ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಫೆಬ್ರವರಿ February 1-28 -2018

30 ಸಂಪುಟ: 3 ಸಂಚಿಕೆ : 6 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ : ರೂ.10/–

Vol : 3 Issue : 6 Pages : 16 Price : Rs.10/-

ಸಂಪಾದಕರು : ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 8880334444 / 9243584444

ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ	– 2	ನೀ ನನಗಿದ್ದರೆ ನಾ ನಿನಗೆ	– 10
ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಊಟ ಆರೋಗ್ಯಕರ	– 4	ಯಮ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ	– 11
ಪಕ್ಷ ರಹಿತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ	– 5	ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ	– 12

ವಿಶ್ವ ವಿವಾಹ ದಿನ, ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದಿನಾಚರಣೆ, ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ, ಆಷ್ ವೆಡ್‌ನೆಸ್‌ಡೇ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಬಕಾರಿ ದಿನ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳು

21 ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ

ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಗಣೇಶನ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅರ್ಚನೆಯಲ್ಲಿ 21 ಬಗೆಯ ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಎಲೆಗಳ ವಿಧ್ಯುಕ್ತ ಪಾತ್ರವಿದೆ. ಇವು ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದದಂಥ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ವೇದ-ಪುರಾಣ-ಜಾನಪದ ಕಥನ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಒಂದೊಂದೇ ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

7 ಗಣಿಕೆ (ಕಾಕಿಸೊಪ್ಪು)

ಕಾಕಿಸೊಪ್ಪು, ಕಾಚೀಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪು ಕರೀಕಾಚಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಗಿಡ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತನ್ನಂದ ತಾನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಿಡ. ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡವು ನೇರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ರೆಂಬೆ ಮತ್ತು ಕವಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳದಿಂದ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹೂಗಳೂ ಛತ್ರಿಯಂತೆ ಗೊಂಚಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕಾಕಿ ಹಣ್ಣು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಬೀಜಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳು: ಬೇರು, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ಇಡೀ ಗಿಡ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು: ಸೆಲಾನಿನ್, ಸಾಪೋನಿನ್, ಸೊಲಾಸ್ಪಿಡಿಸ್, ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಾಚಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕುರುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಅರಸಿನ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕುರುಗಳು ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಗಣಿಕೆಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಡರೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಕಾಕಿಹಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಉರಿಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚರ್ಮರೋಗಗಳಾದ ಇಸುಬು, ಕಜ್ಜಿ, ಸೋರಿಯಾ ಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗಣಿಕೆ ಹೂಗಳ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿ ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ವಾಕರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸರ್ಪಸುತ್ತು (ಹರ್ಷಿಸ್) ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು, ಅರಸಿನ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ನವೆ, ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಕಾಕಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷದ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದಲ್ಲಿ ತಲೆಸುತ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಭೇದಿ ನಡುವೆ ಮಂಪರು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

– ಸುಬ್ಬರಾಯ ಶರ್ಮ

ಸೂಚನೆ

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರ ಬರಲು ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವವಿಳಾಸದೊಡನೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ

- ಸಂ

ನನ್ನ ಮಾತು

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷರು ಕೈಜೋಡಿಸಿದರೆ, ದೇಶ ಪ್ರಗತಿಯತ್ತ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕಾಲ ಬರಲಿದ್ದು ದೇಶವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಪಣ ತೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಡುಂಡುಂ....... ಡುಂಡುಂ..... ಡುಂಡು.....

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೇ 18ರ ಮಾಹೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧಾನ ಸಭಾ ಚುನಾವಣೆ ನಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮತದಾರರ ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಬಹುಮತ ಬರಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು. ಅದರೂ ನಾವೇ ಜಯುಶೈಲಿಗಳು ಅನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಾರವಂತೊ ಅಬ್ಬರದಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಎಂಇಪಿ ಹೊಸ ಮಹಿಳಾ ಪಕ್ಷವೊಂದು ಉದಯಿಸಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಮಹಿಳಾ ಮತದಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಭಾರೀ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತದಾನ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಾಜಕೀಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಸ್ಥಾನ ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಹಾ ಆಡಳಿತವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನೂತನ ಎಂಇಪಿ ಪಕ್ಷ 2018ರ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಸಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಹಿಳೆಯರ ಮತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು ಆಗ ನೀವು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ ನೂತನ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಜಯವಾಗಲಿ

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಹಾದಾಯಿ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ರೈತರು ಒಗ್ಗೂಡಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪಕ್ಷವನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಂಡು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಚಾರ ಈವರಿಗೆ ರೈತರು ಪಕ್ಷಗಳ ಜನ ಪ್ರತಿನಿದಿಗಳಿಗೆ ಮತ ಹಾಕಿ ರುತ್ತೀರಿ. ಈ ಭಾರಿ ನೀವುಗಳೇ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮತವನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ರೈತರು ರೈತ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ ನೀಡಿ ಗೆಲ್ಲಿಸಿ. ರೈತರಿಗೂ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಅಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ. ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಹಾಗೂ ಜಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ನೂತನ ಮಹಿಳಾ ಪಕ್ಷ, ಮಹಾದಾಯಿ ರೈತರ ಪಕ್ಷದೊಂದಿಗೆ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಈ ಬಾರಿ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ದುಮುಕಿದರೆ ರಾಜ್ಯದ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವ ಅವಕಾಶವು ದೊರೆಯಬಹುದು. ಪಕ್ಷ ರಹಿತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತನ್ನಿ ಎಂಬುದು ಡುಂಡುಂ ಜನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಸುದ್ದಿ

ಸಂಪಾದಕ
ಹೆಚ್.ವಿ. ಸುಬ್ಬರಾವ್
ನಿವೃತ್ತ ಸಾ.ಶಿ.ಇ. ನೌಕರ

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಫೆಬ್ರವರಿ 1–28–2018

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 6, ಪುಟ 16

ಬೆಲೆ ರೂ. : 10

MAHILA VISHESHA
KANNADA MONTHLY
February 1-28 -2018
Vol : 3 **Issue : 6 Pages : 16**
Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಗಾಯಿತ್ರಿ ದೇವಾಲಯ ಹಾಗೂ ಮಂಗಳೂರಿನ ಮಂಗಳದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :
ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :
ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :
ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ
ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ
ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.
ಲತಾಕುಮಾರಿ

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಮಠ, ಗನ್‌ಹೌಸ್ ಎದುರು, ಖಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು – 570004

E-mail: mahilavishesha15@gamil.com
Web: www.mahilavishesha.in
Whatsapp No : 8880334444

ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಊಟ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹಾಕೂಟ

ಬಾಳೆ ಗಿಡ ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಪಡೆದಿದೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಬಾಳೆ ಗಿಡವನ್ನು ನಡೆವುದು ಶುಭ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ. ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ಗಿಡವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತೆ ಬಾಳೆಗಿಡವು ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ. ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ, ಬಾಳೆಗಿಡದ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಬಾಳೆ ಗಿಡದಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಮಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವುಳ್ಳ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಸಿಗುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಅದಲ್ಲದೆ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯನ್ನು ಊಟ ಮಾಡುವ ಬಟ್ಟಲು ಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಾಳೆಗೊನೆಯಿರುವ ಹೂವನ್ನು ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಬಾಳೆ ದಿಂಡನ್ನು (ಒಳಪದರ) ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದಿಂಡಿನ ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕರಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆದಾರ ವನ್ನು ಹೂ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕರಾವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸುವ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಾಳೆ ದಾರದಿಂದಲೇ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಉಡುಪಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ (ಶಂಕರಪುರ)ಯನ್ನು ಬಾಳೆ ದಾರದಿಂದಲೇ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆ ನಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಗ್ಗ, ಮ್ಯಾಟ್ ತಯಾರಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಈ ಬಾಳೆಗಿಡವು ಇಂದು ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಬಾಳೆ ಗಿಡದ ಒಂದು ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿ ದ್ದೇವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಇದರ ಮಹತ್ವವೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಭಾರತದ ಕೆಲಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ದಲ್ಲಿ ಜನರು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಊಟವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ವದ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಡೋನೇಷಿಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯೆಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಇಂಡೋನೇಷಿಯದ ಪ್ರಮುಖ ತಿನಿಸಾದ 'ಪೇಪಸ್' ಮತ್ತು 'ಬೊಟೊಕ್'ಗಳನ್ನು ಬಾಳೆಯೆಲೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲೇಶಿಯಾ, ಸಿಂಗಾಪುರ, ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಿನಸುಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ನೀರಿನಾಂಶವಿಲ್ಲದೆ, ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಫಿಲಿಪೈನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಂತೆ ಬಾಳೆಯೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸಾದ 'ವಿಗೊರೊನ್'ನ್ನು (ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ) ಬಾಳೆಯೆಲೆ ಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಳೆಯಿಲೆಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬಾಳೆಯೆಲೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕ ಅಗಸ್ಟಿನ್ ಕಾಲ್ಬರ್ಗ ಎಂಬುವರು 2005ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶನ ಮಾಡಿರುವ ತಮ್ಮ "ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನನ್ ಆಫ್ ಕ್ಲನಿಕ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ "ಬಾಳೆಯೆಲೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ (Antioxidants or polyphenol) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ polyphenols oxidase ಪಾರ್ಕಿಸ್ಸನ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಯೆಲೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ಮಹಿಳೆಯರುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿನ ಊಟ ಸವಿದು ಆನಂದಿಸಿ

- ವತ್ಸಲ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪಕ್ಷ ರಹಿತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಇದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪಕ್ಷಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಜನತೆಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಪಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿವೆ. ಕೇವಲ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿರಲು ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪಕ್ಷಗಳು ವರದಾನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖತರುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಡುವಂತೆ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ತಮಗೆ ಆಮಿಷತೋರುವ ಪಕ್ಷಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಶದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳು ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಈ ರೀತಿಯ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಕಳೆದ ಆರು ದಶಕಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತುಲನೆಮಾಡಿದರೆ, ಈ ನಿಜ ಸಂಗತಿಯು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಿಂತ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅವನತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರ ಸರ್ವತೋನ್ಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ನಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷವನ್ನು ಸೇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಷಾತೀತವಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಿದರೆ, ದೇಶ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಜಾನ್ ಎಫ್. ಕೆನೆಡಿ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರು ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ, "ಅಮೆರಿಕಾದ ಪ್ರಜೆಗಳೇ", ನೀವು ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶವು ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬದಲಾಗಿ, ನೀವು ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ" ಎಂದರು. ಇದು ಎಂತಹ ಅಮೋಘವಾದ ಸಂದೇಶ! ಇಂತಹ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಮಾಡುವಂತಹ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳನ್ನು ದುರ್ಬೀನಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ನೋಡ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ದೇಶ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು, ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. "ಮಾಡು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಡಿ" ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ಅಕ್ಷರಶಃ ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು. ತನ್ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೇಶ ಉದ್ಧಾರವಾಗು ವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಉದಾಸೀನ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ತಾಳದೆ, ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ತನ್ನ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಕಾಲವನ್ನು ಅಕಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಯಮಾಡದೆ, ಮುಗಿಸ ಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳೇ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ. ದೇಶ ನಾಶವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ದೇಶಪ್ರೇಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮಾತಾ, ಪಿತೃಗಳು ಶ್ರಮವಹಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಾವೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾತಾ, ಪಿತೃಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿಯಾಗಿರಬೇಕು. "ಗಿಡವಾಗಿ ಬಗ್ಗದ್ದು ಮರವಾಗಿ ಬಗ್ಗೀತೇ?" ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೇಶಪ್ರೇಮ, ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಕಲಿಸಬೇಕು. "ಮನೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಥಮ ಪಾಠಶಾಲೆ!" ಅಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೇನು? ಹೀಗ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಗೊಂಡ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಮುಂದೆ ಬೆಳೆದು, ದೇಶವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಶ ಸುಭದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೇಶ ನಾಶ ಖಂಡಿತ.

ದೇಶವು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಆ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚುನಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಸೂಕ್ತರಾದ ವರನ್ನು ಚುನಾಯಿಸಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಿರುವ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ತುಲನೆಮಾಡಿ, ನಂತರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮಾಡಿರುವ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆದರೆ, ಸದ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದುದ್ದಲ್ಲ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸ ಬೇಕಾದರೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗ ಬೇರೊಂದಿದೆ. ಅದು

ಪುಟ 12 ನೋಡಿ

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಸೌಂದರ್ಯ

ನೀವು ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದೂ ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿದವರೇ ಹಾಗೆ ನಿಂತುಬಿಡುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿಕೆ ತುಂಬಿದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುಳಿತು ಮುಖವನ್ನು ತಿದ್ದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಅವನ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ ಕೆಲಸ ಹೊರಚರ್ಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಹೊರರೂಪವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಲಾವಣ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ನೀವು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ಸ್ಮಿತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಈಗಂತೂ ಯಾವ ಊರೇ ಆಗಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಗಡಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಲೇಪನಗಳು, ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಔಷಧಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮನದೊಳಗಿನಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಜನ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ ಈ ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಸರಾಂತ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿದ್ದರೆ ಮುಖವೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಆದರೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿರುವ "ಹರ್ಬಲ್" ಅಂಶದಿಂದಲೂ ಲಾಭವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೂ ನಿಜ. ಈ ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮಹಿಳೆ ಅಥವಾ ಪುರುಷ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ತಾನು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವನ/ಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನಾಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತಸದ ಭಾವನೆ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರವೇ"

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಉಷಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ದ್ವೇಷಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೈರತ್ವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಹೊರಚರ್ಮದ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪೆಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗತೊಡಗಿದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ನಾವು ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.

ಟೀನೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ತನ್ನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಹೊಗಳಿಕೆ ಕೇಳುವುದೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಗಳಿಕೆ ನಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 30ನ್ನು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಜೋರಾದ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಈಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರುಗಳಿಗೆ ಧಾವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಪೈಪೋಟಿ. ಇದು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪುಟ 12 ನೋಡಿ

ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ

ಪತ್ರಿಕಾ ವತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮೇಘಾನ ಹರ್ಬಲ್ ಬ್ಯುಟಿ ಕೇರ್ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 8 ಗುರುವಾರ ಜೌಲ್‌ಬಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಬಳಗ ಹಾಗೂ ನಗರದ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ – 9243584444

ಕುನ್ಘೂರಿನ ಮಾಯಾಲೋಕ

ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಲೈಟ್ ಸ್ವಿಚ್ :ಆನ್ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮೆದುರು ಬೂದಿ-ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬಯಲು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದು ಬಯಲಲ್ಲಿನ ನೆಲವೆಂದು ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ದುರ್ಯೋಧನನಂತೆ ನಾವೂ ಗೇಲಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ ಶೀತ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಥರಥರ ನಡುಗುತ್ತ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಯಲು ಸ್ಥಳ ಅಲ್ಲ, "ಜನತೆಗಳ ನಡುವಣ ಮೈತ್ರಿ" ನಾಮಾಂಕಿತವನ್ನು ಪಡೆದ ಬೃಹತ್ ಭೂಗರ್ಭ ಸರೋವರದ ಮೇಲ್ಮೈ! ಅದು 750 ಚದರ ಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾವರಿಸಿದ್ದು, 3 ಮೀಟರು ಆಳದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ವಿಹಾರ ನೌಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕರೇಜಿಯನ್ ಎಂಬ ಕಿರಿದಾದ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೊರಗೆ ಬಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ಲ್ಯಾಷ್‌ಲೈಟನ್ನು ಬದಿಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ "ಹಿಮ ಮಾನವ" ಪೋಟೋ ತೆಗೆಯಲು ನಿಂತಂತೆ ಕಾಣುವ ಆಕಾರವೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಿಸರ್ಗ ಕೆತ್ತಿದ ಶಿಲ್ಪ ಅಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾಯಾಲೋಕ ಅಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು? ಅದನ್ನು ಯಾರು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದರು?

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಮಾರು 200 ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಪೆರ್ಮಿಯಾನ್ ಎಂಬ ಬೃಹತ್ ಸಮುದ್ರವೊಂದಿತ್ತು. ಅದು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಉರಾಲ್ಸ್ ಇಳುಕಲು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೌಕಾಸಸ್‌ವರೆಗೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸಮುದ್ರವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಅದರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಚಿಲಿಪಿಲಿಗುಟ್ಟುತ್ತ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮುದ್ರದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕರಿಯ, ಕ್ರೂರ ಜೀವಿಗಳಿದ್ದುವು. ಅವು ಎಷ್ಟು ಕ್ರೂರವಾಗಿದ್ದುವೆಂದರೆ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದವು, ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದವು, ಸತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ತಳದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಮುಂದೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಳಲು ಮತ್ತು ಹೂಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯ ಅವು ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲುಗಳ ರಾಶಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಲವಾರು ಯುಗಗಳ ತರುವಾಯ ಪೆರ್ಮಿಯಾನ್ ಸಮುದ್ರ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಆ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿನ ಕೊನೆಯ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ನಶಿಸಿ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ನೀರು ಮಾತ್ರ ನಾಶವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅವರ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಟನ್ನು ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಉರಾಲ್ಸ್‌ನ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರ್ದ್ರತೆಯು ಭೂಮಾತೆಯ ಇಮೇಜನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆ ಜಲವೇ ಕುನ್ಘೂರಿನಲ್ಲಿಯ ಅದ್ಭುತ ಹಿಮ ಗವಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ಕುನ್ಘೂರಿನ ಹಿಮ ಗವಿಗಳು ಬರಿಯ ವಿಹಾರ ತಾಣಗಳು ಮಾತ್ರವೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟದ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಉರಾಲ್ಸ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸ್ಥಳ ಕೂಡ ಆಗಿವೆ. ಉರಾಲ್ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಉರಾಲ್ಸ್-ಪೂರ್ವದ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಜವಾದ "ನಿಗೂಢ ಶಕ್ತಿ"ಯನ್ನು ಈ ಕುನ್ಘೂರಿನ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಜೆ.ಪಿ. ನಂಜನಗೂಡು

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ

ವಿಶ್ವವೇ ಶಿವಮಯ. ನಿಮ್ಮಗೆಲ್ಲಾ ಶಿವಪುರಾಣ ತಿಳಿದೇ ಇದೇ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಶಿವನನ್ನು ಆರಾದಿಸುವ ಹಬ್ಬವೇ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ. ನಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿವ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾರ್ವತಿ ಸಮೇತನಾಗಿರತಕ್ಕ ಶಿವನು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಒಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿಲಿ.

ಮೈಸೂರು ನಗರ ಕುಂಬಾರ ಕೊಪ್ಪಲು ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಗೊಳುತ್ತಿದ್ದು ಅದೇ ದಿವಸ ಸಂಜೆ ಲಕ್ಷ ದೀಪೋತ್ಸವವನ್ನು ಹ್ಮಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ದಿವಸ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಶಿವ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯಿಂದ ಪೂಜೆಯ್ನನು ಸಲ್ಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಒಳ್ಳಯದಾಗಲಿ ಹಾಗೂ ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಗೂಡುತೊರೆದ ಹಕ್ಕಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಫೋನ್ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೊಡೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲೋ, ಅಂದ ಮಾಧವ ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಳ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಶ್ರೀಪತಿ ಧ್ವನಿ ನಡುಕದಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು. ಶೃತಿ ಕಾಣಿಸ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಮಾಧವ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಅಂದ. ಅಯ್ಯೋ, ಎಂಥ ಕೆಲಸವಾಯ್ತು ಅಂದುಕೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀನಾಥನ ಮನೆಗೆ ದೌಡಾಯಿಸಿದ. ಅಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕುಳತ ಶ್ರೀಪತಿ ಕಂಡ.

ನಿಜ ಹೇಳು ಶ್ರೀಪತಿ ಏನಾಯ್ತು ಪೂರ್ತಿ ವಿವರ ಹೇಳು. ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಅಂತಂದ. ಮಾಧವ ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಪತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಕೊಂಡು ಹೇಳಲು ತೊಡಗಿದ.

ಮಾಧವ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಎಷ್ಟು ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಅಂತ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ಮಾರನೆಯ ದಿನವೇ ಬೇರೆ ಶೃತಿ ಕಂಡಳು ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ. ಮಾತಿನ ಮಲ್ಲಿ ಶೃತಿ ಗಂಭೀರಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಳು. ಮಾತನಾಡಿಸಿದರಷ್ಟೇ ಮಾತು. ಅದೂ ಒರಟಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರುವುದು ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು. ಮಂಕಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ತುಂಬಾ ಆಗುತ್ತೆ. ಏನು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಕೇಳಿದರೂ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಬೆಂಕಿ ಮುಚ್ಚಿರುವ ತರಹ ಆಡುತ್ತಾಳೆ. ನನಗಂತೂ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ ನೀನೇ ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಅವಳನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡು ಅಂತ ಶ್ರೀಪತಿ ಹೇಳಿದ.

ಸರಿ ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ ಅಂತ ಮೊದಲು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ ಅಂದ ಮಾಧವ. ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹುಡುಕಾಡ ತೊಡಗಿದರು. ಎಲ್ಲೂ ಸುಳಿವು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪೊಲೀಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟರ್ ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪೊಲೀಸ್ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಿಂದ ಫೋನ್ ಬಂತು. ನೀವು ಹೇಳುವ ಶೃತಿ ಅಬಲಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ನೀವು ಹೋಗಿ ನೋಡಬಹುದು ಅಂತ. ಕೂಡಲೇ ಶ್ರೀಪತಿ ಮಾಧವನಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರೂ ಅಬಲಾಶ್ರಮದ ಕಡೆ ಹೊರಟರು.

ಅಲ್ಲಿ ಅಬಲೆಯರು, ನಿರಾಶ್ರಿತರು ಇರುವ ಜಾಗ, ಇವಳೇಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಹೋದಳು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೃತಿ ಕಂಡಳು. ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮ ಇಡದ, ಕೈಗೆ ಬಳೆ ತೊಡದ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸರ ಹಾಕದ, ನಿರಾಭರಣ ಶೃತಿ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಲು ಯಾರೋ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇವರತ್ತ ನಡೆದು ಬಂದಳು. ಇವರನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ದಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ನಯವಾಗಿ ನುಡಿದಳು. ಇವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನೋಡು ತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳೇ ಮಾತಾಡಿದಳು. ನನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಬನ್ನಿ ಪಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡುವ ಅಂತ. ಮಂತ್ರ ಮುಗ್ಧರಂತೆ ಅವಳ ಹಿಂದನೇ ಹೋದರು.

ಒಂದು ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಬಳಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಮೂವರೂ ಕುಳಿತರು. ಶೃತಿ ಮೊದಲು ಮಾತಿಗೆ ಶುರು ಮಾಡಿದಳು. ಶ್ರೀಪತಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾನು ತುಂಬಾ ನೋಯಿಸಿಬಿಟ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ತಕ್ಕ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಲಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಿರಿ. ಶ್ರೀಪತಿ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗದವರಂತೆ ಮಿಕಮಿಕನೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾಧವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಶೃತಿ ನೀವು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಿರಿ. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಅಲ್ವ. ಮದುವೆಗೂ ಮುಂಚೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಶ್ರೀಪತಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅವನ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದಿರಿ.

ಸಾರಿ, ಮಾಧವ, ನನ್ನ ಮುದವೆಯೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸೀರಿಯಸ್ಸಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಆಯ್ತು ಅಂತ ಫೋನ್ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಾನು ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಈ ಮದುವೆ ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಅಂತ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವಿಷಯ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಶ್ರೀಪತಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಬ್ಯುಸಿ ಷೆಡ್ಯೂಲ್‌ನಿಂದ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ಮಾಡುವ ಅನ್ನುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಫೋನ್ ಬರುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ನನಗಾಗಿ ಸಮಯ ಕೊಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು

- ಜೆ.ಎಸ್.ವಾಣಿ, ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

1. ರಾಜನ್ ಕೂಂಬಮತ್ತೂರು

ಹೆಣ್ಣೊಂದು ಕಲಿತರೆ ಶಾಲೆಯೊಂದು ತೆರೆದಂತೆ, ಗಂಡೊಂದು ಕಲಿತರೆ?

– ಆ ಶಾಲೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾ ಬೇಕಿಲ್ಲ: ಗಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ!

2. ಮಾಲತಿ, ಮೈಸೂರು

ಬಸವಣ್ಣನವರ "ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ" ನಾಣ್ನುಡಿ ಇಂದು ಅರ್ಥ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ! ಅವರ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

3. ಸುದರ್ಶನ್, ಕೋಲಾರ

ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಮೀಷನ್ ಪಡೆಯುವವರು ವಿದೇಶದಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರಂತಲ್ಲ ಸಾರ್?

– ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ನದಿಗೆ ಸೇತುವೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲ ಮೊದಲು ಸೇತುವೆ ನಂತರ ನದಿ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಸೇತುವೆ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ...ಫೈಲುಗಳಲ್ಲಿ!

4. ಸರಳ, ರಾಮನಗರ

ಬೆಂಕಿಗೆ ಚಳಿಯಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ ?

ಅದು ಮೌಂಟ್ ಎವರೆಸ್ಟ್ ಏರುತ್ತಿರುವಾಗ ?

5. ವಾಸಂತಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ದೇಶ ಸುತ್ತಬೇಕು, ಕೋಶ ಓದಬೇಕು ಅಂತಾರಲ್ಲ ಯಾಕೇ ?

– ಈಗ ಸುತ್ತೋದು ಬೇಡ, ಓದೋದು ಬೇಡ, ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಗೂಗಲ್ ಗುರುವಿನಿಂದ ಕೈಲಾಸ!

6. ರೂಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

64 ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕರಗತವಾಗಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ?

– ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ನೂರೆಂಟು ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ 64ಕ್ಕೆ ಟಿಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು!

7. ಶಿವಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ತಿನ್ನದೆ ಇರುವ ದೇವರಿಗೆ ಅನ್ನ ನೀಡುವ ಬದಲು ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ನೀಡಬಹುದೆದ್ವೆ ?

– ದೇವರು ತಿನ್ನಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೆ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ಪೂಜಾರಿ ಸಮೇತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪವಾಸ!

8. ಕಾವೇರಿ, ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ

ಕವಡೆಗೂ ಕಾಸಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ?

– ಐನೂರು, ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಕವಡೆ ಕಿಮ್ಮತ್ತೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಕಾಸು ಅಂದ್ರೆ ಗುಲಾಭಿ ಗಾಂಧಿ!

9. ಪ್ರಕಾಶ್, ಮಂಗಳೂರು

ಹೆಂಗಳೆಯರು ಅರ್ಧ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರಂತೆ ?

– ಉಳಿದರ್ಧ ಅದರ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಳೀತಾರೇ ಅಂತಾ ಅಂದ್ಕೋ ಬೇಡಿ!

10 ಉಮೇಶ್, ಹಾಸನ

ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದವರಿಗೇ ಅಪಕಾರ ಮಾಡೋದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದುರಲ್ಲ?

– ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೊಸಬರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಕೂತು ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಬಾರದು ಅಂತ!

11. ರಂಜಿತಾ, ತುಮಕೂರು

ಮುತ್ತು ಕಳೆದರೆ ಸಿಕ್ಕೀತು, ಹೊತ್ತು ಕಳೆದರೆ ಸಿಗಲಾದದು ಅಂತಾರಲ್ಲ ಯಾಕೇ?

– ಮುತ್ತನ್ನು ಕೊಡು–ಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ಹೊತ್ತೆಲ್ಲ ಕಳೆದರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಸಿಗದು!

12. ಆಶಾ, ಮಂಡ್ಯ

ಪ್ರಾಣಿಪ್ರಿಯೆ ಎನ್ನುವರು ಕೆಲವೊಮುಮೆ ಪ್ರಾಣ ಹಿಂಡುತ್ತಾರಲ್ಲ?

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸೋದೇ ಅದರ ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ!

13. ದಿನೇಶ್, ಮೈಸೂರು

ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾತನಾಡುವವರು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳಂತಲ್ಲ?

– ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ವಾತಾಡೋರಿಗೆ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಅಂತಾರೆ!

15. ಪಂಕಜ, ಚಿತ್ತೂರು

ನಿಮಗೆ ಇಂದ್ರ ಪದವಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಕ್ಕರೆ ನೀವೇನು ಮಾಡ್ತೀರಿ ?

– ಆಗ ಏನೂ ಮಾಡಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೂರೇ ಗೇಣು!

16. ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಳಗಾಂ

ಮಂಗನಿಂದ ಮಾನವ ಅನ್ನೋ ಡಾರ್ವಿನ್ನನ ವಾದ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ ?

– ಈ ಮೂರ್ಖರು ತಮ್ಮ ವಾರಸುದಾರರು ಅನ್ನೋ ವಾದವನ್ನು ಮಂಗಳೂ ಒದ್ದಷ್ಟು: ಒಪ್ಪಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ!

17. ಪ್ರೇಮ, ಊಟಿ

ಎಲ್ಲವೂ ಹಣೆ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಬರೆದ್ದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೇನು ಅರ್ಥ ?

– ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಣೆ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದರೆ!

18. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಕುಣಿಗಲ್

ಚಾಲಕ ಕುಡಿದು ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅಪಘಾತ, ಮಂತ್ರಿ ಕುಡಿದು ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರೆ ?

– ಅದನ್ನು ನೀ'ರಸ' ಭಾಷಣ ಅನ್ನೋ ಹಾಗಿಲ್ಲ: ಕೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೋಡಲು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೆ!

ನೀ ನನಗಿದ್ದರೆ ನಾ ನಿನಗೆ

ಕಾಳು ನಾಯಿ ಬಲು ಜಾಣ. ಅದು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಕಾಳು ಅಂದರೆ ಬಲು ಪ್ರೀತಿ. ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಾವೇನೇ ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ಕಾಳುವನ್ನು ಕರೆದು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ.

ನಾಯಿ ಅದೆಷ್ಟೇ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಬಾಗಿಲ ತನಕ ಬರ ಬಹುದಿತ್ತು. ಅಂಗಳದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಮರದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮರದ ಹಲಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಪುಟ್ಟ ನಾಯಿಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದರ ಒಳಗೆ ಹಳೆಯ ರಗ್ ಹಾಸಿದ ಹಾಸಿಗೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದ್ದ ಅದರ ಒಳಗೆ ಕಾಳುವನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಬಾಗಿಲ ಕೊಂಡಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ಕಿಟಕಿ ಇದ್ದ ಮನೆ ಕಾಳುವಿಗೆ ಇಷ್ಟ. ರಾತ್ರೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅಂಗಳವಿಡೀ ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಮನೆ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೊರಗೆ ಕಾಳು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮುದ್ದಾದ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಬೆಕ್ಕು ಬೆಳ್ಳಿ ಇತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಕಡೆ ಓಡಾಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇತ್ತು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಅನ್ನ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಹಲ್ಲಿ, ಜಿರಳೆ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಉಪಾಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಆಕಳಿಸುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಸಿಗೆ ಸೇರಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧ್ಯೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಆಕಳಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಹಾಲು ಕುಡಿದು ದಾಹ ನಿವಾರಿಸಿ ಹೊರಳಿ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಮುದ್ದಿಸುವಾಗ ಅದರ ಅಹಂಕಾರ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗಿತು. ಕಾಳುವನ್ನು ಮನೆಯವರು ಒಳಗೆ ಬಾರದ ಹಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿ ಸುವುದನ್ನು ಗಮನಸುತ್ತ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಇತ್ತು. ತಾನು ಮಕ್ಕಳ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಮಲಗಿದರೂ ಯಾರೂ ಆಕ್ಷೇಪಿ ಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಗಿಲ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿ ಸ್ಥಾನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾಯಿಗೆ ಕೇವಲ ಕೆಲಸಗಾರನ ಸ್ಥಾನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ತನ್ನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ತೊಡಗಿತು. ಕಾಳುನಾಯಿಗೆ ಬೆಕ್ಕಿನ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಹಂಭಾವದ ನಡವಳಿಕೆ ಕಂಡು ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅದು ತೋರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಒಮ್ಮೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ನೆಂಟರ ಮನೆಯ ಶುಭಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಕಾಳುವನ್ನು ಕರೆದು ಮನೆ ಕಡೆ ಜೋಪಾನ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಸರಪಣಿ ತೆಗೆದು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಹಗಲಿಡೀ ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚದೆ ಮನೆ ಕಾವಲು ಕಾದ ಕಾಳುವಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಯಿತು. ಅಂಗಳದ ಹಲಸಿನ ಮರದ ಅಡಿಗೆ ಬಂದು ಮಲಗಿತು. ಆಗ ಅದರ ಮೂಗಿಗೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಡುಬಿನ ಪರಿಮಳ ಬಡಿಯಿತು. ಬಲು ರುಚಿಯ ತಿಂಡಿ ಅದು. ಕಾಳು ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸಿತು. ಅದು ಬೆಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕರೆಯಿತು. ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಳ್ಳಿ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂತು.

'ಬೆಳ್ಳಿಯಕ್ಕ, ಬೆಳ್ಳಿಯಕ್ಕ ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತಾ?' ಎಂದು ವಿನಯವಾಗಿ ಕೇಳಿತು.

ಧಿಮಾಕಿನಿಂದ ಬಾಲ ದಪ್ಪಗಾಗಿಸಿ ಸೆಟೆದು ನಂತಿತು ಬೆಳ್ಳಿ, ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ನಿಂತು ಗದರಿಸಿತು.

'ಹಬ್ಬ ಯಾವಾಗ ಬಂದರೆ ನಿನಗೇಕೆ? ಅದೂ ಎಂಜಲೆಲೆ ನೆಕ್ಕುವವನಿಗೆ?'

ತಾತ್ಸಾರದ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ಕಾಳುವಿಗೆ ನೋವಾಯಿತು. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಯಜಮಾನತಿ ಕಡುಬು ಮಾಡಿದಾಗ ತನಗೆ ಕರೆದು ಕೊಡದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ಇಂತಹ ಅಹಂಕಾರಿಯ ಬಳಿ ಕೇಳಿದೆನಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊಂಡಿತು.

'ತೆಪ್ಪಗೆ ಮನೆ ಕಾವಲು ಕಾಯ್ತಿರು, ಬಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಡ. ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೀತೇನೆ. ಕರೆದು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಡ ತಿಳೀತಾ? ಎಂದು ಕಾಳುವನ್ನು ಗದರುತ್ತ ಒಳಗೆ ಹೋಯಿತು. ಆಗ ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಹೆಕ್ಕಲು ಬಂದ ಪುಟ್ಟ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅದು ಗಬಕ್ಕನೆ ಹೊರ ಹಾರಿತು. ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಕಂಡ ಹಕ್ಕಿ ಮರದ ಮೇಲೆ ಹಾರಿ ಕೂತಿತು. ಆಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ವೀರು ನಾಯಿ ನಾಲಿಗೆ ಚಾಚಿ ಓಡಿಬಂತು. ಬೆಕ್ಕಿನ ತಲೆ ಕಂಡರಾಗದ ಅದನ್ನು ಬೆಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೊಂಚು ಹಾಕುತ್ತ ಇತ್ತು. ವೀರು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ ಬೆದರಿದ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಭಾವಿಸಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಓಡಿದರೂ ಊಹೂಂ ಆಗ ಅದು ಮರ ಏರಿ ಕೂತಿತು. ಬೆಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯದೆ ಕದಲಲಾರೆ ಎಂದು ವೀರು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಗುರುಗುಡುತ್ತ ಕೂತಿತು. ಅದರ ಗುರುಗುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕೋರೆ ಹಲ್ಲು, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಗಾತ್ರ ಕಂಡ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ತಪ್ಪುವ ಹಾಗಾಯಿತು. ತಾನು ಜೀವ ಸಹಿತ ಉಳಿಯುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಕೈಕಾಲು ಕಂಪಿಸಿ ಮರದಿಂದ ಹೆದರಿ ಬೀಳುವ ಹಾಗಾಯಿತು. ದೀನವಾಗಿ ಕಾಳುವನ್ನು ನೋಡಿತು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಈಗತಾನೇ ತಾನು ಕಾಳುವನ್ನು ಗದರಿಸಿದ ನೆನಪಾಯಿತು. ಆದರೂ ಆರ್ತವಾಇಗ ಕರೆಯಿತು. 'ಕಾಳಣ್ಣ, ಕಾಳಣ್ಣ, ನನಗೆ ಜೀವದಾನ ಮಾಡಣ್ಣ ನಿನ್ನ ಉಪಕಾರ ನಾನೆಂದೂ ಮರೆಯಲಾರೆ'

ಕಾಳು ಅದಾಗಲೇ ವೀರುವಿನ ಸಾಹಸವನ್ನು ವಾರೆಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಮನಿಸಿತ್ತು. ಇಳಿಯಲಿ ದುರಹಂಕಾರಿಯ ಜಂಬ ಎಂದು ನಿದ್ದೆ ನಟಿಸಿತ್ತು. ಈಗ ಉತ್ತರಿಸಿತು' ಎಂಜಲೆಲೆ ನೆಕ್ಕುವ ನಾನು ನಿನಗೇನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ? ನನ್ನಿಂದಾಗಿ ನಿನಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗ್ತಿದೆ ಅಂತ ಈಗ ತಾನೇ ಹೇಳಿದೆಯಲ್ಲ' ಎಂದಿತು.

'ತಪ್ಪಾಯ್ತು ಕಾಳಣ್ಣ. ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಮಾತಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ಆಗ, ನನ್ನ ಜೀವ ನಿನ್ನ ಕೈಲಿದೆ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಅಹಮಿನಿಂದ ಮಾತಾಡಲಾರೆ. ಕಾಪಾಡು ಅಣ್ಣಾ' ಎಂದಿತು. ಬೆಳ್ಳಿ.

ಪುಟ 12 ನೋಡಿ

ಯಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ

(ಹಿಂದನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ...)

ರಮ್ಯ: ತಾನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಗಳು ಮಗಳೇ ನಿನಗೆ ಅಷ್ಟೈಶ್ವರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಿ ಎಂದ ಹರಸಿದರು. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ಅಣ್ಣನ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಬೇಡಿದಳು. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಎಂದರು. ಪೂಜ್ಯರೇ ಹಾಲು–ಹಣ್ಣು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದಳು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು: ಫಲಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು

ರಮ್ಯ: ಶಂಕರ ಬಾರೋ ಇಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆದಳೂ. ಶಂಕರ ಹೋಗಕ್ಕ ನಾನು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದನು. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗೋಣವೇ ಎಂದಳು.

ಪದ್ಮಮ್ಮ: ರಮ್ಯ ಬಾಮ್ಮ ಇಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆದರು.

ರಮ್ಯ: ಏನು ಪದ್ಮಮ್ಮ ಕರೆದಿದ್ದು ಎಂದ್ಲು

ಪದ್ಮಮ್ಮ: ರಮ್ಯ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಬಂದಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಅವ್ರು ಇವತ್ತು ಇಲ್ಲೇ ಇರ್ತಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳುದ್ರು

ರಮ್ಯ: ಇಲ್ಲ ಅವ್ರು ಈಗ್ಲೇ ಹೋಗ್ಬೇಕಂತ.

ಪದ್ಮಮ್ಮ: ಇರು ಬಂದೆ. ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಂದು ಕೊಡು ಅಂದಳು.

ರಮ್ಯ: ಪದ್ಮಮ್ಮ ಹಾಗೇ ಆಗ್ಲಿ ಅಂತ ನಾಲ್ಕು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರಿಗೆ ಕೊಟ್ಲು

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ನಿಂತ. ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಶಂಕರನ್ನ ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ್ರು. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಗಾಬರಿಯೊದ್ರು. ಏನಪ್ಪಾ ಈ ರೀತಿ ಅಟ್ಟಿಸ್ಕೊಂಡು ಬಂದ್ರಲ್ಲ ಎದುರು. ನಾಲ್ಕು ಜನ ಹುಡುಗ್ರು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರನ್ನ ನೋಡಿ ಓಡಿ ಹೋದ್ರು. ಶಂಕರನನ್ನ ಕರೆದು ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಶಂಕರ: ಹಣದ ಪಣದಲಿ ನಾನು ಸೋತೆ. ಪಣದ ಹಣ ಇರಲಿಲ್ಲ ಆದುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಓಡಿಸ್ಕೊಂಡು ಬಂದ್ರು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಶಂಕರ ನೀನು ಸುಸಂಸ್ಕೃತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿರುವೆ ನೀನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಡ. ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸು. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವ ನಶ್ವರ ಉಳಿಯುವುದು ಎರಡೇ ಒಂದು ಸತ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ಸುಳ್ಳು, ಎರಡೂ ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖ ಶಂಕರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸು ನಾನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೆ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸು ಎಂದು ಛಲ ತುಂಬಿದರು.

ಶಂಕರ: ಮಹಾನುಭಾವರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿಬಿಡಿ ಎಂದನು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಕ್ಷಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಾನಾರು ನಿನ್ನ ತಪ್ಪು ನಿನಗರಿವಾದರೆ

ದಾದಿ: ವಾರ್ಡ್ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು ಎಲ್ಲರೂ ಆಚೆ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಆಚೆ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಬೊಬ್ಬೆ ಇಟ್ಟಳು. ಕೆಲವರು ಆಚೆಕಡೆ ಹೋದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ರೋಗಿಗಳ ಮುಂದೆಯೇ ಕುಳಿತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮಿಕಮಿಕನೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಏ ಎಷ್ಟು ಸಲಿ ಹೇಳೋದು ಎಲ್ರೂ ಎದ್ದು ಓಯ್ತೀರೋ ಇಲ್ವೋ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಗುಟುರು ಹಾಕಿದಳು. ಎಷ್ಟ, ಸಲೀನಮ್ರಿ ಹೇಳೋದು ನಾಚ್ಕೆ ಆಗಕ್ಕಿಲ್ವ ನಿಮ್ಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ನಿಂಗೂ ಇನ್ನೊಂದ್ಕಿತ ಹೇಳ್ಬೇಕಯ್ಯಾ ಹೋಗಯ್ಯ ಆಚೆಕಡೆ ಈ ಪೇಸೆಂಟೋ ಸುಮಾರು ದಿವಸದಿಂದ ಈ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಮಲ್ಗವ್ನೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯೋಕೆ ಕಾಸೆ ಕೊಡಿಕಿಲ್ಲ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಯಾವಾಗ ತೊಲಗಿ ಹೋಯ್ತಾನೋ ಅಸಿಸಿಸಿಸಿ ನಾಚ್ಕೆ ಆಗಕ್ಕಿಲ್ವ ಗೊಣಗಿ ಗೊಣಗಿ ಕಸನೆಲ್ಲಾ ಶಾಸ್ತ್ರೀಗಳ ಮಗನ ಹಾಸಿಗೆ ಮುಂದೆ ನೂಕಿದಳೂ. ಅಯೋ ಶಾಸ್ತರೀ ನೋಡ್ದೋ ಜನಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಚಡ ಮಾಡೋರೆ ಇವ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡೋದು ಅಂತ್ಹೇಳಿ ಕುಕ್ಕೆಗೆ ಕಸನೆಲ್ಲಾ ತುಂಬ್ಕೊಂಡು ಆಚೆ ಕಡೆ ಹೊಂಟೋದ್ಲು. ಇನ್ನೊಬ್ಳು ಫೆನಾಯಿಲು ಹಾಕಿ ವಾರ್ಡ್‌ನೆಲ್ಲಾ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಬಂದ್ಲು.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರೀ: ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಗಳು ಇಷ್ಟೊತ್ತಾದರೂ ಬಾರದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲೇದಾರೂ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತೇ ಏನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆ ತಲೇಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರಿಗೇನಾದರೂ ನಮ್ಮ ಮನೆ ವಾತಾವರಣ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲವೇ ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತೆ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು.

ನಾರಾಯಣ: ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ ಅವರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಗಳೇನಾದರೂ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳ್ತಾರೆಂದು ನನಗೆ ಸಂಶಯ.

ರಮ್ಯ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಡ್ರೈವರ್ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಬಂದಿದ್ರು ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಡೀರಿ ನಾರಾಯಣ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೊಠಡಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ: ಶಾಸ್ತ್ರೀಗಳೇ ಬಂದಿರಾ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಕರೆದರು.

ನಾರಾಯಣ್: ಶಾಸ್ತ್ರೀಗಳೇ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರನ್ನ ಆದರಿಸಿದಕೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ರಾಮಸ್ವಾಮಿ: ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಬನ್ನಿ ಇಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆದ. ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಮಗನ ಔಷಧಿ ಖರ್ಚಿಗೆ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಾವಿರ ರೂ. ಕೊಟ್ಟನು. ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ ಎಂದ. ನಾರಾಯಣ ಅವರು ರಾಮಸ್ವಾಮಿಯ ಔದಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಕೃಷ್ಣ ಅವರೆ ನಾರಾಯಣ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಂತಿದೆ ಅವರನ್ನೂ ಸಹ ಒಂದು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ.

– ಮುಂದುವರಿಯುವುದು

ಪಕ್ಷ ರಹಿತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ

ಪಕ್ಷರಹಿತವಾದ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚುನಾವಣಾ ಪದ್ಧತಿ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯು ಯಾವ ಪಕ್ಷಕ್ಕೂ ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಷಾತೀತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಪಕ್ಷಾತೀತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ, ರಾಜ್ಯಸಭೆ ಮತ್ತು ಸಂಸತ್‌ವರೆಗ ತರಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಾದ ತಡೆಗಳಿಗೆ ತಲೆ ಬಾಗದೆ. ತನ್ನ ಮತವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯ ಮತ ಚಲಾವಣೆಯು ಇಂದಿನ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪಕ್ಷದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಮತ ಚಲಾಯಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಲಾಯಿಸಿದರೆ, ಪಕ್ಷದಿಂದ ಉಚ್ಚಾಟನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಪಕ್ಷಾತೀತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕರಡುಪತ್ರ ಅಂಗೀಕೃತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಚುನಾಯಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆ ಕರಡುಪತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ ಮತಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಒಪ್ಪಿಗೆ ಮತಗಳು ತಿರಸ್ಕೃತ ಮತಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕರಡುಪತ್ರ ಅಂಗೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ. ಪಕ್ಷರಹಿತ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವು ದೇಶದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸೋಣ.

– ಜೆ.ಪಿ.ನಂಜನಗೂಡು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಸೌಂದರ್ಯ

ಮನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿದ್ದರೆ ಮುಖವೂ ಸುಂದರ

ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಪುರುಷರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು. ಆದರಷ್ಟೇ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದದ್ದು ಅವರ ಆಕರ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.

ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಗತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹ ಸುಗಮವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮುಖದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ತಂತುಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ರೂಪ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುಂದರ ರೂಪವನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುಖ ಇನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷದ ಈ ಚಕ್ರ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕ ವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಇವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಜನ ನಿಮ್ಮ ಅಂದವನ್ನು ಹೊಗಳಲಿ ಎಂದು ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನಿಮಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ, ಆಹಾ ನಾನು ಇವರ ಹಾಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಳಾಗಿ ಇರ ಬಾರದೆ ಎಂದು ಉದ್ಗರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಹೌದು ಎಂದರೆ ನೀವು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಸೌಂದರ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ಆ ರಹಸ್ಯದ ಮುಂದಿರುವ ಪರದೆ ಸರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

– ಲತಾ ಕುಮಾರಿ

ಬ್ಯೂಟಿಷಿಯನ್ ಮೈಸೂರು

ನೀ ನನಗಿದ್ದರೆ ನಾ ನಿನಗೆ

ಥರಥರ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಕ್ಕು ಮರದಿಂದ ಯಾವ ಕ್ಷಣ ದಲ್ಲಿಯೂ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ಕಾಳು ವೀರಾವೇಶದಿಂದ ಎದ್ದು ವೀರುವನ್ನು ಗದರಿಸಿತು. ವೀರುವಿಗೆ ಕಾಳುವಿನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. 'ನನ್ನ ಬೇಟೆಯ ತಂಟೆಗೆ ನೀನು ಬರಬೇಡ' ಎಂದು ಗುರುಗುಟ್ಟಿತು. ಕಾಳು ಈಗ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಜಗಳಕ್ಕೆ ಬಂತು ಹೋರಾಡಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ. ಸೋತ ವೀರು ಬಾಲ ಮುದುರಿ ನಾಗಾಲೋಟ ಹೂಡಿತು. ಬೆಕ್ಕು ದೀನವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಇತ್ತು.

'ಇಳಿದು ಬಾ. ಬೇಗ ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಸೇರಿಕೋ ಎಂದಿತು. ಕಾಳು ಇಳಿದ ಬೆಳ್ಳಿಬೆಕ್ಕು ಕಾಳುವಿನ ಮುಂದೆ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ನಿಂತಿತು. 'ನೀ ನನಗಿದ್ದರೆ ನಾ ನಿನಗೆ' ನೆನಪಿರಲೀ ನುಡಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ' ಎಂದು ರಾಜಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಹೇಳಿದ ಕಾಳು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮಲಗಿತು.

– ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ ಕಿದೂರು.

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾ ವಿವರ

2ವರ್ಷಗಳ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 301
5 ವರ್ಷಗಳ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 751
ಸಹಾಯ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 1,501
ಅಜೀವ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 3,001
ಪೋಷಕ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 10,001
ಮಹಾ ಪೋಷಕ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ.25,001

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9243584444

Bank Account: State Bank of India
Vijay Nagar Branch
Current A/c - Mahila Vishesha
C.A. No. 64183295918

WISH YOU ALL OF THEM FEBRUARY 2018 HAVE A VERY HAPPY BIRTHDAY. GOD BLESS YOU. ALL YOUR DREAMS TO BE FULLFILLED. HAVE A NICE DAY AND KEEP ALWAYS LAUGHING IN YOUR LIFE.

Feb	1 Dr. Ragapriya R	IAS Officer	15 Kanchanamala	Bengaluru
	2 Jayanthi	Doddaballapur	16 Ushakumari	Mandya
	3 Nayana	Somvarpet	17 Priyamvadha	Mandya
	4 Pankajakshi	Mysuru	18 Deepanjali	Mysuru
	5 Brundamani	Melkote	19 Jayamala	Thirthahalli
	6 Anuranjini	Kadur	20 Chandra	Arsikere
	7 Katyayini	Karwar	21 Dhamini	Bengaluru
	8 Ramadevi	Bellary	22 Namratha	Hassan
	9 Shambhavi	Bengaluru	23 Brundhadevi	Mysore
	10 Hema Malini	Dharwad	24 Amrutha	Tumkur
	11 Chitravathi	Chickmaglur	25 Padma	Kanakapura
	12 Gunadevi	Kundapur	26 Rajamani	Mandya
	13 Shubhoditha	Mangalore	27 Shylaja CP	IAS Officer
	14 Varalakshmi	Kolar	28 Jnanambike	Hospet

ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ

"ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳವುದು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ? ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, 'ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಸಾಧ್ಯ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಏಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಒಂದೇ ಸರಳ ಉತ್ತರ ಏನೆಂದರೆ, ಇದು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾವೆಲ್ಲಾ ನಿತ್ಯ ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಲಭ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳೇ ದೇಶದ ಸ್ಥಿರ ಆಸ್ತಿ, ಆದರೆ, ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಜೆಗಳೂ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆ ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದುಃಖಕರವಾದ ಸಂಗತಿ. ಈ ರೀತಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ

1. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವೆ
2. ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
3. ಆಕಾಲ ಭೋಜನ
4. ಮಲಬದ್ದತೆ
5. ಕಲುಷಿತ ಜಲಪಾನ
6. ಕಲುಷಿತ ವಾಯುಸೇವನೆ
7. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸ
8. ಧೂಮಪಾನ
9. ಮದ್ಯಪಾನ
10. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ
11. ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ
12. ದೇಹ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ
13. ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜೀವನ
14. ನಿದ್ರಾಭಂಗ
15. ಭಯ
16. ಚಿಂತೆ
17. ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆ
18. ಅತಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ
19. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ
20. ಅಸೂಯೆ
21. ಅತೃಪ್ತಿ
22. ದ್ವೇಷ
23. ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ
24. ಧರ್ಮಬಾಹಿರ ಜೀವನ
25. ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯತೆ
26. ಅತಿ ಕಾಮುಕ ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಒಂದೊಂದು ಕಾರಣವೂ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಬರೀ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಹ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಒಂದು ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳು ಈಚೀಚೆಗೆ ಬೃಹದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಭದ್ರತೆ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಾಡಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ಸಮಾಜದ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು

ಕಾಪಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಕುಸಿದರೆ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವನಾಶ, ಈ ದುರ್ದೆಶೆಗೆ ನಾವು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು.

ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮಿತಿಮೀರಿ ದುರುಪಯೋಗ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾನು ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದು ಅಂಶ ಎಂಬ ಮಹಾ ತತ್ವವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚರಾಚರ ವಸ್ತುವೂ ತನಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಅತೀವ ದುಃಖಕರವಾದ ಸಂಗತಿ. ಎಂದಿಗೆ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಮಾತೃಭಾವ ದಿಂದ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅಂದಿಗೇ ಅವನ ಅಭ್ಯುದಯ. ನಾಡು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಕಾಡೆಲ್ಲಾ ನಾಡಾಗ ಬಾರದು. ಮಾನವನು ತನ್ನ ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ದಾನವನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದು ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ನಾನಾ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾನವನೇ ಕಾರಣ.

ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ವಿಷಪೂರಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದು ಭೂಮಿ ಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಯಾವ ಬೆಳೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಸತ್ವ ಗುಣವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆಎ. ಸತ್ವಹೀನ ಮತ್ತು ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಭಯಂಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸತ್ವಹೀನ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಮಿತಿಮೀರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ವವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎರಡು ವಿಧಗಳ ಉಳಿತಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಹಣದ ಉಳಿತಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಳಿತಾಯ. ಸತ್ವವಾದ ಆಹಾರ ದುಬಾರಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ವಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿವೆ.

ಮಾನವನು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹದಗೆಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ , ನೀರು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದವಸ, ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳು ಶೇಖರಿಸಿ ಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೇ, ಅಂಗಡಿ ಯಿಂದ ತಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಮಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಲಹೆ ಕೆಲವಷ್ಟೇ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದವಸ, ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೂ ಸಹ, ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ದುಬಾರಿಯಾದು ದರಿಂದ, ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳು ವುದಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವಾರು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವಾಂಶ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಗ್ಗಣ, ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಿಂದು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಕಡಲೆಕಾಳಿನ ಸಮೋಸ

ಸಾಮಗ್ರಿ : 2 ಕಪ್ ಕಾಬೂಲ್ ಕಡಲೆಕಾಳು, 5–6 ಬೆಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, 2 ಈರುಳ್ಳಿ, 4–5 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊ.ಸೊಪ್ಪು–ಪುದೀನಾ–ಹಸಿಮೆಣಸು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಜೀರಿಗೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು–ಖಾರ–ಚಾಟ್‌ಮಸಾಲ–ಅಮ್ಚೂರ್‌ಪುಡಿ, 4 ಕಪ್ ಮೈದಾ, ಅರ್ಧ ಸೌಟು ತುಪ್ಪ, ಕರಿಯಲು ಎಣ್ಣೆ.

ವಿಧಾನ : ಜರಡಿಯಾಡಿದ ಮೈದಾಗೆ ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪು–ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ನೆನೆಯು ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಬೆಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಮಸೆದಿಡಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಡಿ. ನಂತರ ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಆಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಬಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಅಮ್ಚೂರ್‌ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿ ಕೆದಕಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮಸೆದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೆಂದ ಕಡಲೆಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಕೆಳಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕೊ.ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ ಉದುರಿಸಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ, ನೆನೆದ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತೆ ನಾದಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರಿಗಳಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರ ಮಾಡಿ, ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶಂಕುವಿನಾಕಾರ ಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ 3–4 ಚಮಚ ಆಲೂ–ಕಡೆಲೆಗಳಿನ ಪಲ್ಯ ತುಂಬಿಸಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೋಸಾ ಕರಿಯಿರಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿ, ಟೊಮೇಟೊ ಸಾಸ್ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿ, ಚಹಾದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಲು ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತದೆ.

– ಟಿ.ಆರ್. ವೀಣಾ ಮೈಸೂರು

ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಮಠ, ಗನ್‌ಹೌಸ್ ಎದರು,
ಖಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು – 570004

KERALA

HISTORY

Going by rock inscriptions, we can trace Kerala's history to the third century BC. When it was called "Keralaputra," under Mauryan Emperor Ashoka. Later during the first five centuries AD, Kerala was apart of tamilakam and was at different times controlled by the eastern Pandya, Chola and Chera dynasties. Christianity came to Kerala in the first century AD and Islam between the sixth and eighth centuries AD. Malayalam emerged as a distinct language between the years 800 to 1120.

In 1498, the Portuguese explorer Vasco-da-gama landed near Kozhikode. The 16th century saw the rise of 'Zamorins,' the hereditary rulers of Calicut. In the 17th century, the Dutch defeated the nPortuguese. The Dutch were defeated by Marthanda Varma in 1741, In the battle of Kolache, Marthanda Varma adopted a system of martial discipline and expanded the new state of Travancore.

In 1806, Cochin, Travancore and Malabar regions become part of the British Madras Presidency. When India became independent the region which is Kerela today, comprised of three separate territories viz Cochin, Travancore and Malabar. On July 1, 1949 Cochin and Travancore were merged to form the Travancore-Cochin State. The State of Kerala, as we know it today, came into existence as a Malayalam speaking state after the reorganization of Indian states in 1956.

GEOGRAPHY

Kerala is a narrow strip of land on the south-west coast of India with a coastline of around 580 km. Kerala is a roughly divided into three climatically distinct regions: The eastern highlands (rugged and cool mountains terrain), the central midlands (rolling hills), and the western lowlands (coastal plains).

Eastern Kerala has high mountains, gorges, and deep-cut valleys. Forty-one of Kerala's 44 rivers originate in this region. A natural mountain pass known as the Palakkad Gap serves as an opening to Tamil Nadu.

The midland plains lie on the west of the mountains. Here, rolling hills and shallow valleys constitute a gentler landscape. Low lying areas of the midlands have paddy fields. Elevated lands and slopes accommodate rubber, fruit trees and other crops.

Major rivers: Periyar (224km), Bharatapuzha (209 km), Chakakudi (144 km), Pamba (176 km), Kadalundipuzha (130 km) and the Achancoil (128 km).

Flora and Fauna: Of the total 10,81,509 hectares of forests, the lion's share comprises rain forests, tropical deciduous forests and upland temperate grassland. The wildlife found in the state are elephants, leopards, tigers, sambars, gaurs, Nilgiri tahrs, Nilgiri langurs, bonnet monkey, lion-tailed macaque, spectacled and king cobras, peafowl and hornbill.

- Con'd.........

RNI No. KARKAN/2015/71642 KA/SK/MYS/109/2017-2019

ಶ್ರೀ ಮಹಾ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಪುಸಕ್ತದ ಅರಮನೆ-ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಪುಸಕ್ತಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸಕ್ತಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ತಂಭ ಬುಕ್ ಹೌಸ್

ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್

7, ಮಹಡಿ, ವಿ.ವಿ. ಭವನ, ಕೆ.ಆರ್.ಸರ್ಕಲ್,

ಮೈಸೂರು – 570001

ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಬಡ ಯುವತಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಬ್ಯೂಟಿಷೀನ್ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಸಂರ್ಪಕಿಸಿ

MEGANA HERBAL BEAUTY CARE

Veenesheshanna Road, Kille Mohalla, Fort Mysore-4

Book Post

To

From
Mahila Vishesha
No.136, Sri Neelakantamutt,
opp. to Gunhouse, Kille Mohala,
Mysuru - 570004
Mob : 9243584444

Edited, Published and Owned by H.V.Venkatasubbarao, No.1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore- 570017 and Printed by B.S.Meera and Printed at Annapuoorna Offset Printers, No.511, 14th Main, Saraswathipuram, Mysore-570009 Published at No.1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore-570017. Email:mahilavishesha15@gmail.com Web:www.mahilavishesha.in Editor:H.V.Venkatasubbarao Mob: 8880334444 / 9243584444 RNI No:KARKAN/2015/71642