

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ ಮೇ 1-31 2017

KANNADA MONTHLY MAY 1-31 2017

ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ 9 ಪುಟ : 24, ಬೆಲೆ : ರೂ. 5-00

Vol. 2, Issue 9, Pages: 24, Price : Rs. 5-00

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 88803-34444



ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ...

ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್	Pg. No. 2
ಕೇವಲ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್	Pg. No. 4
ಏರುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಲಿ	Pg. No. 6
ಬೇಸಿಗೆಗಾಗಿ ಹಗುರ ಮೇಕಪ್	Pg. No. 8
ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್	Pg. No. 18
ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದಾಗಿವ ಉಪಯೋಗ	Pg. No. 21

**ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ,
ಮದರ್ಸ್ ಡೇ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶುಭಾಶಯಗಳು**

ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್

ನಾವು ಮನೆಯವರೊಂದಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳೊಂದಿಗಾಗಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರಾಯಿತು.

ನೀವು ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವಂತಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದವಾಗದಂತೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸರಿಸಿ.

ಕುಳಿತಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಡಿ.

ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಕ್ರಾಕರಿಯ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡಬೇಡಿ.

ಎಲ್ಲಾ, ಬಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಊಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಂಜನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟಕುವಂತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈ ಚಾಚಿ ಅಥವಾ ಎದ್ದು ನಿಂತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ.

ಸಂಯಮದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿ

ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಾಗ ಬಾಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಲಘು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಕೆಳಗೆ ಚಾಚದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಾಕು, ಚಮಚ, ಫೋರ್ಕ್‌ಗಳ ಶಬ್ದ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಾಕು ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ.

ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಲ್ಲವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಏಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿದ ನಂತರ ಏಳಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕೇ ವಿನಾ, ಬಾಯನ್ನು ಆಹಾರದತ್ತ ಅಲ್ಲ.

ಚಮಚ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋದರೆ ಅದನ್ನೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಆತಿಥೇಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಚಮಚ ಕೊಡಲು ಕೇಳಿ.

ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕೊಂಚ ಓರೆಯಾಗಿಸಿ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬಾಯಿ ತಾಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. (ಪುಟ 5ಕ್ಕೆ)

ನನ್ನ ಮಾತು ಸೌಂದರ್ಯ



ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ ಯುವತಿ ಯಾರೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಐಶ್ವರ್ಯಾ ರೈ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯ ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯ. ಐಶ್ವರ್ಯಾ ರೈ ಮಾಡೆಲಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಚರ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದರು. 1992ರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆರಿಯರ್‌ನ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಮಾಡಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಶುರು ಮಾಡಿದರು. 1994ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸುಂದರಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ವಿಶ್ವಸುಂದರಿಯಾದರು.

ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಜನ ಅವರಿಗೆ ಮರುಳಾದರು. ಚಿತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಕರೂ ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅಷ್ಟು ಸುಂದರ ಯುವತಿ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಚಿತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ.

ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ?

ಪ್ರತಿ ಯಶಸ್ವಿ ಪುರುಷನ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಇರುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಯಶಸ್ವಿ ಮಹಿಳೆಯ ಹಿಂದೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಯಶಸ್ವಿ ಮಹಿಳೆಯ ಹಿಂದೆ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುವ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ...

ಸಂಪಾದಕ

ಹೆಚ್.ವಿ. ಸುಬ್ಬರಾವ್
ನಿಪುತ್ರ ಸಾ.ಶಿ.ಇ. ನೌಕರ

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA
ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಮೇ, 1-31 2017

KANNADA MONTHLY

MAY 1-31 2017

ಸಂಪುಟ 2, ಸಂಚಿಕೆ 9, ಪುಟ: 24

Price/ಬೆಲೆ : ರೂ. 5-00

Vol. 2, Issue 9, Pages: 24

ಮುಖಪುಟ:

ಹೊರನಾಡು ಅನ್ನಪೂರ್ಣೇಶ್ವರಿ ದೇವಸ್ಥಾನ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು:

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು:

ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮೊಬೈಲ್ 88803-34444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು:

ಎಸ್.ವೆಂಕಟರವಣಪ್ಪ
ಸಾವಿತ್ರಿ ಎಂ.ಸಿ.

ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ:

ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠ ಮಠ,
ಗನ್‌ಹೌಸ್ ಎಂದುರು, ಬಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲ,

ಮೈಸೂರು-570 004.

E-mail: mahilavishesha@yahoo.com

Web: www.mahilavishesha.in

ಕೇವಲ... 1 ಸೆಕೆಂಡ್



ಸಂತಾಸಿಂಗನ ಒಂದು ಜೋಕ್ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಸಂತಾ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಿದ, ‘ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಅಮೃತಸರ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?’

ಅತ್ತ ಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಫೋನ್ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ, ‘1 ಸೆಕೆಂಡ್...’

ಸಂತಾ ‘ಧನ್ಯವಾದ’ ಹೇಳಿ ಫೋನ್ ಇಟ್ಟ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ನ ಅರ್ಥ, ‘ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಸಿ ನೀ. ನೀವು 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹೋಲ್ ಆಗಿರಿ.’

ಆದರೆ ಸಂತಾಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಮೃತಸರ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿತು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಇದೊಂದು ಜೋಕ್. ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ 1 ಸೆಕೆಂಡ್, 2 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಯಲು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎಂದಾದರೂ ‘1 ಗಂಟೆ ಕಾಯಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?’ ಹಾಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಬೇರೆಯವರು ಬಿಡಿ, ಸ್ವಯಂ ಹೇಳಿದವರಿಗೇ ಕಾಯಲು ಆಗದು. ಸೆಕೆಂಡ್, ನಿಮಿಷವೇನೋ ಸರಿ ಮತ್ತು ಅಳುಕುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ ‘1 ಸೆಕೆಂಡ್’ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕೂಡ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸೆಕೆಂಡ್

ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಾನಕ ಎಂದರೆ ಸೆಕೆಂಡ್. ಈ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಕ್ಷಣ ಅನ್ನೋದು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನಿಮಿಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಗಂಟೆಗಳು, ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಗಳಿಂದ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ವರ್ಷಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಆರಂಭಿಕ. ಸೆಕೆಂಡಿನ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಲ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತೋ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಟೈಮರ್ ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಳಿಕ ಸಂಚಾರಿ ಸೂಚನಾ ದೀಪ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಮಾನಕದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಮ್ಮುಖ ಎಣಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಧನದ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಈ ಸಮಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಾಹನವನು ಬಂದ ಅಥವಾ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ

‘ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯವೇ ಇಂಧನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ’ ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ

ಸಂಗತಿ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅದೆಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಮಾತನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ? ಕೆಲವಗಿರತೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪೆಟ್ರೋಲ್-ಡೀಸೆಲ್ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅವರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೆಕೆಂಡನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ.

ಸಿಗ್ನಲ್‌ನ ಟ್ರೈಮರ್ ಹಿಮ್ಮುಖ ಎಣಕೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿಗ್ನಲ್ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ತೋರಿಸುವ ತನಕ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಾರದು. ಹಳದಿ ದೀಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ 4-5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಬಾಕಿ ಇರುವಾಗಲೇ ರಸ್ತೆ ದಾಟುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಸಲ ಭಾರಿ ದುರಂತಗಳೇ ಸಂಭವಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಟ್ರೈಮರ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಪೊಲೀಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಜೀವನ ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಆತುರಕ್ಕೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಿಯ ಜಾಣತನ? ಈ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರೋ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಹಿಂದಿದ್ದವರು ಅವರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತರಚಿದ ಗುರುತುಗಳಿಗಾಗಿ ಬೈಗುಳದ ಸುರಿಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿವಾದ ಅಲ್ಲೇ ಬಗೆ ಹರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದುರಂತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಆತುರ ಏಕೆ?

ಜೀವನ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಈ ಪಾರದರ್ಶಿ ರೇಖೆಗೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಯಾರು ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಸಮಯ ಕೂಡ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಸೆಕೆಂಡು ತನ್ನ ಬಳಿ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಯ, ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಯಾರೂ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

(ಪುಟ 2ರಿಂದ)

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಡದ ತುಣುಕು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದರೆ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ತಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.

ನೀರು ಜ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸದ್ದು ಬಾರದಿರಲಿ.

ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀರಿನ ಲೋಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಗುರುತು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಆತಿಥೇಯರು ಆಗಬಹುದು.

ಏರುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಲಿ



ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಯುವತಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರಬಾರದು.

ಮದುವೆ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಇನ್ಯಾರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು?

ವಯಸ್ಸಾಯಿತು. ಈ ಜಂಜಾಟವೆಲ್ಲಾ ಬೇಡ.

ಅಯ್ಯೋ ಬೇಜಾರು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಯಾರು ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಾರೆ?

ಎಷ್ಟೊಂಥ ನಡೆಯೋದು. ತುಂಬಾ ದೂರ, ನಡೆಯಕ್ಕಾಗಲ್ಲವ್ವ ನನಗೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ? ಆಗಲಿ ಬಿಡು, ದಪ್ಪಗಾಗಿದೀನಾ? ಆಗಲಿ ಬಿಡು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಾತುಗಳು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಅಥವಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರಿಗೆ ಹೋಗು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು ಎಂದಾಗ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಇಂಥ ಮಾತುಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹೊರತು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ವೇಳೆಯೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ದುಃಖದ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಈಗ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ತನ್ನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ. ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಸೂಕ್ತ ಮೇಕಪ್, ಉತ್ತಮ ಉಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆ,

ಆಕರ್ಷಕ ಕೇಶಶೈಲಿ ಇವು ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೇನು, ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದರೇನು, ಋತುಬಂಧವೂ ಆಗಿದೆಯಾದರೇನು? ಇದೇ ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಸಮಯ. ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಜೀವನವನ್ನು ಬದುಕುವ ಆನಂದವೇ ಬೇರೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಕ್ಕುಗಳೂ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಣೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ. 50ನೇ ವಯಸ್ಸು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢತೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಂಧಿಕಾಲದ. ಆದರೆ ಜೀವನದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಲುಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಯುವತಿಯರಂತೆ ಉತ್ಸಾಹಿತರಾಗಬೇಕು.

ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹಿಯಾಗಿರುವ 67 ವರ್ಷಗಳ ಜೋನ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್‌ರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಬಯಲಾಜಿಕಲ್ ವಂಡರ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅವರು ಯುವಕರನ್ನು ತಮ್ಮತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಗಳ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯಾಗಿರುವ ಮೊಮ್ಮಗಳ ಅಜ್ಜಿ ಜೋನ್ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಅಭಿನೇತ್ರಿ. 'ಡೈನಾಸ್ಟಿ' ಧಾರಾವಾಹಿಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಭಿನಯ ನೋಡಿದ ಯಾರಿಗೂ ಅವರಿಗೆ 67 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು 18ರ ಯುವತಿಯಂತೆ ಚಂಚಲೆಯೂ ಆಕರ್ಷಕವೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸೂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾ ಆಕೆ, "ಯಾವಾಗಲೂ ಆತಂಕ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯಿರಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಜನಪದ ಒಗಟುಗಳು

1. ಮೂಗೂರು ಟಗರು ! ಬಾಯೂರು ಟಗರು ! 'ಗ' ಅಂದರೆ ಬಿಟ್ಟೋಡ್ಡವೆ! 'ಗುಂ' ಅಂದರೆ ಗುದ್ದಾಡ್ಡವೆ (ತುಟಿಗಳು)
2. ಕಪ್ಪುಂಟು ಕಸ್ತೂರಿಯಲ್ಲ, ಜಲವುಂಟು ಕೊಳವಲ್ಲ, ರೆಕ್ಕೆಯುಂಟು ಪಕ್ಷಿಯಲ್ಲ. (ಕಣ್ಣು)
3. ಕರಿ ಕೋಟೆ ಒಳಗೆ ಬಿಳಿ ಕೋಟೆ ! ಬಿಳಿ ಕೋಟೆ ಒಳಗೆ ಕೆಂಪು ಕೋಟೆ! ಕೆಂಪು ಕೋಟೆ ಒಳಗೆ ಕರಿ ಸಿಪಾಯಿಗಳು. (ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು)
4. ಬಿಳಿ ಲಂಗದ ಹುಡುಗಿ ಎಳ್ಳರೆ ಬರ್ತಾಳೆ, ಬಿಟ್ಟರೆ ಓಡ್ತಾಳೆ. (ಸಿಗರೇಟು ಹೊಗೆ)
5. ತಲಪಟ್ಟ ರಾಯನಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೆನೆ ತೃಪ್ತಿ. (ತಕ್ಕಡಿ)

ಬೇಸಿಗೆಗಾಗಿ ಹಗುರ ಮೇಕಪ್



ಒಳ್ಳೆ ಸುಡು ಬಿಸಿಲು. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುವ ಬೆವರಿನೊಂದಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಮೇಕಪ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬದಲು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಪೌಡರ್ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಸಾಹ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಟಚ್ ಕೊಡುವುದು.

ಅಂಟುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಬಗೆ

ಮೇಕಪ್ ಬೇಸನ್ ಆರಂಭ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಫೌಂಡೇಷನ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ, ಏಸಿ ಇಲ್ಲದ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸಂಚೆ ಯಾವುದೇ ಬಯಲು ಸ್ಥಳದ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬದಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಸ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆ ಇರುವಾಗ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಸ್ ಆಯಿಲ್ ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಬೆವರು ಇದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಆಯಿಲ್ ಪ್ರೀ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಂತಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಟಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಮತೋಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಪ್ಪಗೆ ಮತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಒಂದು ಹಗುರ ಟಚ್ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅನುಭವ ನೀಡಬಹುದು. ಗಾಢವಾದ ಮೇಕಪ್ ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗೆಯ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಫೌಂಡೇಷನ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹರಿದು ಹೋಗದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ಪ್ಯಾಚ್ ಆಗಬಾರದು

ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮುಖದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲೋವೇರಾ, ಅಮಿನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಪೌಂಡರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪೌಂಡರ್ ಪೇಸ್ತಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಮುಖ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದೆಂದು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೌಡರ್ ಬದಲು ಹಗುರವಾಗಿ ಬ್ಲಶ್ ಆನ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಒಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ನೇರ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸುಡುವಿಕೆಯಿದ್ದರೂ ಚರ್ಮವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಶ್ ಆನ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮತ್ತಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಗುರವಾದ ಟಚ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ಬಳಸುವ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಲಿಪ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಇದು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಲಿಪ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೆವರು ಬಂದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್ ಗೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕೆಂದು

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಲಿಪ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಹರಡುವುದಾದರೆ ಮ್ಯಾಟ್ ಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟ್ ಶೇಡ್ ಗಳು ಹಾಗೂ ಲಿಪ್ ಔಟ್ ಲೈನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಲಿಪ್ ಕಲರ್ ಬಳಸಿ.

ಲಿಪ್ ಸ್ಟಿಕ್ ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಬ್ರಾಂಡ್ ಅಲ್ಲದ ಲಿಪ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬ್ರಾಂಡ್ ಋತುವಿನ ಜೊತೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

-ಸೀಮಾ ಅರವಿಂದ್

ಯಾವುದು ಸುಲಭ? ಯಾವುದು ಕಷ್ಟ?

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಗೊತ್ತಿರುವುದು. ಆದರೂ ಏಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಆಚರಣೆಗೆ ತನ್ನಿ.

ಸುಲಭ

1. ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು.
2. ಯೋಚಿಸದೇ ಮಾತನಾಡುವುದು.
3. ಪ್ರೀತಿಸುವವರಿಗೆ ದುಃಖ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು
4. ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸುವುದು
5. ನಿಯಮ ಹೇಳುವುದು
6. ರಾತ್ರಿ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು
7. ಗೆಲುವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು
8. ಆಕಾಶದ ಚಂದ್ರನನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು
9. ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ತಿನ್ನುವುದು
10. ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಋಷಿಯಿಂದಿರುವುದು
11. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತು ಕೊಡುವುದು
12. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು.
13. ಇತರರನ್ನು ಅಪಮಾನಿಸುವುದು
14. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಳುವುದು
15. ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು
16. ಉತ್ತಮರಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು
17. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು
18. ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಪಡೆಯುವುದು
19. ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
20. ಇತರರಿಗೆ ರಹಸ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹೇಳುವುದು
21. ಬದುಕಿನಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು
22. ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ಇತರರಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವುದು
23. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸುವುದು
24. ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವ ಮಾತಾಡುವುದು
25. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು
26. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು
27. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
28. ಯಾವಾಗಲೂ ನೋವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು
29. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದು

- 30 ಇತರರಿಂದ ಗೌರವಿಸಲ್ಪಡುವುದು
 - 31 ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು
- ಕಷ್ಟ**
1. ತನ್ನ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
 2. ಯೋಚಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
 3. ದುಃಖಿತರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವುದು
 4. ಇತರರನ್ನು ಕ್ಷಮೆ ಕೋರುವುದು
 5. ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು
 6. ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುವುದು
 7. ಸೋಲನ್ನು ಗೆಲುವಂತೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು
 8. ಆ ಚಂದ್ರನ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿ ನೋಡುವುದು
 9. ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದು ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
 10. ಮಿಷಿಯ ಕ್ಷಣಗಳ ಬೆಲೆ ಅರಿಯುವುದು
 11. ಕೊಟ್ಟ ಮಾತು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
 12. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು
 13. ನಮ್ಮ ಅಪಮಾನ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
 14. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಜೀವನವಿಡೀ ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು
 15. ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು
 16. ಯೋಚನೆ ತಡೆದು ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗುವುದು
 17. ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು
 18. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೊಡುವುದು
 19. ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯುವುದು
 20. ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಾನು ಕಾಪಾಡುವುದು
 21. ಬದುಕಿನಿಂದ ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿರುವುದು
 22. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು
 23. ತನ್ನ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದು
 24. ಸ್ವಂತ ನೆನಪುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು
 25. ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು
 26. ಸಂಗಾತಿಯ ಪ್ರತಿ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದು
 27. ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು
 28. ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು
 29. ಹರಡಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು
 30. ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು
 31. ತನ್ನನ್ನೇ ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿರ್ಮಾತ್ಮ ಕೆಂಪೇಗೌಡರು

ಪ್ರೊ. ಬಿ. ನಾರಾಯಣಮ್ಮ



ಗಂಗರ ಕೋಲಾರ: ಕ್ರಿ.ಶ. 350ರಲ್ಲಿ ದಂಡಿನ ಮಾಧವ ಎಂಬುವರು ಗಂಗ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದರು. ಕೋಲಾರವನ್ನು ರಾಜಧಾನಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅನಂತರ ಗಂಗರು ತಮ್ಮ ರಾಜಧಾನಿಯನ್ನು ಕೋಲಾರದಿಂದ ತಲಕಾಡಿಗೆ, ನಂತರ ಮಾನ್ಯಪುರಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಿದರು. ಕೋಲಾರ ಉಪರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿತ್ತು. ಕ್ರಿ.ಶ. 1025ರಲ್ಲಿ ಚೋಳರು ಗಂಗರನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ, ಕೋಲಾರ ಮತ್ತು ಗಂಗವಾಡಿಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಕೋಲಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ರಣಭೈರೇಗೌಡರು: ಸುಮಾರು ಒಂದುನೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಿ.ಶ. 1117ರಲ್ಲಿ ಹೊಯ್ಸಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸಾಮ್ರಾಟ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನನು ಚೋಳರನ್ನು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸೋಲಿಸಿ, ಗಂಗವಾಡಿ ಮತ್ತು ಕೋಲಾರಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡನು. ರಣಭೈರೇಗೌಡರು ಕೋಲಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಹೊಯ್ಸಳರ ಪ್ರಾಂತ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯು ಇವರನ್ನು ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದನು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಕೋಲಾರಮ್ಮನ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಸಪ್ತಮಾತೃಕೆಯರ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಪೂಜಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಕಾಳಭೈರವ ಸ್ವಾಮಿಯ ಪವಿತ್ರಕ್ಷೇತ್ರವಾದ ಸೀತಿಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಇಲ್ಲಿನ ಶ್ರೀ ಪಥೇಶ್ವರಸ್ವಾಮಿ, ವೈಷ್ಣವೀದೇವಿ, ವೀರಭದ್ರೇಶ್ವರ, ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ, ಪಾರ್ವತೀದೇವಿ, ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಸುವರ್ಣ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಕೈವಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಟರು. ನಾಲ್ಕು ಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತ, ತ್ರೇತಾ, ದ್ವಾಪರ ಹಾಗೂ ಕಲಿಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕೈವಾರ, ಅಮರನಾರಾಯಣನ ಪುರಾತನ ದೇವಾಲಯವಿಲ್ಲಿದೆ. ಪಾಂಡವರು ಅಜ್ಞಾತವಾಸ ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳವಿದು. ಏಕಚಕ್ರನಗರವೆಂದು ಆಗ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಬಕಾಸುರನ ಸಂಹಾರವಾದುದು ಇಲ್ಲಿಯೇ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ರಣಭೈರೇಗೌಡರು ಶ್ರೀ ಭೀಮಲಿಂಗೇಶ್ವರ ದೇವಾಲ, ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲಿರುವ

ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ ದೇವಾಲಯ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಣತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ನಂತರ ನಂದಿದುರ್ಗದ ತಪ್ಪಲಲ್ಲಿರುವ ತಿಮ್ಮರಾಯಗುಡ್ಡದ ಬಳಿ ಬಂದರು. ಆ ಗ್ರಾಮದವರು ಇವರನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಸತ್ಕರಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ರಣಭೈರೇಗೌಡರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿ ನಂದೀಶ್ವರನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು “ಈಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರಿ” ಎಂದು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಡಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಅವರು ಪರಿಸರವನ್ನು ವಸತಿಯೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಆವತಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣ: ಒಂದು ದಿನ ರಣಭೈರೇಗೌಡರು ಅಶ್ವತ್ಥಕಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಯಲಹಂಕದ ಕಡೆಯಿಂದ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ತೇಜಸ್ಸು ಹೊಂದಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರೊಬ್ಬರು, ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭೂತಿ, ಕೊರಳಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಅವರು ಒಂದು ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು. ತೊಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮರದ ಸಂದಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಲು ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಒಂದು ನಾಗರಹಾವು ಹೆಡೆಬಿಚ್ಚಿ ನೆರಳು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೆಂಬ ಆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು “ರಣಭೈರೇಗೌಡರೇ, ನೀವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು. ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯವಿದೆ. ದೊರೆಯಾಗುವ ಯೋಗವಿದೆ” ಎಂದರು. ಗೌಡರು ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು “ಸ್ವಾಮಿ, ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿರಿ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿ” ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದರು. “ಹಾವು ಹತ್ತಿ ಮರವೇರಿ ಮಗು ಜಯಗೌಡರಿಗೆ ನೆರಳಾಗಿ ನಿಂತು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ ನೆನಪಿಗೆ ಆ ಊರಿಗೆ “ಆವತಿ” ಎಂಬ ಹೆಸರಿಟ್ಟರು. ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೀಯುತ್ತಾ, ಪ್ರಾಚೀನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು. ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಮಗಳಾದ ಸುತೆ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡಾಂಬೆಯರು ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರಂತಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರೂ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದರು.

ಏಳು ಕೊಪ್ಪರಿಗೆ ಸುವರ್ಣನಾಣ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ: ವ್ಯವಸಾಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಕ್ಕಲಿಗರು ಹೊನ್ನೇರು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಾತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿತ್ರಾಪೂರ್ಣಮೆಯ ದಿನ ರಣಭೈರೇಗೌಡರು ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಿಂದ ಹೊನ್ನೇರು ಹಬ್ಬದ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಸಿದರು. ರಣಭೈರೇಗೌಡರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಳೆಯಗಾರರನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು, ಕಾಡನ್ನು ಕಡಿದು ವ್ಯವಸಾಯಯೋಗ್ಯ ಭೂಮಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು, ಸೈನಿಕರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು, ಆಯುಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅರಿಶಿನ ಹಚ್ಚುವುದು ಏಕೆ?

ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಡುವವರ ಕಾಮಾಲೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಬಣ್ಣ ಇರಲೇ ಅಂತ.

ತಲಕಾಡಿನ ಗಂಗರು (ಕ್ರಿ.ಶ. 350-999)

ಎರಡನೇ ಬೂತುಗ (ಕ್ರಿ.ಶ. 936-961)

ಎರಡನೇ ಬೂತುಗ ಮೂರನೇ ರಾಚಮಲ್ಲನ ಸಹೋದರ. ಇವನ ಅಳ್ವಿಕೆ ಗಂಗರ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು. ‘ಗಂಗ ಗಂಗೇಯ’, ‘ನನ್ನಿಯ ಗಂಗೇಯ’ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದನು. ವಿವಾಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರಕೂಟರೊಡನೆ ಮೈತ್ರಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡನು. ಕೊನೆಗೆ 947-48ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ತಕ್ಕೋಳಂ ಕದನದಲ್ಲಿ ಚೋಳರ ರಾಜಾದಿತ್ಯನನ್ನು ಕೊಂದು ತೊಂಡೆಮಂಡಲ, ಕಂಚಿ, ತಂಜಾವೂರುಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದನು. ಇದು ಬೂತುಗನ ಕೀರ್ತಿಗೆ ಕಳಶಪ್ರಾಯವಾಯಿತು. ಬೂತುಗನಿಗೆ ‘ಮಹಾರಾಜಾಧಿರಾಜ’ನೆಂಬ ಬಿರುದಿತ್ತಿತು. ಬೂತುಗನ ನಂತರ ಮರುಳನೆಂಬುವನು ಕ್ರಿ.ಶ. 961ರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರ ವಹಿಸಿಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಈತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಲಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಮಾರಸಿಂಹ (ಕ್ರಿ.ಶ. 963-75)

ಎರಡನೇ ಬೂತುಗನ ನಂತರ ಬಂದ ಅರಸರಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಮಾರಸಿಂಹ ಪ್ರಮುಖನಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಾರಸಿಂಹನ ನಂತರ ಗಂಗ ದೊರೆಗಳಲ್ಲೇ ಸಿಂಹಾಸನಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಹವುಂಟಾಯಿತು. ಮಾರಸಿಂಹನ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದ ಚಾವುಂಡರಾಯ ನಾಲ್ಕನೇ ರಾಚಮಲ್ಲನ ಪರವಾಗಿ (ಮಾರಸಿಂಹನ ನಾಲ್ಕನೇ ಮಗ) ನಿಂತು ನೀತಿಮಾರ್ಗ ಗೋವಿಂದರಸನನ್ನು (ಮಾರಸಿಂಹನ ಸೋದರ) ವಿರೋಧಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಇವರಿರ್ವರೂ ಚಾಲುಕ್ಯ ಅರಸ ಎರಡನೇ ತೈಲಪನಿಗೆ ಬಲಿಯಾದರು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಂಗರಾಜ್ಯದ ಉತ್ತರ ಭಾಗ ಚಾಲುಕ್ಯ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿತು. ಉಳಿದ ಸಣ್ಣದಾದ ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ರಾಚಮಲ್ಲ ಕ್ರಿ.ಶ. 986ರ ವರೆಗೂ ಆಳಿದ. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರಬಲರಾದ ಚೋಳರು ಉಳಿದ ಗಂಗರಾಜ್ಯವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ರಾಜೇಂದ್ರ ಚೋಳ ಕ್ರಿ.ಶ. 999ರಲ್ಲಿ ತಲಕಾಡನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಗಂಗರ ಆಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿದ. ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಉಳಿದ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಗಂಗರು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಕ್ರಿ.ಶ. 16ನೇ ಶತಮಾನದವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿದರು.

ಚಾವುಂಡರಾಯ

ಗಂಗರ ಆಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಿಯೂ, ದಂಡನಾಯಕನೂ ಆಗಿದ್ದ ಚಾವುಂಡರಾಯ ಕರ್ನಾಟಕದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಎರಡನೇ ಮಾರಸಿಂಹ (963-75) ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಿ ಹಾಗೂ ದಂಡನಾಯಕನಾಗಿ ನಿಯುಕ್ತನಾದ ಇವನು ನಾಲ್ಕನೇ ರಾಚಮಲ್ಲನ ಆಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿದರು. ಜೈನನಾದ ಇವನು ಅಜಿತಸೇನ ಭಟ್ಟಾರಕ ಮತ್ತು ನೇಮಿಚಂದ್ರ ಮುನಿಯ ಅನುಯಾಯಿಯಾಗಿದ್ದನು. ಚಾವುಂಡರಾಯ ಅಪ್ರತಿಮ ವೀರನೂ, ಪ್ರಚಂಡ ಯೋಧನೂ, ಅಸಮ ಸಾಹಸಿಯೂ, ಸ್ವಾಮಿನಿಷ್ಠನೂ, ಮುತ್ಸದ್ಧಿ ಆಡಳಿತ ತಜ್ಞನೂ ಆಗಿದ್ದಂತೆ ಘನ ವಿದ್ವಾಂಸನೂ, ಧರ್ಮಭೀರುವೂ, ಕಲೋಪಾಸಕನೂ ಆಗಿದ್ದನು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

ರಮೇಶ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಒಂಟಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಸುಂಟರಗಾಳಿಗೂ ನೆಲೆಯಿಲ್ಲ ಅಂತಾರಲ್ಲ ನಿಜವೇ?

ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇನೂ ಬೆಲೆ ಇದೆಯಲ್ಲ!

ಪ್ರಶಾಂತ, ಹಾಸನ

ನನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ಏಕೆ?

ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅವೆಲ್ಲ ತಪ್ಪುತ್ತವೆ ಬಿಡಿ.

ರಾಜಾರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಟೈಂಪಾಸ್‌ಗಾಗಿ ಲವ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಹೇಳುವಳಲ್ಲಾ?

ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ ಕೊಡಿ.

ಸುಂದರೇಶ್, ತಿಪಟೂರ

ನಾನು ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುವ ಹುಡುಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕಂಡು ನಗುವಳೇಕೆ?

ಇಂತಹ ಗಂಡಿನ ಸ್ನೇಹ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಿರಬಹುದು.

ಗುಂಡಣ್ಣ, ಮಂಡ್ಯ

ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುವ ಮಾತು ಯಾವುದು ಮೇಷ್ಟ್ರೇ?

ಆಯ್ತು ಬಿಡು, ನೀನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಆಗ್ಲಿ.

ಗಿರೀಶ್, ದಾವಣಗೆರೆ

ಪತ್ನಿಯರೇ ಹುಷಾರ್ ಎಂಬ ಕಾದಂಬರಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದು ಕೊಡ್ತೀರಾ?

ಏಕಪತ್ನೀವ್ರತಸ್ಥರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರಾಜಕೀಯದೋರು ಯಾರನ್ನಾದ್ರೂ ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ.

ಬಾಲು, ಮೈಸೂರು

ಹೆಣ್ಣು ಮುನಿದರೆ ಮಾರಿ, ಗಂಡು?

ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ ಬಾರಿನ ದಾರಿ.

ತರುಣ್, ಕೊಯಮತ್ತೂರು

ಇಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಒಂದೇ ದಿನದ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾ ಗೋಣ ಅಂತ ಮೆಸೇಜ್ ಕಳಿಸಿದಾಳಲ್ಲ?

ಸಕತ್ ಬೋರಾಗುತ್ತೆ. 20-20 ಲಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡೋಣ ಅಂತಾ ಕೇಳಿ!

ಲೋಲಾಕ್ಷಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸರ್ಕಾರದ ಕೆಲಸ, ದೇವರ ಕೆಲಸ ಈ ಮಾತು ಇಂದು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತ?

ತುಂಬಾ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಎದ್ದು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಆಗೋದು.

ಪ್ರೇಮಲತಾ, ತುಮಕೂರು

ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಏಕೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಅವರ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನಡುವಿನ ಲಿಂಕ್ ಕಟ್ ಆಗಿದೆ ಯಂತೆ.

ಮೂರ್ತಿ, ಮಡಿಕೇರಿ

ಅಜ್ಜಾನಿ, ವಿಜ್ಜಾನಿ, ಜ್ಞಾನಿ - ಈ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಗುರುವೇ?

ಶಿಷ್ಯಾ, ಮೂವರೂ ಉತ್ತಮರೇ. ಅಭಿಮತಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನಿ, ಹೊಸ ಪಥಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಜಾನಿ, ಚುನಾವಣಾ ಮತಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಾನಿ!

ಸಿದ್ದರಾಜು, ಸಕಲೇಶಪುರ

ಒಳ್ಳೆ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯೋದು ಕಷ್ಟ, ಮರೆಯೋದು ಸುಲಭ. ಪೋಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯೋದು ಸುಲಭ, ಬಿಡೋದು ಕಷ್ಟ ಏಕೆ?

ಒಳ್ಳೆ ವಿದ್ಯೆ ಪಾಠ, ಪೋಲಿ ವಿದ್ಯೆ ಆಟ. ಆಟಕ್ಕಿರೋ ಆಸಕ್ತಿ ಪಾಠಕ್ಕಿರಲ್ಲ.

ಯಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)



ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಆಕಾಶ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ಭೂಲೋಕದ ವಿವಿಧ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಆ ಮೋಡಗಳು ಅದರ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಣಕಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ, ಗಿಡಮರಗಳ ಸಾಲು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವಂತಿತ್ತು. ಒಂದೊಂದು ಗಿಡವೂ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯಗಳು ಮಾನವನ ವಿಸ್ಮಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಕಿತಗೊಳಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಆನಂದವನ್ನು ಸವಿದರು. ನದಿಗಳ ಸಾಲು, ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳು, ಮಲಯ ಮಾರುತ ಗಾನ, ಬೀಸುವ ತಂಗಾಳಿ ಆನಂದ ತರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಇಂದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಭವ್ಯವಾದ ಬಂಗಲೆ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಡಿಸಲುಗಳು ಆಕಾಶ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ಭೂಲೋಕ ಸ್ವರ್ಗವಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಆಕಾಶ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಮಾನ ಹಾರಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು ವಿಮಾನ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟರು. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವ ನಟನಾಕಾರನಂತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಂಡರು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೋಡಂಗಿಯಂತೆ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೋ ಏನೋ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹಸಿವಾಗತೊಡಗಿತು. ಏನಾದರೂ ಫಲಹಾರ ಸವಿಯೋಣವೆಂದು ಒಂದು ಭವ್ಯವಾದ ಹೋಟೆಲ್‌ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು. ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು. ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತೋಚದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಗೆ ತಿಂದವರಂತೆ ಮಿಕ್ಕಮಿಕ್ಕ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುತ್ತಲೂ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿಲನ, ಅಪ್ಪಿಗೆ ಕೈಕೈ ಹಿಡಿದು ನರ್ತಿಸುವ ದೃಶ್ಯ. ಓಹೋ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗೀರೆಲ್ಲಾ ಡಿಸ್ಕೋ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಓಹೋ ಇದೂ ಒಂದು ತರಹ ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನರ್ತಿಸುವ ನರ್ತಕ-ನರ್ತಕಿಯರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ: ಬಂದ ಏನಿ, ಬೇಕು ನಿನ್ನೆ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಅಯ್ಯಾ ನಿನ್ನ ನಾಮಧೇಯವೇನು?

ನನ್ನ ಹೆಸರು ನಾರಾಯಣ ಆತ ಉತ್ತರಿಸಿದ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಅಯ್ಯೋ ನಾರಾಯಣ, ನಾನು ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಭೂಲೋಕವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸು.

ನಾರಾಯಣ: ರೀ ಸ್ವಾಮಿ, ಯಾವ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಟ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದೀರಾ? ನೋಡೀ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೋಣೆಗಳಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರವಿದೆ. ಪಕ್ಕದ ಟೇಬಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ. ಆ ಟೇಬಲ್‌ನ ಸುತ್ತ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ರಮ್ಯ, ಅಮೂಲ್ಯ, ಸಹನಾ, ಕೃಷ್ಣ, ಗೋವಿಂದ, ಕೇಶವ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ನಾಕ್ ಸವಿಯಲು ಬಂದು ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ನಾರಾಯಣ ನಿಮಗೇನು ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ರೀ ನಾರಾಯಣ, ನನ್ನ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೇಳದೆ ಹಲ್ಲುಕಿರಿಯುವ ಹುಡ್ಗಿರತ್ತ ಹೋದ್ರೆ.

ನಾರಾಯಣ: ನಾವಿರೋದೆ ಅದಕ್ಕೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಗುನಗುತ್ತ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗಿಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಗ್ರಾಹಕರೇ ನಮಗೆ ದೇವರುಗಳು. ಇವರಿಂದಾನೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು. ತಿಳೀತಾ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೆ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಕುಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಹಿಮಾಲಯದ ಬಿಸ್ಲೇರಿ ವಾಟರ್ ಕೊಡಿ ಎಂದ.

ನಾರಾಯಣ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರ ಮುಂದೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಂತಿರುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನ ತಂದು ಕುಕ್ಕಿದೆ. ಸ್ವಾಮೀ ತೋಗೋಳಿ ಹಿಮಾಲಯ ತಂದು ಇಟ್ಟಿದೀನಿ. ಇದನ್ನು ನೆಕ್ಕಿದೆ, ಬಿಸ್ಲೇರಿ ಹೋಗಿ ಡಿಸೇಲರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ನೀವು ತೂರಾಡಬಹುದು.

ಪಕ್ಕದ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರನ್ನು ನೋಡಿ, ಲೇ ಅಮೂಲ್ಯ ಆ ಕೋಡಂಗಿಗೆ ನಿನ್ನ ಅಮೂಲ್ ಕೊಡ್ತಾರದೇನೆ ಸಹನಾ ರೇಗಿಸಿದಳು.

ಅಮೂಲ್ಯ: ಲೇ ಸಹನ, ನನ್ನ ಅಮೂಲ್‌ಗಿಂತ ರಮ್ಯನ ಅಮೂಲ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಫೀಡಿಂಗ್ ಬಾಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕೊಟ್ಟೆ, ಆ ಕೋಡಂಗಿ ಕುಡೊಳ್ಳುತ್ತೆ.

ರಮ್ಯ: ಪಾಪ ಸುಮ್ಮಿರೆ, ನೋಡಕ್ಕೆ ಆ ಮನುಷ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯವನ ತರ ಕಾಣ್ತಾನೆ. ನೋಡಿದ್ರೆ, ಏನೋ ಒಂಥರ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತೆ. ನೀವೆಲ್ಲಾ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡದ್ರೆ, ನನಗೆ ಹಿಡ್ಸೊಲ್ಲ. ನಾನು ಹೊರಟೋಗ್ತೀನಿ. ಟೇಬಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು.

ಗೋವಿಂದ: ಏ ಏ ಏಯ್ ನೀನು ಹೊರಟೋದ್ರೆ, ನಮಗೆ ಮಜಾನೇ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳೇ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳೇ ಅಂತ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಗೋವಿಂದ ಕೂರಿಸ್ತೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಪಾರ್ಟಿ ಸವಿದರು. ಹುಡುಗರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಮದ್ಯ ಪಾನ ಮಾಡಿದರು. ಹುಡ್ಗಿರು ಪೆಪ್ಸಿಕೋಲಾ, ಸೆವೆನ್ ಅಪ್, ಕೋಕಾ ಕೋಲಾ ಹೀರಿದ್ರು. ಪಾರ್ಟಿ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೋದ್ರು. ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ, ಗೋವಿಂದ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರೂಂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ತಂಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮೈ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ನಾರಾಯಣರೇ ನನಗೆ ಫಲಾಹಾರವೇನೂ ಕೊಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಘಳಿಗೆ ಕಾಯುವುದು. ನಿಮಗೆ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೇ?

ನಾರಾಯಣ: ಅಯ್ಯೋ ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಂದ ನಿನ್ನ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ನಿಂತು ಸಾಕಾಯ್ತು. ತಿನ್ನಕ್ಕೆ ಇಂಥದ್ದನ್ನ ಕೊಡಿ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರೆ, ತಾನೆ ನಾವು ಕೊಡೋದು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಜನಪದ ಒಗಟುಗಳು

1. ನಿಂತರೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತೆ. ಕುಂತರೆ ಕೂಡುತ್ತೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕೋದಿಲ್ಲ. (ನೆರಳು)
2. ಗುಡುಗು, ಗುಡುಗಿದರೆ ಸಾವಿರ ನಯನಗಳು ಅರಳುವುವು. (ನವಿಲು)
3. ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಜೋಗಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೂದಿ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಕ್ಷಿ, ತಲೆ ಮೇಲೆ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಹರಳುಗಿಡ)

ಸೀಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ...

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾಯಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಎಂಬ ಸತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ತಲೆಭಾರ ಮತ್ತು ಮತ್ತನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿ, ಗ್ಲೂಕೋಮ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮಶಂಕೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮೇಲೆ ತೋಧಿಸಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಅನೀಮಿಯ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿನ ತಂಪುಗುಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ: ಒಂದೇ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದ ಚಮಚ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಹಳ ದಿನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಡಬೇಕು.

ಬೇಸಿಗೆ ದಾಹ ನೀಗಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತ ರಾವ್

ಮೇ 2017ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ಬಳಗ ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರುಗಳ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಮೈಸೂರಿನ ಅಧಿದೇವತೆ ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ ಇವರುಗಳಿಗೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಕೋರುತ್ತಾ, ಪತ್ರಿಕಾ ಬಳಗವು ಶುಭವನ್ನು ಕೋರುತ್ತಿದೆ.

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 ಹೇಮಾವತಿ, ಅರಕಲಗೂಡು | 17 ರತ್ನಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು |
| 2 ಪ್ರಿಯಾ ಪ್ರಮೀಳಾ, ಬೆಂಗಳೂರು | 18 ಸುನಂದಿನಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ |
| 3 ಶಮಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು | 19 ಮಂದಿರಾ, ಬೆಳಗಾವಿ |
| 4 ವಿನಯಲತಾ, ಕಡೂರು | 20 ನಾಗಲಾಂಬಿಕೆ, ತುಮಕೂರು |
| 5 ಲೀಲಾದೇವಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ | 21 ಪ್ರಮೋದಿನಿ, ರಾಯಚೂರು |
| 6 ರೂಪಲತಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ | 22 ಯಾಮಿನೀ, ಮಂತ್ರಾಲಯ |
| 7 ಯೋಗಾಕ್ಷಿ, ಕಾರವಾರ | 23 ವಸಂತತಿಲಕ, ಕೋಲಾರ |
| 8 ಮೃದಾಲಾ, ಕುಂದಾಪುರ | 24 ಶಿವೇಶ್ವರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ |
| 9 ಭಾರ್ಗವಿ, ಮಂಡ್ಯ | 25 ಸ್ವರೂಪಿಣಿ, ಮಡಿಕೇರಿ |
| 10 ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ, ಗೋವಾ | 26 ಲಲಿತಾಂಗಿ, ಮಂಡ್ಯ |
| 11 ವಿಶ್ವಂಬರಿ, ಹರಿಹರ | 27 ಮಂಜುಶ್ರೀ, ತಿಪಟೂರು |
| 12 ಸ್ವಯಂಪ್ರಭಾ, ಮಂಗಳೂರು | 28 ಮೈನಾವತಿ, ಹಾಸನ |
| 13 ಪಂಕಜಾಕ್ಷಿ, ಮದುರೈ | 29 ರಾಮೇಶ್ವರಿ, ಮದುರೈ |
| 14 ಜಯಗೌರಿ, ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ | 30 ವೈದೇಹಿ, ಮೇಲುಕೋಟೆ |
| 15 ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಚಿಂತಾಮಣಿ | 31 ಶ್ರೀರಂಜನಿ, ಮೈಸೂರು |
| 16 ಭಾರತಿ, ಮೈಸೂರು | |

ನಗೆಹನಿ

ಯಾವ ರಾಗ

ಗಾಯಕಿ: ನೀವು ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾನು ಹೇಗೆ ಹಾಡದಿರಲಿ? ಯಾವ ರಾಗ ಹಾಡಲಿ?

ಗುಂಡ: ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಾಡಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಲೆ ಕೆಟ್ಟು ಪರಪರ ಕೆರೆದುಕೊಂಡು ಮನೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ!

★ ★ ★

ಪುಕ್ಕಟೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಉದ್ಘಾಟನೆಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಬರ್ತೀನಿ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕಂಡೀಷನ್. ನನಗೆ ಯಾವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೂ ಹಣ ತಗೋಬಾರದು.

ಅದೇನೋ ಸರಿ ಸಾರ್. ಆದರೆ ನಮ್ಮದು ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ...

★ ★ ★

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ

ಕೃಪೆ: ಡಾ. ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡ್ಯ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು: ಇದು ಸಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಯಾವ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಿಂದತಕ್ಷಣ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯಾವ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಯಾವ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸೇವಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

15. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ವಿಧವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. (ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ)

ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸೋರಿಕೆ ಮಟ್ಟವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಟ್ಟ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ 160 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ 180-200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಸಹ ತಪ್ಪು. ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಅದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ. ನಾನಾ ತರಹದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅನೇಕರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಏನು ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿರಿ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು



ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಇದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಸಮುದ್ರದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಭಾಗ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿಗೇ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಬಿಳಿ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾತ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಎಂದು ಇದನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಹೊಪದರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಯೌವನಭರಿತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೇಳತೀರದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮದ್ದು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ನೋಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅದೇ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ವಿಪರೀತ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಕಜ್ಜಿ ಆಗಿದ್ದರೂ ಉಪ್ಪಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಉಪ್ಪನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇದು ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ರಬ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೂ ಉಪ್ಪು ಉಪಕಾರಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಉರಿಯೂತವು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಸಂಧಿವಾತವು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಉಪ್ಪಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಇಲ್ಲವೇ ಇದರ ಮಸಾಜ್ ಆದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸೋಡಿದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗುವುದು ನಿಜವಾದರೂ, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವಾಗ ಅದರ ಮುಂದೆ ಈ ನೋವು ಗೌಣವೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಅದು ಪಾದ. ಇದು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ ಇವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವುದು ಬಾತ್ ಸಾಲ್ಟ್. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದರೆ ಹಲವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಥವರು ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ನೆನೆಸಿ, 15ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಕಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಿ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾಲು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಒಡೆದು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಪೀಡಿತವಾದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು (ಕಲ್ಲುಪ್ಪಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು) ಬೆರೆಸಿ. ಪ್ರತಿ ಕೆಪ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಇರಲಿ. ಕಾಲನ್ನು ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಣ್ಣಗಾಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರಿಗೆ ಉಪ್ಪುನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನ ಮಟ್ಟ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪ್ಪು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಉಪ್ಪಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಏನಾದರೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಅದು ಶಮನ ಆಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಉಪ್ಪು ರಾಮಬಾಣ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಸಿಡಿಟಿಗೂ ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮದ್ದು. ಇಂದು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಿಡಿಟಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಯೋಮಾನದ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ, ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆ, ಔಷಧಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಬದಲು, ಉಪ್ಪಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕಲೈನ್ ಗುಣವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ವಿಷ ನಿವಾರಣೆ ವಾಹಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ದಿನವೂ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸರಿಯಾಗಿ ಕರಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪ್ಪು ಕರಗದೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದರೆ ಅದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಗೆಹನಿ

ಎಡವಿ ಬದ್ದೆ

ಗಿರಾಕಿ: ದೇವಸ್ಥಾನ ಬೀದಿಗೆ ಎಷ್ಟಾಗಿದೆ?
 ಆಟೋದವ: ಎಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಾರ್.
 ಗಿರಾಕಿ: ಎಡವಿ ಇದ್ದೆ ಸಿಗತ್ತೆ. ಅದ್ಯಾಕಪ್ಪ ಎಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ.
 ಆಟೋದವ: ಇಲ್ಲೇ ಎಡವಿ ಬೀಳಿ. ಸೀದಾ ದೇವರ ಪಾದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬೀಳ್ತೀರಿ...

ನನಗೊಂದು ಡೌಟು

ಗಂಡ: ಅಲ್ಲ ಕಣೆ, ನನಗೊಂದು ಡೌಟು, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಕಾಲು ನೋಯ್ತಾ ಇರತ್ತಾ?
 ಹೆಂಡತಿ: ಕಾಲು ನೋವಿಲ್ಲ, ಎಂಥದೂ ಇಲ್ಲ, ತಾನು ಗಂಡಸು ಅನ್ನೋ ಧಿಮಾಕು ಅವನಿಗೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ. ಥೌತ್ ಗಂಡಸು ಜಾತೀನೇ ಇಷ್ಟು.

MAY, 2017 MAHILA VISHESHA
 Decl No. MAG (Declaration)/16/2016-17

ಪತ್ರಿಕಾ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ನಮ್ಮ ಸಂಘದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ವಿವಿಧ ಪಾಠಿಕಾರಿಗಳ ಹುದ್ದೆಗಳು ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಗೆ ಇವೆ. ಆಸಕ್ತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸೂಚನೆಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ. ಭಾಗವಹಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ತೋರಿಸಿ. ಸದಾ ಕಾಲ ಸಂಘ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರೆಸ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ (ರಿ.)
 ಸಂ. 1149, 'ಪ್ರಗತಿ', ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್ ರಸ್ತೆ,
 ಚಾಮರಾಜಪುರಂ, ಮೈಸೂರು

ನೀವು ಬನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕರೆತನ್ನಿ

Edited, Published and Owned by H.V. Venkatasubbarao, No. 1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore-570017 and Printed by B.C. Meera and Printed at Annapoorna Offset Printer, No. 511, 14th Main, Saraswathipuram, Mysore 570 009, Published at No. 1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore-570 017. E-mail: mahilavishesha@yahoo.com Web: www.mahilavishesha.in Editor: H.V. Venkatasubbarao Mob.: 88803-34444, Decl No. MAG (Declaration)/16/2016-17

ತೆರೆದ ಅಂಚೆ