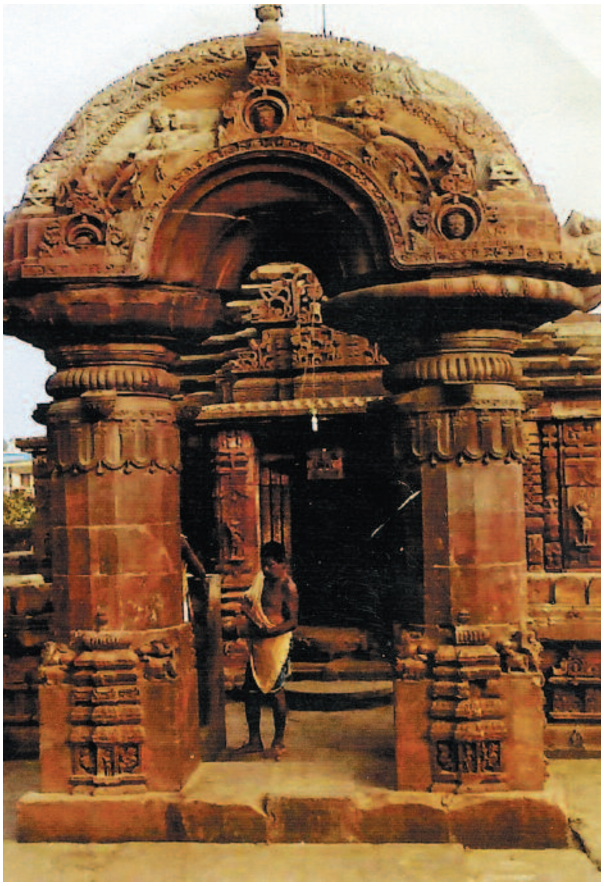
ಒಡಿಶಾದ ಕಲ್ಲಿನ ತೋರಣ

ಒಡಿಶಾ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಈ ಶಿಲ್ಪ ಕಲಾಕೃತಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಕಲ್ಲಿನ ತೋರಣ. ಇದು ಭುವನೇಶ್ವರದ ಮುಕ್ತೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದಿದ್ದು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಆಕೃತಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದು, ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

- ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಭಾಕರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೊಗಸು ಸುಂಡೆಕಾಯಿ

ಸುಂಡೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಕಾಟುಗುಳ್ಳ, ಪುಟ್ಟಗುಳ್ಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗುಳ್ಳ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಗದ ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬದನೆ, ಗುಳ್ಳವನ್ನು ಹೋಲುವ ಕಾಯಿ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೊಲಂಬಿಯಾ, ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಪ್ರಸ್ಥಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ತರಕಾರಿ. ಇದು ಪೊದೆ ಸಸ್ಯ. ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ತಾಮ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸುಂಡೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

-ಎಸ್.ಜಯಶ್ರೀ ಶೆಣೈ, ಬಂಟ್ವಾಳ

ಭಾರಿ ತೂಕದ ಗೆರೆಗೆಣಸು

ಇದು ಮಲೆನಾಡಿನ ನಮ್ಮ ಕಾಫಿ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ 'ಗೆರೆಗೆಣಸು'. ಇದರ ತೂಕ ಬರೋಬ್ಬರಿ 26 ಕೆ.ಜಿ! ಅಖಂಡವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯುವುದು ಕಠಿಣವೇ! ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಬ್ಬರದ ಅಗತ್ಯವಿರದು. ಇದನ್ನು ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

-ರಾಜೀವ ಎನ್. ಮಾಗಲ್, ಹಾಸನ