ವಿವ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಸರ್ವರಿಗೂ ಸ್ವಾಗತ

ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಿತೋ ರಕ್ಷಿತಃ

ಆರೋಗ್ಯ ಉದ್ಯೋಗ ಆರ್ಥಿಕ ಬಲ

ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ

ಕೋಟಿ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ

ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೊಂದು ಸಸಿ ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯ

ಮನೆಗೊಂದು ತೆಂಗನ ಗಿಡ ಅಭಿಯಾನ

ಬನ್ನಿ ಇಂದೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ

ತಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ, ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಜೊತೆಗೆ ತಮಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಮೊದಲು ಎಳೆನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು "ಇದು ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಜ್ಯೂಸು (ಸಂಜೀವಿನಿ ಕಷಾಯ)". ನಾವು ಅದನ್ನೇ ಮರೆತು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹಣ ಬೇಕು, ಹಣವೇ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ದುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಕೆ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೂತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೂ ಹೋರಾಡುವುದೂ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೇ.!

ಇಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ

೧) ಎಷ್ಟು ಗಳಿಸಿದ್ದೀಯಾ ?
೨) ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬದುಕುತ್ತೀಯ ?

ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಮೊದಲನೆದಾಗಿದ್ದರೆ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಎರಡನೇಯದ್ದಾಗಿದೆ .
ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಆಯುಷ್ಯ ಗಳಿಸಿದ್ದು ಋಷಿಮುನಿಗಳೇ ಹೊರತು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಲ್ಲ .
ಕಾರಣ, ದುಡಿಯೋಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲ. ದುಡ್ಡು ಬೇಕು, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಬೇಕು,

ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಇಲ್ಲದ ನಿಯಮ ಮನುಷ್ಯನಿಗೇಕೆ?
ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು . ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲ್ಲ, ಹಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ.
"ಹಸಿದಾಗ ತಿನ್ನಿ", "ದಾಹವಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ", "ನಿದ್ದೆ ಬಂದಾಗ ಮಲಗಿ" - ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಗುಟ್ಟು

ಎಳನೀರಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು:

ತಕ್ಷಣದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಲಸಂಚಯನ (Instant Energy & Hydration):

“ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.”

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆ (Improves Digestion):

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಅನಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ (Rich in Nutrients):

ಇದು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂತಹ ವಿದ್ಯುದ್ವಿಚ್ಛೇದ್ಯಗಳ (Electrolytes) ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ದೇಹದ ದ್ರವ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ (Heart Health):

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ
(Kidney Health):

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು (UTI) ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.

ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ
(Skin & Weight Management):

ಇದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ
(Benefits in Pregnancy):

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಳಗಿನ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (morning sickness) ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ:

ಎಳನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ, ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೇ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಗಿಡ ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿ

ಕರ್ನಾಟಕದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಸಸಿ ನೆಡುವ ಹಂತ-ಹಂತದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ:

1. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ (Best Time to Plant)

ಜೂನ್ - ಜುಲೈ: ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಯ ಆರಂಭದ ಸಮಯ ಸಸಿ ನೆಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ.

ನೀರಾವರಿ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ನೆಡಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಸಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಆಯ್ಕೆ (Site & Soil Selection)

ಮಣ್ಣು: ಕೆಂಪು ಮರಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಗೋಡು ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣು ಉತ್ತಮ. ಚೌಗು ಅಥವಾ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಥಳ: ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಳುವ ಜಾಗ ಇರಲಿ.

3. ಗುಂಡಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತರ (Pit Size & Spacing)

ಅಂತರ: ಎರಡು ಸಸಿಗಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 25 ರಿಂದ 30 ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಗುಂಡಿಯ ಗಾತ್ರ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ಅಡಿ ಉದ್ದ 3 ಅಡಿ ಅಗಲ 3 ಅಡಿ ಆಳ ಇರಬೇಕು.

4. ಸಸಿ ನೆಡುವ ವಿಧಾನ (Planting Method)

ಗುಂಡಿ ತುಂಬುವುದು: ಗುಂಡಿಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದರ ತೆಂಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು (ಒಳಭಾಗ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ) ಜೋಡಿಸುವುದು ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ನಂತರ ಮೇಲ್ಪದರದ ಮಣ್ಣು, ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಮರಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧದವರೆಗೆ ತುಂಬಿಸಿ.

ಸಸಿ ನೆಡುವುದು: ಗುಂಡಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗುಂಡಿ ಮಾಡಿ, ಸಸಿಯ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ನೆಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಸಿಯ ಬುಡದ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಕುಡಿ ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟ ನಂತರ ಸುತ್ತಲೂ ಮಣ್ಣನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅದುಮಿರಿ.

ಗಮನಿಸಿರಿ:
ತೆಂಗಿನ ಗಿಡ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶಲ್ಲೂ ಬೇಕಾದರೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ

ಗಿಡ ದಾನ ಮಾಡುವಿಕೆ

ಇಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಯಾರೇ ದಾನ ನೀಡಿದರೂ ಅದು ದಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ದಾನ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮರುಪಾವತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ **ಅದು ದಾನ.** ತಾವುಗಳು ನೀಡಿದ ದಾನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ **ವಿವ ಫೌಂಡೇಶನ್** ನೇರವಾಗಿ ಗಿಡ ಖರೀದಿ, ಗಿಡದ ಮಳಿಗೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ, ಗಿಡ ಸಾಗಾಣಿಕೆ , ಗಿಡ ಹಾಕುವ ಕೂಲಿ, ಮತ್ತಿತರೇ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನೀಡಿದ ದಾನದ ಮೊತ್ತ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಗಿಡವು ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೊಂದು ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲವೇ?

ತಾವುಗಳು ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ದಾನ ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ನೀಡುವ ಎಳೆನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆ ಹಣದಿಂದ ಉದ್ಯೋಗ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬನ್ನಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಿಡ ಗರಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು , ನೂರು, ಸಾವಿರ, ಗಿಡಗಳಿಗೆ ದಾನ ನೀಡೋಣ

ಕನಿಷ್ಠ ದಾನ ಒಂದು ಗಿಡ

ಒಂದು ಗಿಡದ ಮೊತ್ತ 350/-

ಟ್ರಾನ್ಸ್ಪೋರ್ಟೇಷನ್ ಮತ್ತು ಕುಣಿ ತಗೆದು ಗಿಡ ಹಾಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 650/-

ಒಟ್ಟು 1000/- ದಾನ ನೀಡಬಹುದು

ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ:

ಪ್ರತಿ ತಾಲೂಕಿಗೂ ಒಂದು ಗಿಡ ನೀಡುವ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುವುದು.

ಅಲ್ಲಿ ಗಿಡ ನೆಡುವ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಯೂ ಗಿಡ ನೆಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಿಡ ನೆಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು ಅದು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ.

- **1.ವಲಯ ತಂಡ.**
- **2.ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ತಂಡ .**
- **ರಾಷ್ಟ್ರೀಯಮಟ್ಟದ ತಂಡ .**

ದಾನ ವಿಂಗಡಣೆ :

ವಲಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ಶೇ ೫೦%
ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಶೇ ೨೫%
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯಮಟ್ಟದ ತಂಡಕ್ಕೆ ೨೫%

ಬನ್ನಿ ಸರ್ವರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿರಿ

ಜೈ ಹಿಂದ್
ಜೈ ಕರ್ನಾಟಕ

VISIT

Go Rich

Services: www.gorich.co.in

Main: vivafoundation.co.in