

ಪ್ರಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆ

05-11-2022

ಪ್ರಥಮ್ ಮೈಸೂರ್ ಪ್ರೇರಿತ

ಸಂಚಿಕೆ - 09

ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಪುದಿನವನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್,ಮೊಳೆ,ಪುದಿನ ಗಿಡದ ಕಡ್ಡಿಯ ಭಾಗಗಳು,,ಮಣ್ಣು, ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ನೀರು



ವಿಧಾನ:

1 ಬಾಟಲಿನ ತಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ನಷ್ಟು ಇರುವ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮೊಳೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

2ತೋಟದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಂದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

3ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಹುಡಿ ಹುಡಿಯಾಗಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ,ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ.

4ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರದ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ.

5ಬಾಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರತಿ ರಂಧ್ರದಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಪುದಿನ ಕಡ್ಡಿ ನೆಡಿ.

6.ಬಾಟಲ ಒಳಗೆ ಮಣ್ಣು ಒದ್ದೆಯಾಗುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ.

7.ಬಾಟಲನ್ನು ತಂಪಾಗಿರುವ ಹಾಗು ನೆರಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲೊಳಗೆ ಹಾಕಿ.

8.ಎರಡು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಟಲ್ ಪೂರ್ತಿ ಪುದಿನ ತೋಟ ಕಾಣುವಿರಿ.

ಪುದಿನ ಬೆಳೆಯಿರಿ,ಬಳಸಿರಿ

ಪುದಿನದ ಉಪಯೋಗಗಳು - ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಪುದಿನ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಪುದಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.ಪುದಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುದಿನ ನಮ್ಮ ಮದುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡವೇ ಮದ್ದು

ಚಳಿಗಾಲ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ,ನೆಗಡಿ,ಕೆಮ್ಮು,ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎನಿಸುತ್ತವೆ.ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಮನಮದ್ದಿನಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತುಳಸಿ: ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು,ಒಂದು ಕರಿ ಮೆಣಸು,ನಾಲ್ಕೈದು ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರತ,ಕಮ್ಮಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ.ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಬರದ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಒಂದು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು,ಒಂದು ಹರಳು ಉಪ್ಪು/ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫಾ,ಕೆಮ್ಮು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಳೆದಲೆ:ವಿಳೆದಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು,ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.ಎಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿ,ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ.

ತುಂಬೆ: ತುಂಬೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು,ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಿ,ಮಾಡಿದ ಕಶಾಯವು ಶೀತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಸರಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದ ಬೇನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ/ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವಿ.ಸೂ: ಬಹಳ ದಿನದವರೆಗೂ ಶೀತಬಾಧೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ



ಪ್ರಥಮ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯಲು, ಕಲಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರವು ಉತ್ತಮ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಸದಸ್ಯತ್ವ ಉಚಿತ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: +919110477512

