೀಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಂಶೋಧನಾ

ಸಂಸ್ಥೆ, ಹೆಸರಫಟ್ಟ, ಬೆಂಗಳೂರು



8105367007