ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳು

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಆದರೂ ಅನೇಕ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮಸೂರಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದರೆ ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ.. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಲಹೆಗಳು ಇಂತಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ

ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕ ಪೋಷಕಾಂಶ-ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಮತ್ತು ಇ, ಸತು ಮತ್ತು ಸೆಲೆನಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಕ್ಯಾರೊಟಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳಾದ ಲುಟೀನ್ ಮತ್ತು ಜಿಯಾಕ್ಸಾಂಥಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಣ್ಣಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಜಗಳು, ಸಮುದ್ರಾಹಾರ ಅಂದರೆ ಮೀನು, ಏಡಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ

ಧೂಮಪಾನವು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಜೆನರೇಶನ್, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಗ್ಲುಕೋಮಾ, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಮತ್ತು ಡ್ರೈ ಐ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಜೆನರೇಶನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪರದೆ ನೋಡುವ ಸಮಯ ಅಂದರೆ ಮೊಬೈಲ್, ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನೋಡುವಿಕೆಯು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಹಾನಿಯಿಂದಾಗಿ ಶುಷ್ಕತೆ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಆಯಾಸದಂತಹ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅನುವಂಶಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಿರಿ

ಕೆಲವು ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರ ಪೋಷಕರು ತಮಗೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ಒಣ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ದಿನವಿಡೀ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ರವಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಗಳಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಗಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೆಲಸದ ಸಂದರ್ಭಗಳಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ, ಗಗಿ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ ಗಗಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಯಾವುದೇ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡದ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಿಯಮಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಮಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಅಥವಾ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀವು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪುನರ್ಯೌವನಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಇದು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ, ದಣಿವು ಮತ್ತು ಒಣ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮನ್ವಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಆಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯ

ಬೆಳಗಾವಿ, ಮಾ.22 : ಕ.ವಿ.ಪ್ರ.ನಿ.ನಿ. ವತಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕನೇಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾ.23 ರಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 4 ವರೆಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸದರಿ 33ಕೆ.ವ್ಹಿ. ಲೋಂಡಾ ಹಾಗೂ ಖಾನಾಪೂರ ಉಪಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಮತ್ತು 110 ಕೆ.ವ್ಹಿ. ಖಾನಾಪೂರ ಉಪಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವ ಲೈಲಾ ಶುಗರ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ದೇವಲತ್ತಿ, ಬಿದರಭಾವಿ, ಭಂಡಾರಗಾಳಿ, ಗರ್ಲಗುಂಜಿ, ತೋಪಿನಕಟ್ಟಿ, ಬೋರಗಾಂವ, ನಿಡಗಲ, ದೊಡ್ಡಹೊಸೂರ, ಸಣ್ಣಹೊಸೂರ, ಕರಂಬಳ, ಜಳಗಾ, ಕುಪ್ಪಟಗಿರಿ, ಲೋಕೋಳ್ಳಿ, ಲಕ್ಕೇಬೈಲ, ಯಡೋಗಾ, ಬಳೋಗಾ, ಜೈನಕೊಪ್ಪ, ಗಾಂಧಿನಗರ, ಹಲಕರ್ಣಿ, ಕೋರ್ಟ ಪ್ರದೇಶ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶ, ಬಾಚೋಳ್ಳಿ, ಕೌಂದಲ, ಝಾಡನಾವಗಾ, ಲಾಲವಾಡಿ, ಹೆಬ್ಬಾಳ, ನಂದಗಡ, ಕಸಬಾ ನಂದಗಡ, ಕಾರಲಗಾ, ಶಿವೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಚಾಪಗಾಂವ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸದರಿ ಗ್ರಾಮಗಳ ನೀರಾವರಿ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳ ಏರಿಯಾಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಲಿದೆ.

33ಕೆ.ವ್ಹಿ. ಲೋಂಡಾ ಹಾಗೂ ಖಾನಾಪೂರ ಉಪಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವ ನಾಗರಗಾಳಿ, ನಾಗರಗಾಳಿ ರೇಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಶನ್, ಮುಂಡವಾಡ, ಕುಂಬರ್ಡಾ, ತಾರವಾಡ, ಲೋಂಡಾ, ಲೋಂಡಾ ರೇಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಶನ್, ಗುಂಜಿ, ಮೋಹಿಶೇಟ, ವಾಟ್ರೆ, ಭಾಲ್ಕೆ ಬಿ.ಕೆ, ಭಾಲ್ಕೆ ಕೆ.ಎಚ್, ಶಿಂದೋಳ್ಳಿ, ಹೊನ್ಕಲ, ಸಾವರಗಾಳಿ, ಅಂಬೇವಾಡಿ, ತಿವೊಳ್ಳಿ, ಡೋಕೆಗಾಳಿ, ಖಾನಾಪೂರ ಪಟ್ಟಣ, ಶಿವಾಜಿ ನಗರ, ರುಮೇವಾಡಿ, ಓತೋಳ್ಳಿ, ಮೊದೇಕೊಪ್ಪ, ನಾಗುರ್ಡಾ, ರಾಮಗುರವಾಡಿ, ಅಂಬೋಳಿ, ಹರಸನವಾಡಿ, ಅಸೋಗಾ, ನೇರಸಾ, ಅಶೋಕ ನಗರ, ಮಂತುರ್ಗಾ, ಶೇಡೇಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಹೆಮ್ಮಡಗಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸದರಿ ಗ್ರಾಮಗಳ ನೀರಾವರಿ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳ ಏರಿಯಾಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಲನಾ ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿಭಾಗ, ಹುವಿಸಕಂನಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಇಂಜಿನೀಯರರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀಶೈಲ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಜಾತ್ರೆ: ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಸ್ ಸೌಲಭ್ಯ

ಬೆಳಗಾವಿ,ಮಾ.22: 2024-25 ನೇ ಸಾಲಿನ ಶ್ರೀ.ಕ್ಷೇತ್ರ ಶ್ರೀಶೈಲ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಜಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅಥಣಿ, ರಾಯಬಾಗ, ಗೋಕಾಕ, ಹುಕ್ಕೇರಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಸಂಕೇಶ್ವರ ಹಾಗೂ ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಘಟಕಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಾರಿಗೆಗೆ ಸುಸಜ್ಜಿತ ವಾಹನಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಕರಾರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಶ್ರೀಶೈಲ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮ ಬದಾಮಿ, ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಮಹಾನಂದಿ, ಬಸವಕಲ್ಯಾಣ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪಾದಯಾತ್ರೆ ಹೊದಂತಹ ಭಕ್ತಾಧಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀಶೈಲ ಜಾತ್ರೆಯಿಂದ ಮರಳಿ ಬರುವಾಗ ವಿಭಾಗದಿಂದ ವಿಶೇಷ ವಾಹನಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಯಾತ್ರಿಕರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ವಾಕರಸಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ವಿಭಾಗದ ವಿಭಾಗೀಯ ನಿಯಂತ್ರಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶಶಿಧರ ಎಮ್ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಸರಣ: ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನಕೆ

ಬೆಳಗಾವಿ,ಮಾ.22 : ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಥಣಿ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಕವಿಪ್ರನಿನಿಯು ಹಾಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ 110 ಕೆ.ವಿ 2ನೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಸರಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು 220 ಕೆ.ವಿ ಅಥಣಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ 110ಕೆ.ವ್ಹಿ ಐಗಳಿ ವರೆಗೆ ಜೋಡಿ ಗೋಪುರಗಳ ಮೇಲೆ 21.493 ಕಿ.ಮೀ ಉದ್ದದ ಒಂಟಿ ಪ್ರಸರಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸದರಿ 110 ಕೆವಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಸರಣ ಮಾರ್ಗವು ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ, ಅಥಣಿ ತಾಲೂಕಿನ ಅಥಣಿ, ಕೊಟಗೇರಿ, ಬಡಚಿ, ದೇಸಾಯಿರಟ್ಟಿ, ಎಲಿಹಡಗಲಿ, ಐಗಳಿ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಹದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಸರಹದ್ದಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸದರಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಸರಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಏ.5 ಇಲ್ಲವೆ ತದನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು ಹರಿಬಿಡಲಾಗುವದು ಕಾರಣ ವಿದ್ಯುತ್ ಗೋಪುರಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಂತಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಾಗಲಿ ಹಸಿರು ಟೊಂಗೆಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಲೈನ್ ಕೆಳಗಡೆ ದನಕರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದಾಗಲಿ, ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದಾಗಲಿ, ಮನೆ/ಗುಡಿಸಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದಾಗಲಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕವಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರು ಎಸಗಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಸರಣ ನಿಗಮ ನಿಯಮಿತವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೃಹತ್ ಕಾಮಗಾರಿ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರಸರಣ ನಿಗಮ ನಿಯಮಿತ ಬೆಳಗಾವಿಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಭಿಯಂತರರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯ

ಬೆಳಗಾವಿ,ಮಾ.22 : ಮಾ. 24 ರಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕ.ವಿ.ಪ್ರ.ನಿ.ನಿ. ವತಿಯಿಂದ 110 ಕೆ.ವಿ ಎಮ್. ಕೆ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ವಿದ್ಯುತ್ ವಿತರಣಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸದರಿ ಉಪಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವ ಹಿರೇಮುನವಳ್ಳಿ, ಚಿಕ್ಕಮುನವಳ್ಳಿ, ಗಾಡಿಕೊಪ್ಪ, ಜಿಕನೂರ, ಪಾರಿಶ್ವಾಡ, ಇಟಗಿ, ಬೋಗೂರ, ಬೇಡರಹಟ್ಟಿ, ಹಿರೇಹಟ್ಟಿಹೊಳಿ, ಚಿಕ್ಕಹಟ್ಟಿಹೊಳಿ ಹಾಗೂ ಕರವಿನಕೊಪ್ಪ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸದರಿ ಗ್ರಾಮಗಳ ನೀರಾವರಿ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳ ಏರಿಯಾಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಲಿದೆ.

33 ಕೆ.ವ್ಹಿ. ಗಂದಿಗವಾಡ ಉಪಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವ ಗಂದಿಗವಾಡ, ಹಿರೇ ಅಂಗ್ರೊಳ್ಳಿ, ಚಿಕ್ಕ ಅಂಗ್ರೊಳ್ಳಿ, ಹಂದೂರ, ಕೇರವಾಡ, ಹುಲಿಕೊತ್ತಲ, ಇಟಗಿ, ಬೋಗೂರ, ಬೇಡರಹಟ್ಟಿ, ತೊಲಗಿ, ಬಿಳಕಿ, ಅವರೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಕಗ್ಗಣಗಿ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸದರಿ ಗ್ರಾಮಗಳ ನೀರಾವರಿ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳ ಏರಿಯಾಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಲನಾ ಗ್ರಾಮೀಣ ವಿಭಾಗ, ಹುವಿಸಕಂನಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಇಂಜಿನೀಯರರು ಅವರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಚುನಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗೆಲುವು ಖಚಿತ: ಸಿ.ಎಂ.ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ

(1 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ತಿಂಗಳು ಪ್ರತೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ 5-6 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 50-60 ಸಾವಿರ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದ ಖಾತೆಗೆ ಜಮೆ ಆಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಜನರ ನಡುವೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಗೆದ್ದು ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಸಿಎಂ ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ ಸಚಿವೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳ್ಕರ್ ಅವರು, ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಖಾಡಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಎರಡೂ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಗೆದ್ದು ಬಂದು ಈ ಗೆಲುವನ್ನು ನಮಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು.

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ವಾತಾವರಣ

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಲೋಕಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಜನರ ಈ ಬಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಯಸಿರುವುದು, ಹಿಂದಿನ ಸಂಸದರು ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಏನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜನರ ಆಕ್ರೋಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲೂ ಗೆಲುವಿನ ಅವಕಾಶಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಸಚಿವರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳ್ಕರ್, ಸತೀಶ್ ಜಾರಕಿಹೊಳಿ ಸೇರಿ ಮಾಜಿ ಸಚಿವರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಸವದಿ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಸಕರು, ಮಾಜಿ ಸಚಿವರು, ಮಾಜಿ ಶಾಸಕರು, ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ 40 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮುಖಂಡರು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಹಳಿಯಾಳ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಗೆ ದಿಢೀರ್ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಮಹಾನಗರ ಪೊಲೀಸ ಆಯುಕ್ತರಾದ ರೇಣುಕಾ ಸುಕುಮಾರ್

ಧಾರವಾಡ ಮಾ.: ಧಾರವಾಡ ಲೋಕಸಭೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚುನಾವಣೆ-2024 ಸಂಬಂದಿಸಿದಂತೆ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚುನಾಚಣಾ ಅಕ್ರಮಗಳನನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಮಾದರಿ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಆಗದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು 24 ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 12 ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಗಳು ಮಹಾನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಇಂದು ಸಂಜೆ ಮಹಾನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಆಯುಕ್ತರಾದ ರೇಣುಕಾ ಸುಕುಮಾರ್ ಅವರು ವಿವಿಧ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಗಳಿಗೆ ದಿಢೀರ್ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ವಾಹನಗಳ ತಪಾಸಣೆ, ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ,

ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾಹನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಪೂರಕ ದಾಖಲೆ ಇಲ್ಲದ ಹಣ, ವಸ್ತು, ಉಡುಗೋರೆಗಳನ್ನು ಸೀಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪಾಸಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಸಮರ್ಥನೀಯ ದಾಖಲಾತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಕರ್ತವ್ಯನಿರತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಪ್ರತಿ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯೋಜನೆಗೊಂಡ ಮ್ಯಾಜಿಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ತಮಗೆ ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವಾಹನಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಿಸಿ ಟಿವಿಗಳ ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ರೂಮ್ ದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನಿಗಾವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಹಳಿಯಾಳ ಚೆಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ತಾವೇ ವಾಹನಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ, ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ, ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಮಾದರಿ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದರು.

ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಉಪಾಯ!

ಬೇಸಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ.. ಆಗಲೇ ಬೇಸಿಗೆ ಧಗೆ ತಾರಕಕ್ಕೇರಿದ್ದು, ಜನರು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಿಯರ ಫೇವರಿಟ್ ಆಗಿದ್ದು, ಆದರೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳದ್ದೇ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೀಟಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೇ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಣೆ ಹೆಚ್ಚು..

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಇಟಿತುಡಿಿಟಿಟಜಟಣಚಿಟ ಘಿಡಿಇುಟಿಂ ಉಡಿಂಣಾರಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಕೀಟಬಾಧೆ ಹೆಚ್ಚು.. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಕೀಟಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ..

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು

ಪ್ಯಾಶನ್ ಫ್ರೂಟ್: ಏನಿದು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು? ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ತೊಳೆಯಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನ ಮನೆಗೆ ತಂದೊಡನೆಯೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.. ಕಾರಣ ನೀವು ಎಲ್ಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಿನ್ನದೇ ಬಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣಿಗೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೇವಾಂಶ ಸೇರಿ ಅದು ಬೇಗ ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ತಿನ್ನಲು ಇಚ್ಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ.. ಆದರೆ ಹಣ್ಣು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೀಟನಾಶಕ ರಹಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಕೆಲವು ಹಂತಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಲ್ಲಿಯಿಂದ ನೀರು ಬಿಡಿ.. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು.. ಸೋಡಾ ಅಥವಾ ವಿನೆಗರ್ ಹಾಕಿ.. ಮತ್ತೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿರುವ ಸುಮಾರು ಶೇ.75ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಕಿಟನಾಶಕ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವಲ್ ನಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂದ್ರಗಳಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟು ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಪಾಲು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯುವುದು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸೇವನೆಯು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.