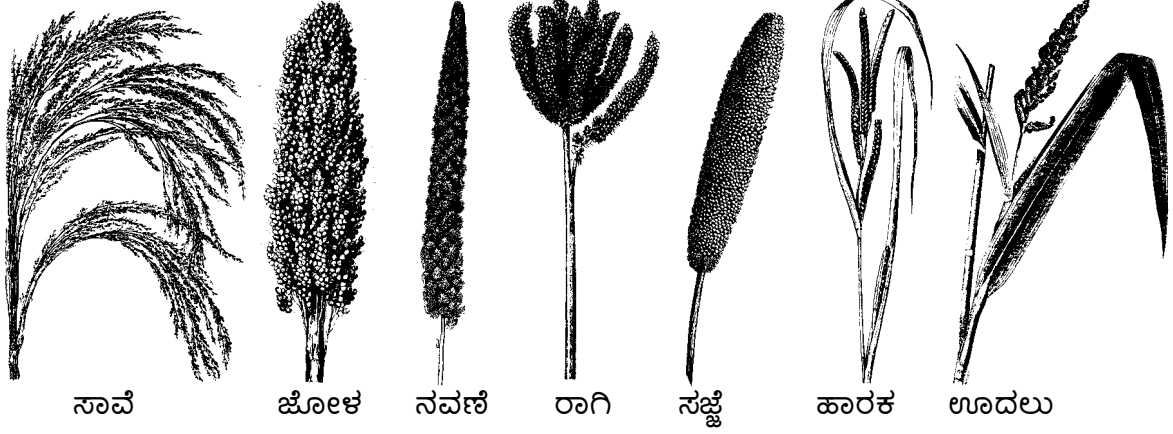


ಬನ್ನಿ! ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬಳಸೋಣ



ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರುದಾದ, ಗುಣ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿದಾದ ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಹಾರಕ, ಕೊರಲು, ಊದಲು, ಜೋಳದಂತಹ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ, ಕೀಟ ಮತ್ತು ರೋಗ ಬಾಧೆ ಇಲ್ಲದೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಭರಿತ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಇತರ ಯಾವ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಟಿಯಾಗಲಾರವು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನ ಆಹಾರದ ಜತೆ ಮೇಳೈಯಾಗಿ ಬಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಊಟದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದವು. ಹರಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮಹೆಂಜೋದಾರೋಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಉತ್ಖನನದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ವೇದಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಮಹಾಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸನು ರಚಿಸಿರುವ 'ಶಾಕುಂತಲಾ' ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಶಕುಂತಲೆಯನ್ನು ದುಷ್ಯಂತನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಋಷಿಯು ನವಣೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಬರಗಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಅರಳುವ ಪ್ರತಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯದ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕಿರು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಗೆಂತ ಐದು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಹೇಳಿದೆ. ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನಬಳಕೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆಧುನಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಇಳುವರಿಯನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬಲಿಯಾಗಿವೆ. ಮಾನವನ ಶರೀರ ರೋಗಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಶೇ 47ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ,

ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇ 28ರಷ್ಟು ಕುಸಿದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಹಾಗೂ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ದಿಢೀರ್ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಅಧಿಕ ಅಮಿಲೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್‌ಗಳ(ನಾರಿನಂಶ) ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಹು ಅಡ್ಡಿ ಎಂದರೆ ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್‌ನ ಕೊರತೆ.

ಧಾನ್ಯ	ಅಕ್ಕಿ	ಗೋಧಿ	ರಾಗಿ	ನವಣೆ	ಸಾಮೆ	ಹಾರಕ	ಕೊರಲು	ಊದಲು
ನಾರಿನಂಶ	5.2	12.9	18.8	17.62	15.08	17.0	14.2	13.7

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತೃಗಳು ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತುಂಬುತ್ತವೆ.

ಧಾನ್ಯ	ರಾಗಿ	ಸಾಮೆ	ಸಜ್ಜೆ	ನವಣೆ	ಊದಲು	ಅಕ್ಕಿ	ಗೋಧಿ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/100 ಗ್ರಾಂಗೆ)	344	17	42	31	11	10	41
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ/100 ಗ್ರಾಂಗೆ)	3.9	9.3	8.0	2.8	15.2	0.7	5.3

ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಫಿನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಫೈವನೋಯ್ಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಫೈಟೋಆಲೆಕ್ಸಿನ್‌ನಂಥ ಫೈಟೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ 2.3ರಿಂದ 5.8ರಷ್ಟು ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬಹುದಾದ ಗುಣವನ್ನು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನುಣುಪಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ, ಕೀಟಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಲು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ. ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ



Sahaja Samrudha Organic Producer Company Ltd

No 569, Sajjan Rao Road , Near Trishal Lodge ,

V.V.Puram, Bangalore- 560 004 Phone: 080-26612315 Email: info@sahajaorganics.com