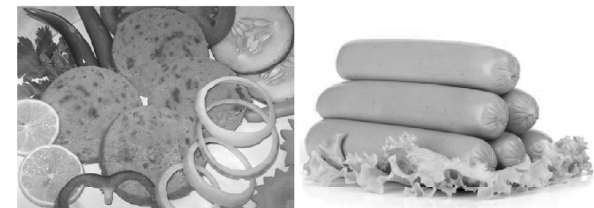
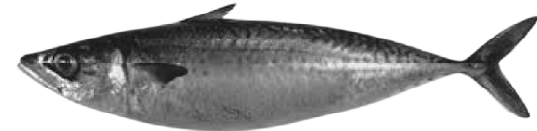


aŁĖ®ĵ aŁĊŃVÀ «ĀĀαEÀ GvÈŃUŃĀ,  
 GŸĪGvÈŃUŃĀ aĀvĀŪ  
 GzĀaĀzĀ®vŪÉ EgĀaÀ C aPĀ±UŃĀ.



ŸŁĀEĀ , AŸAZPĵĀ B  
 qĀĪ J , i.JA. z aŸĀ±Ā  
 « , ŃĵĀĀ ±ZĀŃ±PĵĀ

-ĀRPĵĀ B  
 qĀ. 1.«. gĀdĀ aĀvĀŪ qĀ. L. ; . ®QĀ±Ā  
 «ĀĀEĀUĀj PĀ aĀ°Ā«zĀĀ®ĀiĀ, aĀUŃĀEgĀ



ච්ඡේෂ් පුස්තකේ :  
 « , ŃĵĀĀ ±ZĀŃ±EĀ®ĀiĀ  
 PĒĀŃĪ PĀŸĀĀEzĀŃĀiĀ, ŸĒĀ °ĀUŃE «ĀĀEĀUĀj PĀ «eĀŃUŃĀ  
 «±kzĀĀ®ĀiĀ, ©ĀzĵĀ - 585 401

ಘಟನಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ «ಆರೋಪಿಸಿದವರು» ಗಳಿಗೆ ಗೃಹಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲನೆ  
 ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೀನು  
 ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ «ಆರೋಪಿಸಿದವರು» ಗಳಿಗೆ ಗೃಹಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲನೆ  
 ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೀನು

«ಆರೋಪಿಸಿದವರು» ಗಳಿಗೆ ಗೃಹಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲನೆ  
 ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೀನು  
 ಸೇವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ «ಆರೋಪಿಸಿದವರು» ಗಳಿಗೆ ಗೃಹಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲನೆ  
 ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೀನು







\_\_\_\_\_

0

0









ಅರಬ್ಬಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಡ್ಡಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

2. **ಗಿಣಿಮೆ:** ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಖಾದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

**«ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»**

1. ಗಿಣಿಮೆ
2. ಗಿಣಿಮೆ
3. ಪಾಕಿಸ್ತಾನ
4. ವ್ಯಾಪಾರ
5. «ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»

**«ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»**

**«ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»**

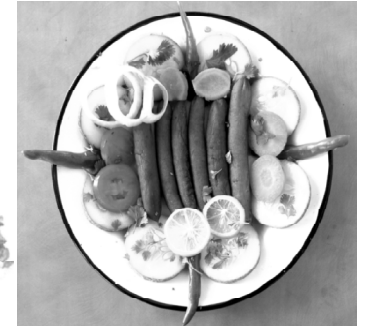
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

1. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.
2. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.
3. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.



«ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»



«ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»

ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

«ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.»





«**AA**EA PAt PPEAB ©Cj EA PkUm2UE AwU EzP EA 'AQAI'è  
 °zA<sup>a</sup>AArZAD°AgA¥zAxD°EA aPA<sup>a</sup>AJEA<sup>a</sup>AvAgE ¥E<sup>a</sup>Av AV  
 C®A«<sup>a</sup>AiAA PkUm2UE AwU «zAZIQAI±ARZPè 'A-A'<sup>1</sup>  
 aPA<sup>a</sup>PEAB vAIAj<sup>a</sup> AUAVzE F jAw vAIAAgAZA D°AgA  
 ¥zAxDUMAB<sup>a</sup> AAgA Lzj AzADgA C<sup>a</sup>UkP<sup>a</sup>gUEPEoA<sup>a</sup>IA  
 ಉಷ್ಣಂಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬಹುದು.

**PAt PzAPi :**



F «zAEzP èZIEABV 'A-A'<sup>1</sup>zAPAgmiEA vAAqNUMAB<sup>a</sup>  
<sup>a</sup>AvNU SmAtAPAvNUMAB ±A. Lzjg<sup>a</sup>°AUKE Jg<sup>a</sup>g<sup>a</sup>¥E<sup>a</sup>AtzP è  
<sup>a</sup>P AgME¥PP AV «AAEA PAt PPE «A±A<sup>a</sup> AAr EAvg<sup>a</sup> AgzA  
 ¥hAIA<sup>a</sup> AA<sup>a</sup>-É v<sup>a</sup>h<sup>a</sup>°AA<sup>a</sup>-É ¥ArUMAB<sup>a</sup> 'g<sup>a</sup> vAVEUUAIA<sup>a</sup>è  
 °Aj zA vAt UAV<sup>1</sup>, <sup>2</sup>AvP AU<sup>a</sup>zP è±ARj<sup>1</sup> °EZM<sup>a</sup> P AIAzP gUE  
 eEÉ¥A<sup>a</sup> E<sup>a</sup> AAr 'APAZUA G¥AIEAV<sup>a</sup> S°AZA.

**1Uk -AAzAPAt PAvAIAj PE :**

zEq<sup>a</sup> UAvzA<sup>a</sup> 1Uk-UM<sup>a</sup> vAÉ zA°zA<sup>a</sup> 1¥E PjA<sup>a</sup>  
 EvAçUMAB<sup>a</sup> °EgAvUEzA<sup>a</sup> 1Uk-UM<sup>a</sup>zA<sup>a</sup> 'A¥Dr<sup>1</sup> zA<sup>a</sup> AA<sup>a</sup> PEAB  
 ('A<sup>a</sup>EA<sup>a</sup> vAIAzE °AUÉ EgA<sup>a</sup>) ¥j ±AzP AZA<sup>a</sup> A<sup>a</sup>j ER è  
 ತೊಳೆದ ನಂತರ ಉಷ್ಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ  
 'A-A<sup>a</sup> APA. EzAZA EAvg<sup>a</sup> zP AZA<sup>a</sup> °PUAIA<sup>a</sup> AA<sup>a</sup>-É 20  
 ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕಣಕವನ್ನು ಹರಡಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ  
 'A<sup>a</sup>«g<sup>a</sup>°A<sup>a</sup> 1Uk-AIAEAB EI AÖ<sup>a</sup> Av<sup>a</sup> APA. AwzA EAvg<sup>a</sup> JUAIA<sup>a</sup>è  
 ಐದರಿಂದ ಆರು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ

Ezjg<sup>a</sup> eEVAIA<sup>a</sup>è «AAEA<sup>a</sup> 1Uk<sup>a</sup> AgA<sup>a</sup>-A<sup>a</sup> AvAU<sup>a</sup>  
 'EAg<sup>a</sup>i G<sup>a</sup>EP<sup>a</sup>-A<sup>a</sup> AvAU<sup>a</sup> 1Uk<sup>a</sup> ZhB ¥Eq<sup>a</sup>i a¥h<sup>a</sup>  
 dEA<sup>a</sup> AIA<sup>a</sup>AVzE °AUKE vAIAj PIAIA<sup>a</sup>è °IAEA °At zA  
 C<sup>a</sup>EPME-A<sup>a</sup>è °AUKE zEq<sup>a</sup> UAvzA<sup>a</sup> Cw zA<sup>a</sup> Aj AIAvAIA<sup>a</sup>  
<sup>a</sup>PA<sup>a</sup> 'APAVg<sup>a</sup>°A<sup>a</sup>è °AUKE °EZM<sup>a</sup> Ag<sup>a</sup>AAEA Sg<sup>a</sup>  
 GzEAVP AVg<sup>a</sup> Azj AzA «AAEUAj PA<sup>a</sup> A<sup>a</sup>»<sup>a</sup>IAAgA Ezjg<sup>a</sup>  
 SUE UP<sup>a</sup>EA °j<sup>a</sup> A<sup>a</sup>zA Cw C<sup>a</sup>EPME-AAzA PkergAvzE

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 2.5 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಮೀನಿನ  
 ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ 20ರಷ್ಟು ಒಣಮೀನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ  
 ಜೋಪಾನನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ10ರಷ್ಟು ಹಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ  
 ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೇ 5 ರಷ್ಟು ಶೀತ ಘನೀಕರಿಸಿ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು  
<sup>a</sup>AAq<sup>a</sup> AUAvzE EzA «zA<sup>2</sup> PjE<sup>a</sup>U<sup>a</sup> A<sup>a</sup>è ¥E<sup>a</sup>AR ¥Av<sup>a</sup>  
<sup>a</sup>AwzE «zA<sup>a</sup>UM<sup>a</sup>è °EA<sup>a</sup>° 1zjE ER<sup>a</sup> zA<sup>a</sup>zP è «AAEA  
 ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ 4.7 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯ  
<sup>a</sup>g<sup>a</sup> j<sup>a</sup> A<sup>a</sup>EÉ DzjEd¥AEi zA<sup>a</sup>zP è«AAEA<sup>a</sup> A<sup>a</sup>EÉ ¥E<sup>a</sup>At  
 75-80 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಜೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ.

«AAEA MtVzA EAvg<sup>a</sup> CVAVA ¥E<sup>a</sup>PA G¥AIAPO  
 D°Ag<sup>a</sup> AV °AUKE Evg<sup>a</sup> GzA<sup>a</sup>UM<sup>a</sup> S<sup>a</sup>PAIAUAwzE FUA<sup>a</sup>  
 ಬಹಳಷ್ಟು ಬಡವರು ಕೆಂಡದಲ್ಲಿ ಒಣ ಮೀನನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಸೊಗಸಾದ  
 UAFIAIEI zP è S<sup>a</sup>Av<sup>a</sup>g<sup>a</sup> PE<sup>a</sup>EA±A PkESAA<sup>a</sup> AA<sup>a</sup>AvzA  
 ¥E<sup>a</sup>PA±AUMAB AIAxAZP AV °EAçg<sup>a</sup> Azj AzA «AAEA  
 D°Ag<sup>a</sup>PE ¥AIAAIA D°Agk<sup>a</sup>è GvPA UA<sup>a</sup>AI ÉA JUAIA  
 CA±A «AAEA<sup>a</sup> Azj AzA °zAIA<sup>a</sup> ISAçg<sup>a</sup>EAUUM<sup>a</sup>è<sup>a</sup> AgPA  
 ಔಷಧಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮನುಷ್ಯನ  
 °PEA<sup>a</sup> AvAU<sup>a</sup> A<sup>a</sup>EAIA U<sup>a</sup>MEPE 'APAZA «I «AEi<sup>1</sup>, PA<sup>a</sup>IAIA,  
 ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತಣೆ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮೀನಿನಲ್ಲಿದೆ.  
 ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನು ಕೂಡ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ















1Uk vAVEA aA, 1Uk aAgiaAi i iEAQA i aA-AiA  
 ¥AEi Pj, 1:mi aA, ¥ZAEa¥ha aA, aAAvAZP UMA.

aA-Éw½1gA AJ -Aew MA AAEIA° AiA vAiAj 1  
 G¥P AgzA eEvAi° è G¥AiEAV, S°AZA. F J -Ae  
 w MAEAB vAiAj PÁ AiA AZA AiAvMA PAAi«®zÉ  
 vAiAj S°AZA. F j AwAi J -Ae w MAEAB vAiAj PÁ  
 EvbÉ ÁA AVMA i PAUVÉ CAUMAZbÉ D®EUBU Juú  
 FgÁzi PA-ÁAt, MtAt1EA ¥Ar, PEvASj ¥Ar,  
 UbpAi aA, Á1aé aAvA G¥ha CQI»I AO UEAÇ  
 »I AO i ¥¥gi, PEvASj ¥E¥ha Pj i Á, CgÁ EA  
 ¥Ar aAAvAZA, AAVMA J®A aAEIA° AiA EgA Azj AZA  
 EAEA «zP AZA w MAEAB EPÁ gAUE vPA °AUÉ vAiAj 1  
 G¥P AgzA eEvÉ Á« ÁAzj AZA DgEAP EAB GvP A  
 j AwAi° è EgA AvÉ EEA-PE¼S°AZA.

**«AAEA, hUAiA «ZAEUA 2AVVAAPVA «AAEA aE®á  
 GvEUA :**

2AVVAAPVA aA «AAEA eEA¥A, EAI MAZA CvAVP A  
 vibhagavagiddu. e vibhaganakshapadisa d minina ujjata manava  
 AAgA 20 EUE EgA APA. «AAEA zA zP è EgA S zE  
 ¥A®A d-AAAPÁ WAPj PÁ AO aAdAUqAiUAVÉ 2AVV  
 WAPVA «AAEA è «AAEA °A aAQaA J -Ae QAIUUA  
 ®AUqAiUA Azj AZA «AAEA GvEUA S°MA ÇEUA P bUE  
 vAEAVÉZÁ 1vAi° AiA G½AiAVÉ «AAEA «AgÉ i AgÉ  
 gE¥zP è A, j 1 2AVVAAPVA PEVA r S°AZA. F «zA  
 gE¥UUE ±É° UAZA °AVAVÉ GvEZA ±É° AiA CzjA  
 DPAGÁ UAv hUA «ZAEA E AUA « hUAiEAB MZV AVÉ

aAA, zA i AP EAB UESgP AV G¥AiEAV, S°AZA. EZÁ  
 shikada 10-12rappu sarasarakadinda kudaruvudinda sasugani  
 uttama pureshakaraganu badagisuttadi. e gobburavu maneya  
 CAUMAZP è EqA APAqzA, UUA iAi®E G¥AiEAP UUVÉ

**«AAEA»Ar :**

PrA i Ai «AAEAUA AvNU EvbÉvAdá a AUUAZA  
 vÉ ¥ZEAAUUAZA «AAEA »ArAiEAB vAiAj S°AZA.  
 aZEzPA «AAEA i Á-Á1 EAvbA »AQÁ APA. «AAEA P gA  
 Aj EAA±A AvNU Juú CAAPÁ i ¥DI AO «AAEA aAA, zA  
 »¥i U hAiAV zEGP AVÉ EZEA S tU tU zEGAUUA AV¹,  
 MtV¹, °Ar aAr ¥AUA D°AgP EAV G¥AiEAV, A  
 S°AZA. «AAEA »ArAiEAB D°AgP EAV Á«1zA AUUA  
 °EA ¥ÁAtzP è °A PEqAVÉ JAZA A±EAE-ÁAZA  
 w½zA SACgAVÉ

**«AAEA zA Juú**

«AAEA »ArAi vAiAj PAi° è «AAEA Juú °AUKE  
 CzjP gA Aj EAA±A zA AZA MnUE i ¥Dr PqAVÉ  
 EAVPA «AAEA EAB ±EAEUA Azj AZA CXPÁ 1A AnEA  
 mAAPiUA è S¹AiA Azj AZA i ¥Dr S°AZA. EZEA °ZAV  
 SAEV-Á «AAEA AZAVAiAj AVbÉ EZEA ÇEAVZA S¼PAiA  
 vsguvada sabunu, banu, vavina mattu chamma had  
 aAQa zP aAZA ±A-Á, QAI EA±PUUA vAiAj PAi° è  
 G¥AiEAV AVbÉ

**AiAPVA Juú**

S-Ági AvAU PÁqi eAwUE Aj zA «AAEA AiAPVA è CÇPA  
 ¥ÁAtzA JuAi CA±k gAVÉ F JuAiEAB AiAPVA

G | EPÁ-Ā vĀiĀĀj PĀiĀ° ē AiĀĀ° ĀzĀ D° Āē ĒĀB ° ĀPĀ° ĀĀzĀv  
 gĒriĀiĀ° ġĀ° ĀC° ē PĀgĀt E° ĀUĀP ē ĀB EgĀ° Ā D° ĀUĀĀ  
 G | EPÁ-Ā PĀqĀvĀvé eĒĒĀĀ, ĒĒ° ĀĀqĀvĀzĒ DzġĒ  
 ĀUġĒĀvĒUĀĒB D° ĀzĀ CA±Ā E° ġĀ° ĀzĀ ĀzĀ G | EPÁ-Ā  
 vĀiĀĀj Ā° ĀUĀ° ĀĀ° ē Āē «PĀ D° ĀUĀĒB ° ĀzĀ ĀzĀ Āt zĀ ē  
 S¼Ā Ā ĀPĀUĀvĀzĒ Ā° ĀĒĒP ĀV «ĒĀUġĀ JAS ° Ā½ ° ĀgĒĀB  
 ° ĀPĀ° ĀzĀ gĒriĀiĀ° ġĀvĀzĒ «ĒĀUġĀĒP ē ±ĀPĀqĀ 4-6 ĀĒĀt zĀ ē  
 C¹nPi D° ĀġĀvĀzĒ

ĒĒiĀĀ PĀAw, Ā¹āē ēĒUġĀĒ ē ĀU° ĀdzĀ JuĀ  
 EvĀĀUĀP ē AiĀĀ° ĀzĀzġĒĒĒ gĒriĀiĀ° ġĀ° Ā JuĀiĀĒĒB  
 S¼Ā PĒ¼ĀS° ĀzĀvĀzĒ

**«zĀj ĀwĀiĀ «ĀĒ° ĒĀGĀGvĒUĀĀ:  
 «ĀĒĒ UĒSġĀ**

ĀĀgĀi ĀĀUzĒ G½zĀ SĒvĀ-Ā, ĀĀzĀ PĀāĀ,  
 «ĀĒĒUĀĒB ° ĀUĒĒ ¹UĀ-ĀzĀ SġĀ° Ā vĀāā ĀĀUĀĒĒB  
 PġĀ° QĒĀgĀiĀ° ē ĀġĀP ē MtV ĀvĀġĒ EzġĀ ē ĀĀĒĒP ĀV  
 ಶೇಕಡಾ 8ರಷ್ಟು ಸಾರಜನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೋಟದ ಬೆಳೆಗಳ  
 PĒĀiĀ° ē UĒSġĀ ĀV CrPĒ vĀUĀ, Ā¼ē ĀĀt Ā ĀĀAvĀzĀ  
 ĀĀĀiĀPĒ GĀĀiĒĒv ĀvĀġĒ SĒvĀ-Ā «ĀĒĒĒB ĀĀzĀzĀ  
 QĒĀgĀiĀ° ē ĀġĀzĒĀ ° ĒĒqĀzĀ ē PĒ¼ĀiĀ°Ā °i ĀĀ PĒ°Ā  
 ĀĀUĀĀ ĒĀvġĀ EzĒĒB UĒSġĀ ĀV GĀĀiĒĒv ĀS° ĀzĀ.  
 DzġĒF «zĀP ē vĀiĀĀj ¹zĀUĒSġĀ S° ĀzĀ ĀĀ° ĒĒĒĒzĀ  
 ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಗಡಿಯ  
 vĀē ĀĀvĀU ¹ĀiĀĒĒB ĀġĀzĒP ē MtV¹ UĒSġĀ ĀvĀiĒĒ  
 GĀĀiĒĒv ĀS° ĀzĀ. ¹UĀ UĒSġĀzĀ ē ĀtĀzĀ CA±Ā ġĀ° ĀzĀ ĀzĀ  
 C° ĀvĀiĀĀĀ ĀĀtĀĒ ġĒĒ GvĀĀ ĀĀĀiĀ ĀĀqĀS° ĀzĀ.  
 ĀĀvĀU SĒvĀ-Ā «ĀĒĒĒB ĀĀ-Ā¹ JuĀ vĀzĀUĀ G½zĀ

«ĀĒ° ĒĀ GvĒUĀĀ ±ē° UĀĒĒB ĀĒĒ° ĀĀĀĀ, ĀĀġĀĀ  
 CĒĀPĒ° vĀUĀ, ±ĀRġĀĀ ĀiĒĒUĀ, PĀiĀi, ĀĀġĀĀ «zĀĒUĀĀ,  
 UĀĒ PġĀ ĀĀPĒ E° ĀUĀUĒĒ ĀġĀ ĀV ±zĀġ ĀĀUĀvĀzĒ

**zĀvĀvĀĀPĀĀ ĀĀ «ĀĒ° ĒĀ «zĀ ±ē° UĀĀ PĒvĒĒw° ē  
 C) ĀĀtō «ĀĒĒ CxĀĀ zĀqĀ ±ē° (Whole / Round  
 Fish) «ĀĒĒĒB ĀĀtō ġĒĒzĀ ĀiĀĀ ēĒĒĀĒĀ ĀĀqĀqĀ° Ā  
 GvĒPĒ zĀqĀ ±ē° ĀiĀzĀ ° ĀĀvĀġĒ**



**GzĀ° ġĀĒ:** SĀUĀqĒ SĒvĀ-Ā, ĀĀĀĒĒĒĒ, ĀĒĒĀĒĒĒĒ  
 PĀUē ĀĀĀF, °ĀzĀĀ ¹UĀ EvĀĀ.

**D) CĀĀtō ĀĀUĒĒqĀ ±ē° (Semi-dressed) ĀĀzĀĀ  
 ĀĀvĀU zĒqĀ UĀvĒĀ «ĀĒ° ĒĀ CAUĀĀzĀ QĒĒĀ, ĀġĒĒĒ ĀĀvĀU  
 ĀĒĒĒĒUĀĒĒB ĀĀvĀPĒĒiĀĀ vĀzĀ zĀvĀvĀĀPĀĀ PĒ¼ĀĒĒ  
 ĀĀUĀ° ĀzĀ. EzĒĒCĀĀtō ĀĀUĒĒqĀ ±ē° JzĀ PġĀiĀĀvĀġĒ**



**GzĀ° ġĀĒB** ĀĀĀF, CĀdĒĒ, PĀzĀġĀ S° ĀiĀġĀi, vĒġPĒ  
 UġĀĀ vĀqĒ ĀġĀ «ĀĒĒ, PĒĒAw EvĀĀ.



◦ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ «ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ» ಆಗಿ ಗಮನಿಸಿ  
 ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಉಪಾಯವೆಂದರೆ,  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.

ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.

ಸ್ವಾಧಿಪತ್ಯ ಮೀನುಗಳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ :



ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.  
 ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ.



**ಗಜಾಂಜಲಿ** ಎಂದರೆ, ಕಡಲೆ, ಜಿಪಿಪಾಕಿ, ಉಪ್ಪು.

ಒಂದು ಉಪ್ಪು 1/2 ಚಮಚವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು «ಉಪ್ಪು  
 ಉಪ್ಪು» ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಂದರೆ ಉಪ್ಪು.

**H) «ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು»**

ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು.  
 ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಉಪ್ಪು.





qPUMÀ, aAAvÁZÀ AiAvUMÀ .. ÁPAUVÉ DzbgE qPà  
 eFEÁYÁ, EÁ «ZÁEPÀ Pà° ZÁN RaðEÁ «ZÁEPÁVZlgE  
 PÁ, dUWÉÁ É Áè dEÁ; AiM°ÁVZÉ dUWÉÁ MI ÁO  
 «ÁÁEÁUÁj PÁiÁ PÁÁÁgÁ 80 «Á° AiÁ aÁnPi I xBUKE  
 «ÁQIZÀ GvEÁZP è ±PqÁ 10PKEI °EÁEÁ CA±PÁ qPà  
 eFEÁYÁ, EÁiÁ° AiÁ S¼Á PqÁVZÉ

**°FEUÁiÁr¹zÀ «ÁÁEÁUÁ eFEÁYÁ, EÉB**

°FEUÁiÁr¹ «ÁÁEÁEÁB eFEÁYÁ, EÉ aÁÁqM°ÁZÁ PKEqÁ  
 ÁAYÁZÁ-ÁPAÝZÁWÁiÁVZÁ, EwÁEÁEÁEÁUÁP è F ÝZÁWÁiÁEÁB  
 aEÁÁPÁ j ÁwÁiÁ° è C¼PÁ¹PKE¼S°ÁZÁ. °FEUÁiÁr¹zÀ  
 «ÁÁEÁ GvEÁUÁ F±ÁEÁ gÁdÁUÁP è °ZÁN dEÁ; AiM°ÁVZÉ  
 F eFEÁYÁ, EÁiÁ° è J-Áe vgpZÁ «ÁÁEÁUÁEÁB °FEUÁiÁr¹  
 PÉ°Á aÁgUÁP gUÉ PqZÁVÉ eFEÁYÁ, EÉ aÁÁqM°ÁZÁ.  
 °FEUÁiÁ° EÁQÁI EÁ±PAUÁt «gÁ°Á; EÁ-TEAvPÁgÁ, ÁÁiÁPÁ  
 aÁUÁ «ÁÁEÁ aÁÁÁZÁ aÁÁ-É ±ÁRgUÁiÁUÁ°ÁZj AZÁ  
 «ÁÁEÁ PÉ°Á aÁgUÁP gUÉ vEÁ vÁEÁVÉÁ PÁYÁR PKE¼PÁP è  
 ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮೀನು ಆಕರ್ಷಕ  
 Stú°ÁUKE Yj aÁ¼PÁEÁB °FEÁEÁZÁWÉÁ S°MÁgÁPÁV  
 gÁVZÉ EAvPÁ °FEUÁiÁr¹ PÁj¹zÀ «ÁÁEÁUÉ YÁZPÁVÁ  
 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ರಷ್ಯಾ, ಹಾಲೆಂಡ್,  
 EÁ°D, d°ÁD, 1ÁqEi, PÉqÁ, qEÁPíD, C°ÁÁj PÁ aAAvÁZÁ  
 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೇ ಈ ಮೀನು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ದೇಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.  
 DzÁZj AZÁ°FEUÁiÁr¹zÀ «ÁÁEÁUÁ eFEÁYÁ, EÁiÁEÁB MAZÁ  
 ÁU GZPÁ°ÁV YÁgÁ°ÁZÁ, aÁVÁU °FEUÁiÁr¹zÀ  
 «ÁÁEÁUÁEÁB gÁÁU aÁÁqM°ÁZj AZÁ °EÁEÁ -Á PÁEÁB  
 PÁU¼S°ÁZÁ. EzPÉÁiÁÁZÁ vgpZÁ °EÁEÁ°Át, °ÁUKE  
 Cw °EÁEÁ °EÁiÁ AiAvUMÀ PÁ ÁPAVgÁ°ÁE°è

ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಉಷ್ಣಾಂಶ  
 ವರ್ಗಾವಣೆಯು ಉಷ್ಣವಹನ ಕ್ರಿಯೆಯ ನೆರವಿನಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು  
 ಅದರ ಉಷ್ಣವಾಹಕ ಗುಣ, ಉಷ್ಣತಮಾನದ ಪ್ರಮಾಣ, ದೇಹದ ಗಾತ್ರ  
 ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೀನಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶವು  
 2ÁVÁ WÁÁPÁZÁ aÁÁZPÁUÁZÁ 2ÁVÁZÁ, 2ÁVÁ ZÁEÁt  
 CxPÁ ÁYÁPÁ YPÁ 1ZP è 2ÁVÁgPÁ aÁÁZPÁUÁE PqÁÁiÁ  
 ÁÁEÁZÁ CxPÁ «QgÁt QÁiÁÁiM PÁÁiMÁZÁ  
 aÁÁÁ-Á PqÁVZÉ

- \* °Á ÁUÁ½ S¼Á 2ÁVÁ WÁÁPÁZÁ
- \* WÁ°E 2ÁVÁWÁÁPÁZÁ
- \* ÁYÁPÁ YPÁ 2ÁVÁ WÁÁPÁZÁ
- \* aÁÁÁUÁ 2ÁVÁ WÁÁPÁZÁ
- \* CwÁ 2ÁVÁ 2ÁVÁWÁÁPÁZÁ
- \* 2ÁVÁ WÁÁPÁj 1 MtV, Á°Á «ZÁEÁ

**1. °Á ÁUÁ½ S¼Á 2ÁVÁWÁÁPÁZÁ**



2ÁVÁgPÁUÁZÁ vÁYÁZÁ 2ÁVÁZÁiÁEÁB 2ÁVÁWÁÁPÁj  
 PqÁ°Á YÁZÁxDUÁ aÁÁ-É °Á ÁÁVÉ aÁÁqÁ ÁUÁVZÉ F  
 «ZÁEÁZP è «ZÁ SUÁiÁ 2ÁVÁWÁÁPÁgPÁUÁEÁB S¼Á Á ÁUÁVZÉ  
 F «ZÁEÁZP è «ZÁ SUÁiÁ 2ÁVÁ WÁÁPÁgPÁUÁEÁB  
 S¼Á Á ÁUÁVZÉ C°ÁUÁP è





GV°AqÁiÄ° è qÁ·U¼EÄB Ej 1 ±ÁR ½A½gÁt PÉ UÁj ¥r ½A½AUÄ a½EzPÁ qÁ·U¼EÄB ¥Áj 1, GV°AqÁiÄ °ÁV®EÄB ©VAiÄÁV aÄÄa½ GVÁiÄEÄB M¼PÉ ©I ÄÖ M¼VÉÄ aÁAiÄ°a½®è °½EgP½EÄUÄ°ÁVÉ aÁÁqÁ·ÁPÄ. D°ÄÄ-É

ಉಗಿಹಂದೆಯಲ್ಲಿನ ಉಗಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದರ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ಸಂಸ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ಸಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು D °½Ew½AzÁ DgÁ©½, a½EzÁ Á ±½-Ä½®½ ÄÖ PÁ-Á°½AiÄ ತನಕ ಉಷ್ಣತೆಯ ಮಟ್ಟವು ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. F ½A½gÁt PÁ-Á°½ (process time) aÄÁVzÁ P½EQA½ GVÁiÄEÄB °½, GV °AqÉ-ÁAzÁ M¼PÉ É Áe °½EÄUÄ°ÁVÉ aÁÁr, CzEÄB v½ÉzÁ, «Ä°ÉÄqÁ·U¼EÄB °½EgUÉvUÁiÄS°ÁzÁ. P½aÁ GV°AqU¼P è q½U¼EÄB °½EgM¼VÁiÄzÁiÄÄ vÁtÁ½a a½P½ÁiÄE EgÁV½É

**qÁ·U¼EÄB vÁtÁ½a½zÁ:**

±ÁR ½A½gÁt aÁ aÄÁVÁiÄÁV½É «ÄÄ°ÉÄ qÁ·U¼EÄB ತಡವಿಲ್ಲದೆ, ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾ MAzÁ aÄÁR½ ÁzÁPÁAiÄÖ°Ä DVzÉ KPÁz½½ »ÁUÉeÄU¼VÁiÄÁV vÁtÁ½zÁ è ©¹AiÄÁVzÁ q½U¼Ä vÄÄ°Á ½P½ÁiÄ v½Ä±ÁR°EÄB G½¹P½E½P½ Áz½ AzÁ M¼MgÁ aÁ D°ÁgÁ ¥zÁx½U¼Ä Cw¥zÉÄ (overcooking)PÉ M¼UÁV v½Ä C¥ÁP½ÄÄAiÄ UÁtU¼EÄB-Áe P½ÉzÁP½E½P½ ÁzÁ ½zÁ«zÉ DzÁz½ AzÁ GV°AqÉ-ÁAzÁ °½EgM¼ÉP½EQA½ «ÄÄ°ÉÄ qÁ·U¼EÄB vÁtÁ½j ÉP è aÄÁV¹

ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಣಿಯುವಂತೆ aÁÁqÁ·ÁPÄ. »ÁUÉvÁtÁ½P½EQAqÁ aÄÄ-É D qÁ·U¼Ä °½EgP½EÄiÄ° è °½j ÉÄ ¥½É G½AiÄzÁVÉ MgÉ¹ MtV½Á·ÁPÄ. ¥½EwÖAiÄÁV vÁtÁiÄzÁ°ÁUKE °½EgP½EÄiÄ° è °½j ÉÄ ¥½É G½CgÁ aÁ qÁ·U¼EÄB ½AUÉ Á®AiÄzÁ è ±ÁRj 1½½ C°PÉ vÁPÄ »rzÁ °Á¼AUÄ aÁ

**2. ½A½P½ ¥½PÁ²ÁvV½ÁP½gÁt «zÁÉÄ**



ಇದು ಒಂದು ಉಷ್ಣ ನಿರೋಧಕ ಬೀರು ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ MAz½gÁ aÄÄ-½EAz½gÁVÉ ½P½V½zÁ è ½Á¥½qÉ aÁÁr ZP½®q½°ÁzÁzÁ m½E½Äi ¥½P½U½Az½EQUKErzÁ ½zÉPÁV gÁV½É²ÁvPÁgP½U¼AzÁ C°½EÄ°ÁiÄ, ½ÁiÄÉi aÄÁVÁzÁ aÁÁzÁ½U¼Ä F m½E½Äi ¥½P½U¼P gÁa MAz½E½EBAzÁ ½A½DÖ½a aÁÁU½U¼P è °½AiÄÁw½ÁV½É F «zÁÉPÁ aÁÁR½ÁV ¥½Éi ÖtU¼P èvÄÄ°zÁ D°ÁgÁ ¥zÁx½U¼EÄB aÁvÄU ZÉPÁPÁg½zÁv½U¼P èvÄÄ°zÁ D°ÁgÁ ¥zÁx½U¼EÄB °ÁPÁU¼Ä g½E½zÁ è²ÁvV½ÁP½j ½Á G¥ÁiÄÁP½ÁVzÉ «ÄÄEÄB a½½gÉ aÁÁgÁi zÁ¥½Éi ÖtU¼P èCxPÁ 2.5 PÉf. v½E½zÁ°ÁaPÉzÁg½¥½Éi ÖtU¼P è F «zÁÉ½AzÁ²Áw½²ÁvV½ÁP½gÁt PÉ M¼P½r½½°ÁzÁ. F ½zÉPÁ «ÄÄ°ÁUKE 1U½r GVÉU¼Ä²ÁvV½ÁP½gÁt PÉ Cw °ÉzÁV G¥Ái½EÁV½®½Áw½zÁ½ «ÄÄÉÄ, 1U½r, Ev½gÁ P½t ZP½ÖU¼Ä E°ÁU¼Ä ½A½gÁt °ÁUKE e½EÁ¥½½É GzPÁzP è dÉ½ÁiÄ°ÁVzÉ

















