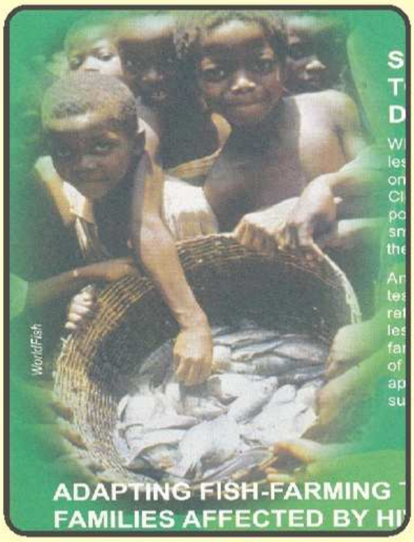
ತರಳಬಾಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಸಿರಿಗೆರೆಯ

ತರಳಬಾಳು ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಪ್ರಾಯೋಜಿತ: ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಪರಿಷತ್, ನವದೆಹಲಿ

ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಆಹಾರ–ಮೀನು



- ಮೀನು ಎಂದಾಕ್ಷಣ ತಿನ್ನುವವರ ಮನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಚಿತ್ರಣ ಮೂಡಿ, ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಲ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸದಸ್ಯನಾದ ಮತ್ಸ್ಯ ಸಂಕುಲದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಮಹಾಪೂರವಿದೆ. ಮೀನು ಸೇವನೆಯು ಜಗತ್ತಿನ ಬಹು ಸಂಖ್ಯಾತರಿಗೆ ರಸಕವಳವಾಗಿರುವುದು ಸತ್ಯವೇದ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮೀನು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚೈನಾದ ಇತಿಹಾಸ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ನಮಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಈ ಮೀನು, ಈಗ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಂತರವೂ ಇರಲಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುವ ಜೀವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಮೀನು.

- ಮೀನು ತಿಂದು ಅಜೀರ್ಣವೆಂದು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದ ನಿದರ್ಶನಗಳಿಲ್ಲ.
- ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕಯುತ ಆಹಾರ 'ಮೀನು'. (ಮೀನಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು : ನೀರು 75%, ಪ್ರೋಟೀನ್ 18%, ಕೊಬ್ಬು<5%, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ<0.5% ಮತ್ತು ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು 1.2%).

- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳಂತೆ ಬೇಕಾದ ಬಲು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. (100 ಗ್ರಾಂ ಮೀನು = 155 ಗ್ರಾಂ ಮೊಟ್ಟೆ/ 165 ಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿ/ 500 ಗ್ರಾಂ ಹಾಲು/ 285 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಸಮ).
- ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಬಡವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ.
- ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು.
- ಮಾನವ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರ ರೂಪದ ವರ ಮೀನು. ಆದ್ರೆ, ನೆನಪಿರಲಿ : ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿ, ತಿಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ.

ಮೀನು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು (55 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಮೀರಿ). ಹಾಗಾಗಿ ಮೀನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.
- ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬಡ ದೇಶಗಳಾಗಿರುವ ಬಾಂಗ್ಲಾ, ಕ್ಯಾಂಬೋಡಿಯಾ, ಬರ್ಮಾ, ವಿಯಟ್ನಾಂ, ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾ ಮುಂತಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಮೀನೇ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಿರುವುದು ಮೀನಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗೊಂದು, ಹೊಂಡ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೀನು. ಅಂತೆಯೇ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾದ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಅಮೇರಿಕಾ, ಸ್ವೀಡನ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಚೈನಾ, ಜಪಾನ್ ಮುಂತಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೀನೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ. ಇದು ಆಹಾರವಾಗಿ ಮೀನಿಗಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ತಾಕತ್ತು.
- ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸರಳೀಕರಿಸಿದ ವಿಧಾನಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯ. ಮೀನನ್ನು ಬಳಸುವ, ಬೆಳೆಸುವ, ಬೆಳೆಯುವ, ಮನೋಧರ್ಮ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು.
- ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವಿನ ದಶಾವತಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮತ್ಸ್ಯಾವತಾರ ಇದೆ. ಮಾನವನ ಏಳಿಗೆಗೆ ದೈವದತ್ತ ಆಹಾರ ವರವಾಗಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮೀನು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮೀನಿನ ಪಾಲನೆ, ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸದ್ಬಳಕೆ – ಸದ್ಯ ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಬೇಡ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಹಾಕಾರ
ಬೆಳೆಯೋಣ ಮೀನೆಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ
ಬೆಳೆಯುವ ರೈತರಿಗಿದೆ ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಕಾರ
ಈಗಿರುವ ಕಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಪರಿಹಾರ

ಪ್ರಾಯೋಜಕರು : ನಿಕ್ರಾ ಯೋಜನೆ
ಮುದ್ರಣ : 2011
ಪ್ರತಿಗಳು : 2000

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
ಡಾ. ಟಿ.ಎನ್. ದೇವರಾಜ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು, ತರಳಬಾಳು ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ಕದಳೀವನ, ಎಲ್.ಐ.ಸಿ.ಕಾಲೋನಿ ಲೇಔಟ್, ಬಿ.ಐ.ಇ.ಟಿ. ರಸ್ತೆ, ದಾವಣಗೆರೆ – 577004
ದೂರವಾಣಿ : 08192-263462, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 08192-260969,
ಮಿಂಚಂಚೆ : dvgtkvk@yahoo.com, ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : www.taralabalukvk.com

ವಿನ್ಯಾಸ : ಸಂತೋಷ್ ಬಿ., ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಅಸ್ಟ್ರೆಂಟ್ (ಕಂಪ್ಯೂಟರ್), ತರಳಬಾಳು ಕೆವಿಕೆ., ದಾವಣಗೆರೆ.