

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಫೆಬ್ರವರಿ February 1-28 -2019

Vol: 4 Issue : 6 (42) Pages : 16 Price: Rs.10/-
ಸಂಪುಟ: 4 ಸಂಚಿಕೆ: 6 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10/-

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 9243584444 / 8880334444



ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ- ಮರುಗ	2
ಎಲ್ಲರೂ ತುಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?	4
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು; ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು	5
ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದರೂ ಟೀ ಮಾರುತ್ತಿರುವ ಅಧೀನ್ ಟಸೆಲ್	6
ಟಸೆಲ್	7
ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರ	8
ನಿಮಿಷಾಂಬ ಸ್ವರೂಪಿ ಪಾರ್ವತಿ ದೇವಿ	9
ನೀರು ಹರಿಸುವ ಮರ	11
ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ	14



ಆಪ್ ವೆಡ್ಸ್ ಡೇ, ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದಿನ, ಸೂರ್ಯ ಜಯಂತಿ, ಶಿವಾಜಿ ಜಯಂತಿ, ವಿಶ್ವ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ದಿನ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು

21 ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

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



19. ಮರುಗ

ಸಂಸ್ಕೃತ: ಮರುಬಕ, ಮರುವಾ, ಮಾರುತ, ಪ್ರಸ್ಯಪುಷ್ಪ, ಸಮೀರಣಿ
ಇಂಗ್ಲಿಷ್: ಸ್ವೀಟ್, ಮರ್ಜೋರಮ್
ತೆಲುಗು: ಮರುವಮು
ಹಿಂದಿ: ಮರುವಾ
ಗುಜರಾತಿ: ಮರಬೊ
ತಮಿಳು: ಮರುವು
ಮಲೆಯಾಳಂ: ಮರುವಮು
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು: Origanum Majorana



ಮರುಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದು, ಗಿಡದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ಸುಗಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೂಗಳು ತುಳಸಿಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ, ಗಿರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಗಂಧಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಇದನ್ನು ಇತರ ಹೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಿಸಿ, ಮಾಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ತಾಜಾ ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಗಿದ ಮರುಗದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿನೆಗರ್‌ಗೆ ಸುಗಂಧ ಬರಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ಲಿಕ್ವರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಂಜಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮರುಗವನ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

* ಸಂಧಿವಾತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವಿದ್ದರೆ ಮರುಗದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮರುಗವು ಕ್ರಿಮಿಹರವಾಗಿದೆ. ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

* ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಉಪಶಮನಕ್ಕೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

Think

It - ಇದು
But - ಆದರೆ
What - ಏನು?

ನೀರು

ನೀರು ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ನಾಳೆಗೆ ಉಳಿಸಿ

ನನ್ನ ಮಾತು



ಯಾರ ಹಣೆಬರಹ ಇದು!?

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ ನಮ್ಮ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು! ಜನ ಆರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿರುವುದು ಅವರು ಅಧಿಕಾರ ಪಡೆಯಲಿ ಅಂತಾನಾ? ಒಬ್ಬ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅವನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳು ಅವನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲೋ ಇದ್ದು, ಹೇಗೋ ಇದ್ದು, ಹೇಗೆಗೋ ಆಡುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾ?

ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ಜನರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಕ್ಷೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೇಳುವುದೊಂದು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿತವಿಲ್ಲ, ಭಾಷೆ ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲ, ಒಬ್ಬರ ಮಾತಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಮಾತು. ಜನಪರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಾನೀದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುವ ರಾಜಕಾರಣಿ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಬಾಳುವ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ನಿಜವಾದ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ತಿಳಿಸುವ ಸಮರ್ಥ ನಾಯಕರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಜನರುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಠ, ಮಂದಿರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಅಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯತನವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಬೂಟಾಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೋಗಿ ಬರುವುದೇಕೆ? ನ್ಯಾಯ, ನೀತಿ, ಧರ್ಮದ ಕಡೆ ಇರದ ನಾಯಕ ಯಾಕೆ ಬೇಕು? ನಾಯಕನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆ? ಸ್ವತಃ ಅವರ ಮನೆಯವರಾಗಲಿ, ಸಂಬಂಧಿಕರಾಗಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಅವರೇಗೆ ಮಾನಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಬಾಳಬೇಕು?

ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಮತ ನೀಡಿ ಗೆಲ್ಲಿಸಿದವರ ಪಾಡೇನು? ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನತೆಗೆ ನೀವು ಏನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಗಗನಕ್ಕೇರಿದ ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನಾಯಕರುಗಳೇ ಯಾರಿದ್ದೀರಿ? ಅಂತಹವರು ಬನ್ನಿ ನೀವು ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ. ರಾಜ್ಯದ ಜನರ ಹಿತ ಕಾಪಾಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿರಿ. ಇದನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳೋಣ? ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೆ, ಮತದಾರರೇ ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವೆಂದುಕೊಂಡು ಅವರು ಆಡಿ, ನೋಡಿ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಿ.

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

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ
ಫೆಬ್ರವರಿ 1 ರಿಂದ 28-2019

ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 6,
ಪುಟ 16 ಬೆಲೆ ರೂ.: 10

MAHILA VISHESHA
KANNADA MONTHLY
February 1 to 28 -2019

Vol : 4 Issue : 6 Pages : 16
Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :
ಶ್ರೀ ಸಿಗಂದೂರು ಚೌಡೇಶ್ವರಿ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಸಾಗರ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :
ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :
ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :
ಎಸ್.ವೆಂಕಟಕರವಣಪ್ಪ
ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ
ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
ರೂಂ. ನಂ. 03, ಸಿಟಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಕಟ್ಟಡ,
2ನೇ ಮಹಡಿ, ಕೆ.ಆರ್. ಸರ್ಕಲ್,
ಮೈಸೂರು - 570001

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

ಎಲ್ಲರೂ ತುಳಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?



ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ತುಳಸಿ ಒಂದು, ತುಳಸಿಯನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ

ಪ್ರಭಾವಿ ಗಿಡ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಭಾವವಿರುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಕೀಳಬಾರದು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಬಾರದು, ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸುಡಬಾರದು ಹೀಗೆ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ನೆಲೆ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಪಾದರಸದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾದ ತುಳಸಿಯ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ತುಳಸಿಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಹಲ್ಲುಗಳ ವರ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬಾರದು, ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ಗಿಡಮರಗಳಿಂದ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೀಳುವಾಗ ಸುಯೋದಯದ ಕಾಲ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಫಲ ನಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತುಳಸಿಯ ಬಳಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಣಗಿದ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಳಸಿ-ಟಿ ಬಹು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮ

ಕಾರಿ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಮತ್ತು ಖಾರ ರಸಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಕ್ಷ ಗುಣಗಳಿರುವ ಈ ಎಲೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಫವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜದೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿರಸ, ಶುಂಠಿರಸ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಯು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ರಸ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಓಮದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಿಂದರೆ ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಭೂತ, ಪ್ರೇತ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಗುಣ ಈ ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿದೆ ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಪೀಡೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳು ಈ ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳಿರುವ ತುಳಸಿಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಯಾವುದೇ ಔಷಧವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು ಆಹಾರವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಉಷ್ಣಗುಣ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ಣರಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಕೈಕಾಲು ಉರಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ತುಳಸಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಉಳಿದಂತೆ ಮಳೆಗಾಲ ಹಾಗೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯ ಬಳಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು; ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು



ಗೋಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರಾದ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಇದು ಉಷ್ಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಧಾನ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವ ಬಹುಶೇಕ ಜನರು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಚಪಾತಿ ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗೋಧಿಯಿಂದ ಐದು ಗಾತ್ರದ ದಲಿಯಾ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ರವೆ, ಬನ್ನಿರವೆ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಮತ್ತು ಮೈದಾ ಸಹ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

* ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಅದರ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಕಿ ಬಿಡಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಪಾತಿ ತಿಂದಾಗ ನಮಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಿಗಂತೂ ಮೂಳೆ ನೋವು ಇರುವವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ರೆಡಿ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಿಟ್ಟು ಸಹ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಂದು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸುವಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೃದು ವಾಗಿ ಕಲಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ಕಲಸಿಟ್ಟರೆ ಚಪಾತಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಕಲಸಿದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾದಾಗ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಗೆ ನೀರಿನ ಕೈನಿಂದ ಸವರಿ ಸ್ವೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಿ. ಹಿಟ್ಟು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಪ್ಪು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ದಿನಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಬೇಡಿ.

* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಿಸಬೇಕು ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಬೇರೇನೂ ಕಸ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ತೌಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಡಿ.

* ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದರೆ ಚಪಾತಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿದರೆ ಚಪಾತಿ ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಡಯಟ್ ಮಾಡುವವರು ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದ ಚಪಾತಿ (ಪುಲಕಾ) ಮಾಡಿ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಐದು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಒಗೆದರೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಗ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕಲಸಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಖಾಲಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಕವರ್ ಅಥವಾ ತೊಳೆದ ಹಾಲಿನ ಕವರ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಟ್ಟು ಸಮೇತ ಕವರ್ ಅನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ನಾದಿದರೆ ಬಹಳ ಮೃದು ವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಚಪಾತಿ ಗರಿ ಗರಿಯಾಗಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಗೋಧಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಹುಳುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ಲವಂಗ ಅಥವಾ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚೆಕ್ಕೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಹಿಟ್ಟು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ

* ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು

ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಲೆಸಿ ಲಟ್ಟಿಸುವಾಗ ಎರಡು ಮೂರು ಪದರ ಮಡಿಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಸುಟ್ಟು ತುಪ್ಪಹಚ್ಚಿ ಸುರಳಿ ಸುತ್ತಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಖುಷಿಯಾಗಿ ತಿಂದು ದೃಢಕಾಯ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ದಶಮಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

* ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಶಂಕರಪೋಳಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅರ್ಧ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗರಿ ಗರಿಯಾದ ಹಗುರವಾದ ಶಂಕರಪೋಳಿ ತಿನ್ನಲು ರೆಡಿ.

* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಘಂ ಅಂತ ಪರಿಮಳ ಬರುವಂತೆ ಹುರಿದು ಸಕ್ಕರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಿ.

* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಸಿಹಿ ಲಾಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದದ್ದು.

* ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆ (ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯಂತೆ) ಸವಿಯಲು ಉಪಯೋಗಕರ.

* ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* ಮಧು ಮೇಹಿಗಳು ಅನ್ನ ಕಡಿಮೆ, ಚಪಾತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

* ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಚನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸುಲಭ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಉಳಿದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಸಂಜೆಯ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

* ಉಳಿದ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅವಲಕ್ಕಿ ಸೈಜಿನಂತೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಖಾರ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಕೆದಕಿದರೆ ನಾಷ್ಟ ರೆಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಚಪಾತಿ ಮೇಲೆ ಕರಗಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ರೋಲ್ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಡುತ್ತಾ ಆಡುತ್ತಾ ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

* ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ ಪಲ್ಯ (ನೀರು ಹಾಕದೆ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ/ ಬರೀ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಡಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಲ್ಯ) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಯ್ದರೆ ಹೊರಗಿನ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

—ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದರು ಟೀ ಮಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಅಡ್ಲೀಟ್ ಕಲೈಮಣಿ



ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಗೌರವ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಟೀ ಮಾರಿ ಬದುಕುವಂತ ದುರ್ಗತಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಅಡ್ಲೀಟ್‌ಗೆ ಎದುರಾಗಿದೆ.

ತಮಿಳುನಾಡು ಮೂಲದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರ್ತಿ ಕಲೈಮಣಿ ಅವರು ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಟೀ ಮಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

45 ವರ್ಷದ ಕಲೈಮಣಿ ಅವರು ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾಪುಟಗಳಿಗೆ ಬರಬಾರದು. ಅಂದರೆ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಅವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರಿಂದ ಮುಂಬರುವ ಕ್ರೀಡಾಪುಟಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಓಲೈಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗ ಬೇಕು.



ಟಸೆಲ್

ಮಹಿಳೆಯರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆ ಎಂದರೆ ಕಲರ್‌ಫುಲ್ ಟಸೆಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳು, ಟಸೆಲ್ ಅಂದರೆ ಕುಚ್ಚು ಎಂಬರ್ಥ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕುಚ್ಚು ಅಂದಾಗ ಬರೀ ಸೀರೆಯ ಪಲ್ಲಗೆ ಹಾಕುವ ಕಲರ್‌ಫುಲ್ ವೆರೈಟಿ ಕುಚ್ಚು, ಬೂಡಿದಾರ, ಗಾಗ್ರಾ, ಲೆಹಂಗಾ ಮುಂತಾದವುಗಳ ದುಪಟ್ಟಾಗಳ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಕುಚ್ಚು ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಕುಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಗ್ಗಿದ್ದು, ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಕೆಸರಿಸ್‌ಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಕುಚ್ಚು ಅಥವಾ ಟಸೆಲ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಭರಣಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ ನಂಬಲೇಬೇಕು.

ಕಣ್ಣೆಯವ ಟಸೆಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್, ಕಲರ್‌ಫುಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳದ್ದೇ ಇದೀಗ ಕಾರು ಬಾರು, ಬ್ಲಾಕ್ ಮೆಟಲ್, ವೈಟ್ ಮೆಟಲ್, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಗೋಲ್ಡ್ ಕವರಿಂಗ್, ಕ್ಲಿಲಿಂಗ್ ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಾಲೇಜು ಕನ್ಯೆಯರ ಹಾಗೂ ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಿಯರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿರುವ ಟಸೆಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳು ಈಗ ಎಲ್ಲರ ಹಾಟ್ ಫೇವರೆಟ್ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳನ್ನು ರೇಷ್ಮೆದಾರಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೇಷಿಮೆ ದಾರವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಇದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಗೆ ನಾಟ್ ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಇಳಿಬೀಳುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ ಧರಿಸುವುದು ಈಗಿನ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್ ಇನ್ನು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿನ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು ಬಿಡ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟಡ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ಟಸೆಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್, ಸ್ಟಡ್, ಡಾಂಗಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳು ಲಭ್ಯ. ಸ್ಟಡ್ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಧರಿಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೇಷ್ಮೆದಾರಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಧರಿಸಬಹುದು. ಇವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಕಿವಿಯೋಲೆಗಳು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಲೇಜು ಕನ್ಯೆಯರು, ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವೆನಿಸಿವೆ. ಫ್ಯಾಷನ್‌ಬಲ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಇವುಗಳು ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಸೈ ಅಥವಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಸೈ ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದಾರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಗ್ರಾಂಡ್ ಲುಕ್ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುವುದರಿಂದ ತೊಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗದು. ಭುಜದ ತನಕ ಇಳಿಬೀಳುವ ಕಿವಿಯೋಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಕಿವಿತೂತು ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲರ್ ಕಾಂಬಿನೇಶನ್ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಇರುವ ಕಾರಣ ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಮ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿ, ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಕಲರ್, ಡಬಲ್ ಲೇಯರ್, ಮೂರು ಲೇಯರ್ ಹೀಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲೇಯರ್ ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಿ ಟಸೆಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್ ಧರಿಸಿದರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಕಾಣುವ. ಟಸೆಲ್ ಕಿವಿಯೋಲೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ಗಮನಹರಿಸಲೇಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರ



ಆಕೆ ಚೆಂದುಳ್ಳಿ ಚೆಲುವೆಯಂಥಾ ರಾಜಕುಮಾರಿ. ಅರಮನೆಯೊಳಗೆ ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಸುಕುಮಾರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಅವಳು. ವಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅರಮನೆಯ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವಳಷ್ಟೇ ಚೆಂದವಾದ ಗಿಳಿಯೊಂದು ಅವಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಋಷಿಯಿಂದ ಗಿಳಿಯು ಅಂದ ಚೆಂದವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಅವಳು ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ನಿಂತ ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು "ಏನ್ ರಾಜಕುಮಾರಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಆ ಗಿಳಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಗಿಳಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಂಡು ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಬಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟಂತೆಯೇ ಆ ಗಿಳಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಮನಸೋತು. ಮೌನವಾಗಿ, ಮಾತನಾಡುವ ಗಿಳಿಯನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮೌನವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡು "ಏನ್ ರಾಜಕುಮಾರಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರ ತಾನೆ?" ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಗಿಳಿ ಕೇಳಿತು.

ಆಗ ರಾಜಕುಮಾರಿ ತನ್ನ ಸುಕೋಮಲ ಕೈಗಳಿಂದ ಆ ಗಿಳಿಯನ್ನು ಬಾಡು ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾ "ಏನ್ ಚೆಂದಾನೋ ಏನೋ, ನನಗಂತೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಗಿಳಿ. ಅದೇ ಅರಮನೆ, ಅದೇ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಮಹಾರಾಜ, ಅದೇ ನಮ್ಮಮ್ಮ ಮಹಾರಾಣಿ, ಅದೇ ಸಿಂಹಾಸನ, ಅದೇ ದರ್ಬಾರು, ಅದೇ ಸೈನಿಕರು, ಅದೇ ಸೇವಕ-ಸೇವಕಿಯರು, ಅದೇ ಸಖಿಯರು, ಅದೇ ಮುಖಿಗಳು, ಅದೇ ಸ್ಥಳಗಳು, ಅದೇ ರಾಜೋಪಚಾರದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು. ನನಗಂತೂ ಅದದನ್ನೇ ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ" ಎಂದು ರಾಜಕುಮಾರಿ ಮಾತನಾಡುವ ಗಿಳಿಯ ಮುಂದೆ

ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳ ಬೇಸರದ ಮಾತು ಕೇಳಿದ ಗಿಳಿ "ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಮಾರಾಜ ಒಬ್ಬೇ ಮಗ್ಗು, ರಾಜಕುಮಾರಿ ನೀವು. ಬಾಳ ಸುಖವಾಗಿದ್ದೀರಾ ಅನ್ನೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟೊಂದ ಬೇಸರನಾ?" ಎಂದು ಅನುಕಂಪ ತೋರಿಸಿದ ಗಿಳಿ "ನಿಮ್ಮ ಬೇಸರ ಕಳೆಯಕ್ಕೆ ನಾನು ದಿನಾಲೂ ಒಂದು ಕಥೆ ಹೇಳೋಡ್ಡೀನಿ, ಸರೀನಾ" ಅಂತ ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಗಿಳಿ ಬಹು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಿತು.

ಅದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಗಿಳಿ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಬಂದು ರಾಜಕುಮಾರಿಯೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಕಥೆ ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಬೇಸರದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸಂತಸಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ರಾಜ-ರಾಣಿಯರ ಕಥೆ, ನರಿ-ಸಿಂಹಗಳ ಕಥೆ, ಕಾಗಕ್ಕ-ಗೂಗಕ್ಕನ ಕಥೆ, ಕಳ್ಳ-ಸುಳ್ಳರ ಕಥೆ, ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದರ ಕಥೆ, ಒಳ್ಳೆಯವರು-ಕೆಟ್ಟವರೆಲ್ಲರ ಕಥೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಮಾತನಾಡುವ ಗಿಳಿಯು ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಬಹಳ ಆತ್ಮೀಯವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಗಿಳಿ ಮತ್ತು ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ಸ್ನೇಹ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಬಂಧವಾಯಿತು. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆ ಗಿಳಿ ಬರುವುದು ತಡವಾಯಿತೆಂದರೆ ರಾಜಕುಮಾರಿ ತಳಮಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಾಢವಾಗಿ ಅವಳು ಗಿಳಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ಈಗೇನೋ ಮಾತನಾಡುವ ಈ ಗಿಳಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಬಂದು ಕಥೆ ಹೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಋಷಿಪಡಿಸುತ್ತಿದೆ, ಆದರೆ. ಮುಂದೆ ಅದು ಬಾರದೇ ಹೋದರೆ?" ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ತಲೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಆಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವಳು ಗಿಳಿಗೆ ಒಂದು ಚೂರೂ ಸುಳಿವು ಕೊಡದೆ ರಾಜಭಟರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಆ ಗಿಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟಳು. ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ರಾಜೋಪಚಾರದ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗಿಳಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸ ತೊಡಗಿದಳು.

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಗಿಳಿಯು ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿತು. ಆದರೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅದು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾರದೆ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಪಂಜರದೊಳಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟಿತು.

ಕಥೆ ಹೇಳದೆ ಮೌನವಾದ ಗಿಳಿಯನ್ನು ಕಂಡು “ಏಕೆ ಗಿಳಿ ಮೌನವಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ? ನಿನ್ನನ್ನು ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ನಾನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಿರುವೆ” ಎಂದು ಕಥೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಗಿಳಿಗೆ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಳು. ಆಗ ಗಿಳಿ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟಿತು “ಹೌದು ರಾಜ್ಕುಮಾರಿ, ನೀನು ನನಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿಟ್ಟೆ ಆದರೆ ಪಂಜರ ಬಂಗಾರದ್ದೆ ಆದ್ರೂ ಅದು ಬಂಧನವೇ. ಇಂಥಾ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ನಾನ್ಯಾವ ಕಥೆ ಹೇಳಲಿ” ಎಂದು ಗಿಳಿ ನೊಂದು ನುಡಿಯಿತು. ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಈಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಗಿಳಿಯನ್ನು ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಳು. ಜೈಲಿನಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಖೈದಿಯ ಮುಖದಂತೆ ಬಂಧಮುಕ್ತವಾದ ಗಿಳಿಯ ಮುಖ

ಆ ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಸದಿಂದ ಅರಳಿತು. ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ರಾಜಕುಮಾರಿ “ಇಂಥಾ ಸಂತಸಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅರಮನೆ ಸುಖ ತಾನೆ ಸಾಟಿಯಾದೀತು” ಎಂದುಕೊಂಡಳು.

“ರಾಜ್ಕುಮಾರಿ, ನೀನು ಅರಮನೆ ಎಂಬ ಬಂಗಾರದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿಯಾಗಿರುವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡು. ಆಗ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಅಂದ್ರೆ ಏನು ಅಂತ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ” ಎಂದು ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಗಿಳಿ ಪಟಪಟನೆ ರಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕಿನತ್ತ ಹಾರಿಹೋಯಿತು. ಆದರೆ. ತಾನು ಮಾತು ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅರಮನೆ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಬಂದು ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅದು ಎಂದೂ ಮರೆಯಲಿಲ್ಲ.

- ಬನ್ನೂರು ಕೆ. ರಾಜು

ನಿಮಿಷಾಂಬ ಸ್ವರೂಪಿ ಪಾರ್ವತಿ ದೇವಿಗೆ ಆ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಘಟನೆ ಗೊತ್ತೇ?

ಮೈಸೂರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಗರಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಾಜಧಾನಿ. ಹಲವು ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶವೂ ಹೌದು. ಮೈಸೂರು ಎಂದೊಡನೆ ಮಹಿಷಾಸುರನನ್ನು ಸಂಹಾರ ಮಾಡಿದ ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿ ದೇವಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕಿಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ ಎಂದೊಡನೆ ನಿಮಿಷಾಂಬ ದೇವಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಿಷಾಂಬ ದೇವಿ ಕಾವೇರಿ ನದಿ ದಡದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ದೇವಾಲಯ.

ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಘ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ, ಶ್ರೀಚಕ್ರ ಸ್ವರೂಪಿ ಯಾದ ನಿಮಿಷಾಂಬ ದೇವಿಯ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮಾಘಮಾಸ ಬಂತೆಂದರೆ ದೇವಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಘ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗೊಂಡಿರುವ ಪಾರ್ವತಿ ದೇವಿಗೆ ನಿಮಿಷಾಂಬ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬರಲು ಕಾರಣ ಆಕೆ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ನಿಮಿಷದಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಈ



ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ದೇವಿಗೆ ನಿಮಿಷಾಂಬ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಮವಂಶ ಮುಕ್ತರಸ ಎಂಬ ರಾಜವಂಶದ ಅರಸು ಮುಕ್ತರಾಜನಿಗೆ ದಾನವರ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆಸುವ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದಾಗಿ ದೇವಿ ವರ ನೀಡಿದ್ದಳು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಚಕ್ರ ಸಹಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗೊಂಡ ದೇವಿಗೆ ನಿಮಿಷಾಂಬ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದ್ದು, ಅದೇ ದೇವಾಲಯ ದಲ್ಲಿರುವ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಮುಕ್ತೇಶ್ವರ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈ ದೇವಾಲಯವನ್ನು 300-400 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮುಮ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಪುನರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರದ ಕೆಳಗೆ

ಅಂಥದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೊದಿಕೆ ಎಳೆದು, 'ಬೇಗೆ ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದು, ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡು' ಎಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಲೆಗೆ ಮೊಟಕುವ ಅಜ್ಜಿ. 'ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದೆಯಾ? ಬಾಗಿಲಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿದೆಯಾ?' ಎಂದು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಗದರಿಸುವ ಅಜ್ಜಿ. ಅಜ್ಜಿ-ಅಜ್ಜಿ ಮಾತು ಕೇಳು ಎದುರಾಡಬೇಡ ಎನ್ನುವ, ಕಣ್ಣಲ್ಲೇ ಗದರುವ ಅಮ್ಮ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಜ್ಜಿ, ಅಜ್ಜಿ, ಅಮ್ಮ ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದಿರುವ ಅಪ್ಪ. ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಈಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುವ, ನಾವೇ ಮತ್ತೆ ಬಯಸುವ ಹಿತಕರವಾದ ವಾತಾವರಣವಿದು. ಮೊದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶ ಈಗ ಬಯಸಿ ಹುಡುಕಿದರೆ ಬೆರಳೆಣಿಕೆ ಯಷ್ಟು. ಯಾಕಾಗಿ ಈ ಆಲೋಚನೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು. ಅರ್ಥಾತ್, ಅವರವರ ಅಂತಸ್ತು, ಹಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಒದಗಿಸುವ ವೃದ್ಧರ ಮನೆಗಳು!

ಮೊದಮೊದಲು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದವನೆಂದರೆ ಅಯೋಗ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಹಮ್ಮಿನಿಂದ ಹೇಳಿ ಕೊಂಡು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು. ನಮಗೇ ಬದುಕಲು ದುಡ್ಡಿಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಇವರಿಗೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಬೀದಿಗೆ ತಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ತಮ್ಮ ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರಿಡುವ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು. ನಿನ್ನೆಯ ನೆನಪಿಲ್ಲದೆ, ನಾಳೆಯ ಯೋಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ದುಡಿಮೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಜನಾಂಗ. ಎತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ? ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಪಂಗಡ, ಮತ ಎಂದು ಹೊಡೆದಾಡುವ ನಮಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುವ ಈ ವಿಷಯ ಏಕೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ?

ನಾವು ಸಣ್ಣವರಿದ್ದಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಎತ್ತಿ ಹೆಗೆಲ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಪ್ಪ, ನಾವು ದುಡಿದು ಸಾವಿರಾರು ಸುರಿದು ಶೂ ಹಾಕಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಕನಿಷ್ಠ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮರೆತು ನಮ್ಮನ್ನು ಓದಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿ ಒಂದು ಸುಸ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದ ಪಾಲಕರನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಹಳ್ಳಿ, ಪಟ್ಟಣ ಎರಡೂ ಕಡೆ

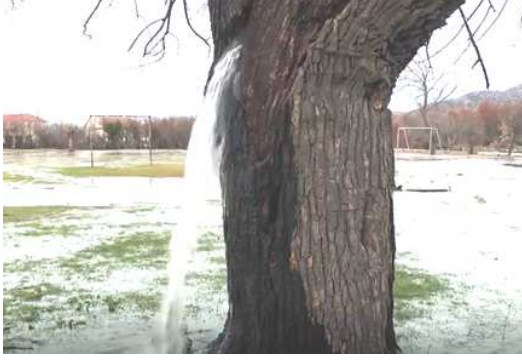
ಇದೇ ಪಾಡು. ಮಕ್ಕಳು ಓದಿ ಪಟ್ಟಣ ಸೇರಿ ಹಳ್ಳಿಗಳೇ ಒಂದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವಿಂದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಇನ್ನು ವಿದೇಶ ಸೇರಿದ ಮಕ್ಕಳು ವರ್ಷ, ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಮುಖ ನೋಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೋ (ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು) ಇವರು ಕೇವಲ ಅಜ್ಜಿ-ಅಜ್ಜಿ ಅಷ್ಟೇ. ಸಂಬಂಧವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರುವ ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನುಬಂಧ ಬೆಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತಿನಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ಬೆವರಿದೆ. ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ಸುಖದ ಹಿಂದೆ ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ಮರೆತಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ದುಡಿಮೆ ಯಾರಿ ಗಾಗಿ? ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕೋ ಅಥವಾ ಅನುಬಂಧ ಮರೆತು ಸೌಕರ್ಯದಲ್ಲೇ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನನ್ನು ಸುಖಪಡಿಸುವ ಭ್ರಮೆಯೋ? ಅಥವಾ ನಾವು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನಾಳೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪಡಬಾರದೆಂಬ ಕಾಳಜಿಯೋ? ಈ ಎಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಸರಿಯೇ. ಆದರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಕಾಳಜಿ, ಕುಟುಂಬದವರ ಹಿತವಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಎಂಥಾ ನೋವನ್ನೂ ಮರೆಸುವ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ನಲೆಯ ತೊದಲು ನುಡಿ, ಆಟಪಾಠ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಭದ್ರತಾ ಭಾವನೆ.

ನಾವಿಂದು ಕೇವಲ ದುಡಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ನಾಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಾಳೆ ನಮ್ಮನ್ನೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೂಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕನಿಷ್ಠ ಅರಿವೂ ನಮಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಅದಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದ ಅವರ ಬದುಕು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವಾ? ನಮ್ಮನ್ನ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವೇ ಅನಾಥರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವಾ? ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆಂದು ತಲೆಯೆತ್ತಿದ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಇಂದು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂವೇದನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಡಿದುಕೊಂಡ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಸಂಕೇತವೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಇಂದಿನ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ವಾದರೂ ಇದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ ನಾಳೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಹುಶಃ ಇಂದೇ ನಮ್ಮ ಜಾಗವನ್ನು ನಾವೇ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಯೋಚಿಸಿ.

-ವೇದಾಭಟ್

ನೀರು ಹರಿಸುವ ಮರ



ಒಂದು ದಿನ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಕಾರ ಮಳೆ ಸುರಿಯಿತು. ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದಂತಹ ಮೇಘ ವರ್ಷದ ಫಲವಾಗಿ ಹಳ್ಳ ಕೊಳ್ಳಗಳು ತುಂಬಿ ಹರಿದವು. ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಮಳೆಯೇನೋ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಆದರೆ ಮರುದಿನ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ವೃಕ್ಷಗಳು ಉದ್ಯಾನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಹೊಳೆಯ ಹಾಗೆ ನೀರು ಹರಿದು ಬರುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆರೆಯ ಕಟ್ಟಿ ಹೊಡೆದು ಹೀಗೆಂದು ಪ್ರವಾಹ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದೇ ಎಂದು ಶಂಕಿಸುವಂತಿಲ್ಲ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆರೆಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗಿದ್ದರೆ. ಊರು ಮುಳುಗುವಂತಹ ನೀರು ಬರುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ ಎಂದು ಜನ ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಟರು. ಆಗ ಕಂಡುಬಂದುದು ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯದ ವಿದ್ಯಮಾನ.

ಒಂದು ಹಳೆಯ ಮರ, ಸುಮಾರು ನೂರೈವತ್ತ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅದರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಮುಗಿದಿರ ಬಹುದು. ಮರದ, ಬುಡದಿಂದ ಸುಮಾರು ಆರೇಳು ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದರ. ಮೂಲಕ ತಿಳಿನೀರು ಭೋರ್ಗರೆದು ಕೆಳಗೆ ಧುಮು ಕುತ್ತಾ ಇದೆ. ಅದೇ ನೀರು ಹೊಳೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದೆ, ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದು ಯಾವುದೋ ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪವಾಡ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದವರು ಅನೇಕರು. ಮಾಟಗಾರರು ಮಾಡಿದ ಜಾದೂ ಎನ್ನುವ ಶಂಕೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದವರಿದ್ದರು.

ಹಾಗೆಯೇ ದೂರದರ್ಶನದವರು, ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ಬಂದರು. ಸುದ್ದಿಗಳು ಪ್ರಸಾರವಾದವು. ಭೂಗರ್ಭ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಜಲ ನಿಕ್ಷೇಪ ಪರಿಣತರು ಧಾವಿಸಿದರು. ಮರೆವೊಂದು ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿದರು.

ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಮಾನವೊಂದು ಘಟಿಸಿದ್ದು ಆಡಿಯಾ ಟೆಕ್ ಕರಾವಳಿ ತೀರದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ದೇಶವಾದ ಆಗ್ನೇಯ ಮಾಂಟೆನೆಗ್ರೊದಲ್ಲಿ. ಡಿನೋಸಾ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮರಗಳ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ. ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸುರಿದ ಕುಂಭದ್ರೋಣ ಮಳೆಯ ಮರುದಿನ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಲ್ಲರಿ ಜಾತಿಯ ಮರದ ಕಾಂಡ ಹೀಗೆ ಜಲಧಾರೆ ಸುರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಉದ್ಯಾನ ವನದ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲಿನ ನಡುವೆ ಕಾರಂಜಿಯ

ಹಾಗೆ ಭರದಿಂದ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಈ ನೀರಿನೊಸರು ಮಳೆ ಬಂದ ಮರುದಿನ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ವೇಗ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಇಳಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ 150 ಲೀಟರು ಗಳಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಲಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲರಿ ಜಾತಿಯ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಮರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಮರ ಕೂಡ ಹೀಗೆ ನೀರು ಸುರಿಸುವ ಪವಾಡವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಜ್ಞರು. ಇಲ್ಲಿ ಬಿಡಾರ ಹೂಡಿ ಈ ವಿಸ್ಮಯದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೇದಿ ಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೊಂದು ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣವಿರುವುದು ಬಯಲಾಗಿಲ್ಲ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಭೂಕಂಪದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಭೂಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತರ್ಜಲ ತನ್ನ ದಿಸೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಎಣಿಕೆ. ಆದರೆ ಈ ಜಲವಾಹಿನಿಗೆ ಮುಂದೆ ಹರಿಯಲು ಎಲ್ಲಾ ದಾರಿಯಾಗಲೇ ಹೊರ ಬರಲು. ಸೂಕ್ತ ದ್ವಾರವಾಗಲೇ ಕಾಣಿಸದೆ ಹೋಗಿರ ಬಹುದು. ಜಲ ಮಾರ್ಗದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಲ್ಲರಿ ಮರ ಇದ್ದಿರ ಬಹುದು. ಮರದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದಾಗ. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಟೊಳ್ಳು ಹೀಗೆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿರ ಬಹುದು ಎಂದು ಊಹೆಯೊಂದನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಅಡಿ ಆಳ ಮತ್ತು ಅಗಲವಿರುವ, ನೀರಿನ ಬತ್ತದ ನಿಕ್ಷೇಪವಿರಬೇಕು. ಆದರೂ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಣ ವಿಧಾನಗಳಿಂದಲೂ ಒಳಗಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಖಚಿತ ಅಳತೆ ತಿಳಿಯಲು ಎರಡೂವರೆ ದಶಕಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಸಮೀಪದ ಜನರು ಬಳಸುವ ಜಲಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರೋರೆಡ್ ವರ್ಗದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಲವಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಬಾವಿ ಗಳನ್ನು ಕೊರೆದಾಗಲೂ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದರಷ್ಟೇ ಗೋಚರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಮರ ಉಗುಳುವ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನ ಹರ್ಷ ದಿಂದ, “ಇದು ದೇವರ ವರ ಪ್ರಸಾದ” ಎಂದು ಹೇಳಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಒದಗಿಸಲು ಇದು ಅಕ್ಕಯ ಕಣಜ ವಾಗಿದೆ. ಮರದಿಂದ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಏನೂ ಹಾನಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಅದರ ಒಳಭಾಗಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಅಸದೃಶ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ನೀರು ಸುರಿಯುವ ಮರವನ್ನು ನೋಡಲು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗು ತಿದೆ. ಅವರ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿ ಕ್ರಮಶಃ ಪೆಟ್ಟಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಳ್ಳಿಯ ಹಣೆಬರಹ ತಿದ್ದಿರುವ ಮರದ ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಶಾಶ್ವತವೆಂದು ನಂಬಬೇಡಿ, ಅದರ ನೀರಿನ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಹೇಗೆ ಬಂದಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಹೋದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ನಗಿ ಪ್ಲೀಸ್...

ಮೇಲಂತಸ್ತಿನ ಬ್ಯಾಂಕಿನಿಂದ ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ಗೀತಾಗೆ ಬಹಳ ಕೋಪ ಬಂದಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೂಕುನುಗ್ಗಲಿತ್ತು. ಅವಳ ಪತಿ ಮೋಹನ್ ಒಬ್ಬ ಸ್ಲೀವ್‌ಲೆಸ್ ಬ್ಲಾಸ್‌ನ ಸುಂದರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಒರಗಿಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಅವನು ಒರಗಿದ್ದಾನೆಂಬುದು ಅವಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಉರಿಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗಂಡನನ್ನು ನೋಡಿದಳಾದರೂ 'ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು' ಎಂಬಂತೆ ಅವನು ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ.

ಅಂತೂ ಲಿಫ್ಟ್ ಗ್ರೌಂಡ್ ಫ್ಲೋರ್ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಆ ಹುಡುಗಿ ಮೋಹನನಿಗೆ ಛಟೀರ್ ಎಂದು ಕೆನ್ನೆಗೆ ಬಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯುವುದೇ? "ಜಾಗವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಒರಗಿ ದ್ದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಚಿವುಟಿದ್ದು ಯಾಕೆ?" ಅಂತ ಅವಳು ಗುಡುಗುತ್ತಾ ಹೋದಳು.

ಪಾಪ, ಮೋಹನ್ ಹಾಗೇನೂ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂತ ಅವನ ಮುಖವೇ ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು. "ನೋಡಿದ್ದಾ ಡಿಯರ್, ನಾನೇನೂ ಮಾಡದೇನೇ ಅವಳು ಹೇಗೆ ಹೊಡೆದುಬಿಟ್ಟಳು ಅಂತ.."

ಗೀತಾ ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು, "ನೀವಲ್ಲ.. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಚಿವುಟಿದ್ದೆ!" ಎನ್ನಬೇಕೆ?

* * *

ನಾಗೇಶ್: ನನಗೆ ತುಂಬ ಕೆಮ್ಮು ಆಗಿದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಕೆಮ್ಮು ಎದೆಯೆಲ್ಲಾ ನೋಯುತ್ತಿದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಗೊತ್ತಿದ್ದಾರೇನು?

ಉಮೇಶ್: ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮಿಗೆಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಯಾಕಯ್ಯ? ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ನನಗೂ ಹೀಗೇ ಆಗಿತ್ತು. ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ, ಅವಳು ನನ್ನ ಗಂಟಲು, ಎದೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಮ್ ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕೊಟ್ಟಳು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಸರಿಹೋಗಿತ್ತು ಅಂತೀನಿ. ನೀನೂ ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು?

ನಾಗೇಶ್: ನನಗೇನೂ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೆ?

* * *

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿ ಮೊದಲು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನಂತೆ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಗಂಡಸನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನಂತೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಹೆಂಗಸನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನಂತೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಅವನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆಯಂತೆ!

ಒಂದು ದಿನ ತಿಪ್ಪೇಶ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಿಂದ ಬೇಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಜೊತೆ, ಅವನ ಗೆಳೆಯ ರಾಜೇಶ್ ರೆಡ್‌ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದ. ಕೆಂಡಾಮಂಡಲ ನಾದ ತಿಪ್ಪೇಶ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಬಂದೂಕು ಹಿಡಿದು ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಗುಂಡು ಹಾರಿಸಿ ಅವನ ಕಥೆ ಮುಗಿಸಿದ.

ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಪ್ಪೇಶನ ಹೆಂಡತಿ ಗೋಣಗಿದಳು.

"ಹೀಗೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೆ, ಒಂದು ದಿನ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗೆಳೆಯರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ".

* * *

ಮರೆಗುಳಿ ಮಹೇಶ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತಾರಾಳ ಮನ ಗೆಲ್ಲಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಫ್ಲೋರಿಸ್ಟ್ ಏಜೆನ್ಸಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಜನ್ಮದಿನ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮದುವೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಂದು ತಪ್ಪದೆ ಬೊಕ್ಕ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಆರ್ಡರ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ.

ತಾರಾ ಜನ್ಮದಿನ ಬಂದಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಕೊರಿಯರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಬೊಕ್ಕ ಕೂಡ! 'ನಿನ್ನ ಪತಿಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಿರುಕಾಣಿಕೆ' ಎಂಬ ಲೇಬಲ್ ನೋಡಿ ತಾರಾಗೆ 'ಗಗನವು ಎಲ್ಲೋ.. ಭೂಮಿಯು ಎಲ್ಲೋ..' ಎಂದು ಹಾಡುವಂತಾಯಿತು.

ಸಂಜೆ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮರಳಿದ ಮಹೇಶ ಹೂದಾನಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹೊಸ ಹೂವನ್ನು ಕಂಡು, 'ತಾರಾ ಏನಿವತ್ತು ವಿಶೇಷ? ಯಾವಾಗ ಇದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡೆ' ಎಂದು ಕೇಳುವುದೇ?

* * *

ವಕೀಲರು: ಈ ಗೀತೆ ಮುಟ್ಟಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ. ನೀವೇನೇ ಹೇಳಿದರೂ ನಿಜ ಹೇಳಿರಿ ಅಂತ.

ಆಪಾದಿತ: ಬೇಡ ಸ್ವಾಮಿ ಬೇಡ! ಸೀತೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಎಳೆತಂದರು. ಇನ್ನು ಗೀತೆನ್ನ ಮುಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲಿ?

* * *

ಮಗ: ಅಪ್ಪ, ಕಾನ್ಸಿಡೆನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕಾನ್ಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ತಂದೆ: ನೋಡಪ್ಪ, ನೀನು ನಮ್ಮ ಮಗ, ಇದು ಕಾನ್ಸಿಡೆನ್ಸ್. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ನಿನ್ನ ಪ್ಲೆಂಡ್ ಗಿರೀಶ್ ಕೂಡ ನನ್ನ ಮಗ, ಅದು ಕಾನ್ಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್.

* * *

ರಾಮಯ್ಯ: ಸ್ವಾಮಿ ಸಾಧು ಮಹಾತ್ಮ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ?

ಸಾಧು: ಅದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನ್ಯಾಕಯ್ಯ ಸನ್ಯಾಸಿ ಆಗಿದ್ದೆ?

* * *

ಜೂಲಿ (ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿ): ಡಾರ್ಲಿಂಗ್ ... ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿ ಯಾದ.. ಹುಳಿಯಾದ.. ಸ್ವೈಸಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದೆ? ಪ್ರಕಾಶ್: ಜಾಮೂನು.. ಪಾನಿಪೂರಿ.. ಸಮೋಸ.

* * *

ಶಂಕರಯ್ಯ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದ, 'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಹಾಗಾದರೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬದುಕುತ್ತಾಳಾ..?'

"ಅದಕ್ಕೆ ಶೇ. 100ರಷ್ಟು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಕೊಡಲಾರೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಅರೆಬರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ, 'ನೀವು ನನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಕ್ಕೆ ಬಿಡೋಲ್ಲ!' ಅಂತ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕನವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.' ವೈದ್ಯರು ಶಾಂತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

- ಚಿಪಿ, ನಂಜನಗೂಡು

WISH YOU ALL OF THEM FEBRUARY 2019 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

1 Dr. Ragapriya	IAS Officer	15 Kanchana	Shivamoga
2 Jayanthi	Davanagere	16 Usharani	Mandya
3 Nayana	Somavarapet	17 Priyamvada	Mandya
4 Pankaja	Mysuru	18 Deepanjali	Mysuru
5 Brunda	Melkote	19 Jayamala	Thirthahalli
6 Shivakumari	Mysuru	20 Chandra	Arashikere
7 Katyayina	Karvara	21 Dhamini	Calcut
8 Ramadevi	Ballary	22 Namratha	Belagam
9 Santhosihini	Bangaluru	23 Brunda	Madhurai
10 Hemamalini	Dharvad	24 Amrutha	Tumkur
11 Chitravathi	Chikkamagaluru	25 Padma	Kanakapura
12 Gunadevi	Kundapura	26 Rajamani	Bhadravathi
13 Shubodhini	Mangaluru	27 Shylaja	IAS Officer
14 Varalakshmi	Kolara	28 Padmavathi H.V.	Mandya

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

- 1. ರಾಜಣಿ, ತುಮಕೂರು**
ಅಧಿಕಾರವೆಂಬುದು ವಿಷವೇ?
- ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಅದು ಅಮೃತ.
- 2. ಜಯಣ್ಣ, ಕೋಲಾರ**
ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರೀ ಸುಖವನ್ನೇ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?
- ಬರೀ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುತ್ತೆ.
- 3. ಪ್ರಕಾಶ, ಬೆಳಗಾಂ**
ಅಳಿದ ಮೇಲೂ ಉಳಿಯುವುದು ಏನು?
- ಖ್ಯಾತಿ, ಕುಖ್ಯಾತಿ!?
- 4. ಸರೋಜ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ**
ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಸತ್ಯ ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಏಕೆ ಆ ಗತಿ ಬಂತು?
- ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರಾಬಂದರಷ್ಟು ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ!
- 5. ಸೋಮನಾಥ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ**
ಕತ್ತೆ ಮೇಯ್ದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುದುರೆಗೆ ಮೇವು ಸಿಗುವುದೇ?
- ನೀವು ಯಾವ ರಾಜಕಾರಣಿ ಅಥವಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
- 6. ಸೂರಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು**
ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವಳ ಹೃದಯ ಕದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಶಿಕ್ಷೆ?
- ಮದುವೆಯಾದರೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ!
- 7. ಭಾರತಿ, ಹಾಸನ**
ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರು ಹಿಂಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಬರುವುದರ ರಹಸ್ಯವೇನು?
- ರಹಸ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಬಂದರೆ ಅಸಹ್ಯ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳೋರು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ಬರೋದು!

- 8. ಶೇಖರ, ಮಲ್ಲೆ**
ಇಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಡುಮ್ಮಿ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಾ...ಬಾರೋ ರಣಧೀರ ಅಂತ ಹಾಡು ಹೇಳುತ್ತಾಳಲ್ಲ.
- ನೀವೂ ಹೇಳಿ ನಾ ಒಳ್ಳೆ ನೀ ಮಣಭಾರ!
- 9. ಶೀತಲ್, ಚಿಂತಾಮಣಿ**
ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾಯಿಗಳಿವೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಂತ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರಲ್ಲ ಏಕೆ?
- ನಾಯಿಗಿಂತಲೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮನುಷ್ಯರಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ತಿಳಿಸಲು.
- 10. ಲೋಕೇಶ್, ತಿಪಟೂರು**
ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಲೇಟಾಗಿ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
- ಬೇಗ ಹೋದರೆ ಊಟ ಬಿಸಿ ಇರುತ್ತೆ, ಹೆಂಡತಿ ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತಾಳೆ, ಲೇಟಾಗಿ ಹೋದರೆ ಊಟ ತಣ್ಣಗಿರುತ್ತೆ, ಹೆಂಡತಿ ಗರಂ ಆಗಿರುತ್ತಾಳೆ!.
- 11. ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ, ಬೇಲೂರು**
ಪ್ರತಿ ಗಂಡಿನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳು ಇರಲೇಬೇಕೇ?
- ಗಂಡು ದಾರಿ ತಪ್ಪದಂತೆ ಹಿಂದೆ ಅಂಕುಶ ಹಿಡಿದ ಹೆಣ್ಣೊಬ್ಬಳಿದ್ದರೆ ತಾನೇ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವುದು.
- 12. ಯಶಸ್ವಿನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು**
ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ ಜನ್ಮವಿದೆಯೇ?
- ಆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದೆ ಹತ್ತು ಜನ್ಮಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಸ್ತಿ ಯಾಕೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದು.

ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ



ಈ ಜಿಂಟ್‌ಯುಗ, ಧಾವಂತದ ಜೀವನ, ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳು, ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ತೂಕ, ಮಂಕಾಗುತ್ತಿರುವ ಮುಖ ಹೀಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಾರಣಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರು ಗೃಹಿಣಿಯರು. ಅವರು ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಗಾಡಿಯ ಕೀಲು ಇದ್ದಹಾಗೆ.

ಆದರೆ ಗೃಹಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ತಮ್ಮ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಅವರು ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸದಿರುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ನಿರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುವುದು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 70 ಭಾಗ ನೀರು ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗಾಗಿ ನೀರು ಜಾಸ್ತಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದರೆ 10-12 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಲ ಗಟಗಟ ಕುಡಿಯದೆ ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಡಯೆಟ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೋ ಅದರಂತೆ ಆಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು. ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರವೇ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನದೆ ಬಿಟ್ಟು ಆಹಾರ, ರಾತ್ರಿ ಇಳಿದ ಹಳಸಲು ಆಹಾರ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಬೆಳಿಗಿನ ತಿಂಡಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಇವೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಅನೀಮಿಯಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಪನೀರ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರಬಾರದು. ದಿನದ ಆರಂಭವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಇರಬೇಕು.

ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ "ಸಿ" ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಫಾಸ್‌ಫೋರಸ್ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಸ್ತತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳಿರಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

ವಿಟಮಿನ್ "ಈ" ಮತ್ತು ಸಿ'ಯಂತಹ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಭಾವ ಆಗುವುದನ್ನು

ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ “ಸಿ” ಹಳದಿ. ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ. ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜೊತೆ ಬ್ಯೂಕೋಲಿ (ಹಸಿರು ಹೂಕೋಸು) ಪಾಲಕ್, ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ‘ಈ’ಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಒಣಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ನೀವು ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಯಾವ ರೀತಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಅನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಇದು ಅಸಿಡಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ರಾಜರ ತರಹ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಭಿಕ್ಷುಕನ ತರಹ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಹಗುರವಾಗಿರಲಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡೆದಾಡಿ.

ನಿಧ್ರೆ: ಕಣ್ಣುಂಟು ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳನ್ನೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಡುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ ವೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ 10 ರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆವರೆಗೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ತರಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರಣಗಳು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭೂಮಿಯ ಚುಂಬಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕೆಲಸದ ವ್ಯಸ್ತತೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಶವಾಸನ ಹಾಕಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವ ರೇಡಿಯೋ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಸ್ಥ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿರುವ ಶರೀರಕ್ಕೆ 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿಧ್ರೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏರ್ ಬಾಧಿಂಗ್: ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಆಗಾಗ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೂ ಉಸಿರಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏರ್ ಬಾಧಿಂಗ್ ಲಾಭದಾಯಕ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ನ್ಯೂ ರೋವೆಜಿಟಿವ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ

ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನೀವು ಫಿಟ್ ಆಗುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಜಿಮ್‌ಗಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಏರೋಬಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ, ದಿನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ನಿಧಾನವಾದ ನಡಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಿ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ.

ನಿಯಮಿತ ನಡಿಗೆಯು ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಟೆನ್ಷನ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ.70ರವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ತೂಕವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

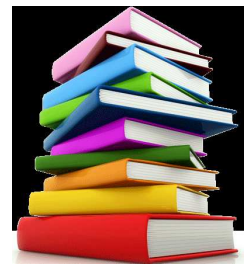
ಈಜುವುದು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಿನರಲ್ಸ್, ಆಯೋಡಿನ್‌ನಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಟೋನ್‌ಅಪ್ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದಷ್ಟು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದೇ ಇಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಜೀವನಮಂತ್ರ.

-ನಿರ್ಮಲ

ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.



ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ತಂಭ ಬುಕ್ ಹೌಸ್
 ಸಂ.7, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ವಿ.ವಿ. ಭವನ, ಕೆ.ಆರ್. ಸರ್ಕಲ್, ಮೈಸೂರು 570001
ಮಾಲೀಕರು: ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್
 ಮೊ: 9341609250

RNI No. KARKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019

ಕೆಲಸ ಖಾಲಿ ಇದೆ- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಲ್ಲ



ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೂರಾರು, ಸಾವಿರಾರು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಖಾಲಿ ಇದೆ. ಸಂಬಳ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ನಾವು ಕೆಲಸ ಕೊಡಲು ರೆಡಿ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ರೆಡಿನಾ? ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಬಂದವರನ್ನು ಕೆಲಸವಿಲ್ಲವೆಂದು ವಾಪಸ್ ಕಳುಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

9243584444/9964664480

Happy Moments
Praise God
Difficult Moments
Seek God
Quite Moments
Worship God
Painful Moments
Trust God
Every Moments
Thank God

Please Go Online- Training Programme for Gold

PGO ment for low and middle class people both in urban and rural areas.
For health and wealth Contact:

Mahila Vishesha

Room No. 3, 2nd Floor,
City Bustand building, K.R. Circle
Mysuru 570001

Mob: 9243584444

Book Post

To

From
Mahila Vishesha
No. 03, City Bus Stand Building
2nd Floor, K.R. Circle
Mysuru - 570001