

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

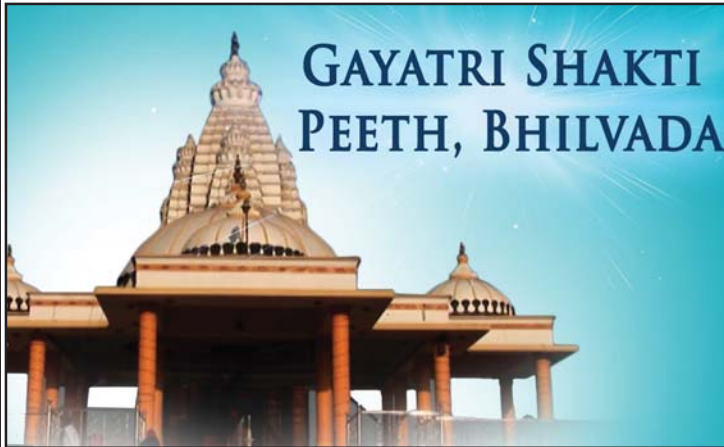
RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಮಾರ್ಚ್ March 1-31 -2018

31

ಸಂಪುಟ: 3 ಸಂಚಿಕೆ : 7 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ : ರೂ.10/-
Vol : 3 Issue : 7 Pages : 16 Price : Rs.10/-

ಸಂಪಾದಕರು : ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 8880334444 / 9243584444



ಡಿಡಿಎಂಸಿಎಲ್

ಷೇರುದಾರರ ನಂಜಕೆಯೆ
ಸೊಸೈಟಿಯ ಅಸ್ತಿ. ನವ್ಯೂ
ದುಡಿಯಲೂ ಸಹ ಅವಕಾಶವಿದೆ.
ಸಾಲ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು
ಉಂಟು. ಅಸಕ್ತರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸಂಖ್ಯಾಸ್ವಾಮಿ - 7204340131

ಯೋಗೇಶ್ - 9964351008

ಗೋವಿಂದೇಗೌಡ - 7019735849

ಮಧುಸೂದನ್ - 9342832854

ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ...

ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ	- 2	ಎಲ್ಲವೂ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ	- 6
ಹಬ್ಬದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲೆತಾಗ...	- 4	ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ	- 7
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ	- 5	ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ	- 12

ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ, ವಿಶ್ವ ನಿದ್ರಾ ದಿನ, ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿ, ವಿಶ್ವ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ದಿನ,
ಮಹಾವೀರ ಜಯಂತಿ, ಗುಡ್ ಪ್ರೈಡೇ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೆ 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.



8 ಸಿಂಧುವಾರ (ಲಕ್ಕಿ)

ಸಂಸ್ಕೃತ: ನಿಗುಂಡಿ, ಇಂದ್ರಾಣಿ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು: **Vitex-Negundi**

ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಕಿ ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆ ಗಳಲ್ಲೂ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಬೇಲಿಗಿಡ ವಾಗಿಯೂ ಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದುಂಟು. ಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಂಡವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದ ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳಿಗೆ ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಲಕ್ಕಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಎರಡೂ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. 'ವಿಷ್ಣು ಧರ್ಮಸೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿಯು ಕುರಿತು ವಿವರಣೆ ಯಿದೆ. ಪಾಣಿನಿಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಫಾಲಿಕಾದ (ಲಕ್ಕಿ) ಪ್ರಸ್ತಾವವಿದೆ. ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಭಟರು ನಿಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅನುಶಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು: ಫೆನಾಲ್, ಡಲ್ಫಿಟಾಲ್, ಬೀಟಾ-ಸಿಟೋಸ್ಟಿರಾಗಲ್, ಕ್ಯಾಂಫಿನ್, ಆರ್ಟಿಮೆಟಿನ್, ಆಂಗೋಸೈಡ್.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- * ಬಿಳಿಲಕ್ಕಿಯ ಗಂಟಲನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಜಂತುಹುಳು, ವಿವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗ ಗಳು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.
- * ಕಠಿಲಕ್ಕಿಯು ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜಕಾರಿ.
- * ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಲಕ್ಕಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಲಕ್ಕಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಉರಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉರಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

* ಕುರುಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹರಳು ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಳನೇರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

* ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಂಗುಇದ್ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಚಂದನ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಲಕ್ಕಿ ಗಿಡದ ಬೇರು, ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಹೂ,ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಲ್ಲದೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

* ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಲಕ್ಕಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು, ಲೇಪಿಸಿ, ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೇರು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

* ಸ್ವರ ಒಡೆದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿಯ ಗಿಡವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ವರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಕರಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

* ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದವರಿಗೆ ಲಕ್ಕಿಯ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಐದು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

* ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಲಕ್ಕಿಯ ಪಂಚಾಂಗದ (ಐದು ಭಾಗಗಳ) ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರ ದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸುಬ್ಬರಾಯ ಶರ್ಮ

ನನ್ನ ಮಾತು



ರಾಜಕೀಯ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರವೇ ?

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವಿಧಾನಸಭಾ ಚುನಾವಣೆಯ ರಂಗು ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತುಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಂದರೆ ರಾಜಕೀಯವು ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರವೇ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತೋ ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಜಗಜ್ಯೋತಿ ಬಸವಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ, ಗಾಂಧೀಜಿ, ಶಿಶುನಾಳ ಶರೀಫ್, ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್, ಬುದ್ಧ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಮಹನೀಯರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ ನಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಹ ಅವರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ಮಾಡುವುದು ಒಂದು.

ಎಲ್ಲಾ ಮಹನೀಯರುಗಳು ಪ್ರಚಾರಪ್ರಿಯರಲ್ಲ. ಇಂದು ಅಂತಹವರನ್ನು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಏನೇ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲದೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಕಂಡಲ್ಲಿ ಅದೇ ವಿಚಾರ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ? ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಶಹಬಾಜ್ ಗಿರಿ ಕೊಡಬೇಕಾದದ್ದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ನಗು, ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ ನಿಮಗೆ ವರವಾಗ ಬೇಕೆ ವಿನಹ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಚಾರವಲ್ಲ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಗಳು ಕೈಗೆಟ್ಟುಕಬೇಕೆ ವಿನಹ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಚಾರವಲ್ಲ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಗಳು ಕೈಗೆಟ್ಟುಕಬೇಕೆ ವಿನಹ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗ್ಯ ನೀಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಭಾಗ್ಯಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಲೂಟಿ ಮಾಡು ವವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ. ಈಗ ರಸ್ತೆ ರಿಪೇರಿ, ಸಾಲ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ವಧ್ಯ ಹೋರಾಟ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಚುನಾವಣೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಚುನಾವಣೆಯ ನಂತರ ಜನರ ಬಳಿ ಸುಳಿ ಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾದರೆ ಹೇಗೆ ?

ಎಲ್ಲಾ ಜನರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಜನನಾಯಕ ಬೇಕು. ಸದಾಕಾಲ ಜನರ ಬಳಿ ಇರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಒಬ್ಬನಾಗಿದ್ದು ನಾಯಕತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸವಲತ್ತುಗಳು ದೊರೆಯಬೇಕು. ಮಹಿಳಾ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರ ಕಷ್ಟ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ ? ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಣಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಆಗ ನೀವು ಆಡುವ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ, ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

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

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಮಾರ್ಚ್ 1-31-2018

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 7, ಪುಟ 16

ಬೆಲೆ ರೂ. : 10

MAHILA VISHESHA

KANNADA MONTHLY

March 1-31 -2018

Vol : 3 Issue : 7 Pages : 16

Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :

ಶಕ್ತಿ-ಮಾತಾ-ಮಂದಿರ್-ಯುಎಸ್ಎ

ಗಾಯತ್ರಿ ಶಕ್ತಿ ಪೀಠ ಬಿಲ್ವಾಡ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :

ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್

ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :

ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ

ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ

ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಮೂರ್ತಿ ಜಿ.ಎನ್.

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಸ್ವಾಮಿ ಮಠ, ಗನ್ಪೌಸ್ ಎದರು, ಖಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು - 570004

E-mail: mahilavishesha15@gamil.com

Web: www.mahilavishesha.in

Whatsapp No : 8880334444

ಹಬ್ಬದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಒಣ್ಣಿಗೆ ಕಲೆತಾಗ...

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರ ಓಡಾಟ ಮತ್ತು ಕೊಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಉಪಾಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜೊತೆ ಹಿಂಜರಿಯದೆ ನಾವು ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಸ್ನೇಹದ ಹಸ್ತ ಚಾಚಬಹುದು.

* ಕೆಲವು ಜನರೂ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅವರು ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ನೆರೆಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ನೇಹ ಹಸ್ತಚಾಚಲು ಇಂಥವರಿಗೆ ಹಬ್ಬ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ.

* ಮಕ್ಕಳ ಟೀಚರ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿಕ್ಷಕರು-ಪಾಲಕರ ಸಂಬಂಧ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಈ ಸಂಬಂಧ ಪೇರೆಂಟ್-ಟೀಚರ್ಸ್ ಮೀಟಿಂಗ್ ಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಯು ತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಮೀಟಿಂಗ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಬ್ಬದ ನಿಮಿತ್ತ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸ್ನೇಹ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

* ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಾಹಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಬ್ಬದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊಸದೊಂದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ವಧು ದೊರೆತರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

* ನೀವು ಹೊಸ ಮನೆ ಖರೀದಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಆಸುಪಾಸಿನ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿಲ್ಲ. ಹಬ್ಬದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ನೀವು ಹೋದರೆ ಅವರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಬಹುದು.

* ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಅವರು ಹೇಗೋ ಏನೋ, ಎಂಥ ಕುಟುಂಬದ ವರೋ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಡವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆಂದಾಗ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು? ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಅಳುಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಬ್ಬದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರ ಕುಟುಂಬ ದವರ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ

ಹೊಂದಬಹುದು.

* ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಜೊತೆ ಜಗಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಮಾತು ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಕೊಡಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ಮತಭೇದಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂದೆಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಡುವ ಅವಕಾಶ ಅವರಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಬ್ಬದ ನಿಮಿತ್ತ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

* ಕಿರಿಯ ವಾರಗಿತ್ತಿ, ಹಿರಿಯ ವಾರಗಿತ್ತಿ, ನಾದಿನಿ ಯವರು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಗುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನೀವು ಇವರಿಗೆ ಹಳೆಯ ಕಹಿ ನೆನಪನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು ಬಿಡುವಂತಹ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡಿ.

* ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಗೆಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಉತ್ಸುಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಮೀಪದಿಂದ ಕಾಣುವ, ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹಬ್ಬಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಬೇರಾವುದಿದೆ ? ???

ಮುನಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿರ ಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹದ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವುದು ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತೊಂದಿರಲಾರದು. ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಿಫ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಆಗ ಸಂಬಂಧ ದಲ್ಲಿ ಎಂಥ ಮಧುರತೆ ಬರುತ್ತೆ ನೀವೇ ನೋಡಿ.

- ವತ್ಸಲ ಬೆಂಗಳೂರು

ನೂಚನೆ

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

- ಸಂ

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳ ಪೈಕಿ ಆತ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯೂ ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಅದರಂತೆ ತನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಬರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ತನ್ನನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು. ತಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಹುದ್ದೆ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯೂ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇನೋ ಕಸರತ್ತುಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಹಲವರು ಕೆಲವು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವುದು ಬಿಡಿ. ಪಾಸಾಗುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಪಾಠ ಮಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲೋಕ, ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ, ಆಚೆ-ಈಚೆ ನೋಡಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮೊದಲಿಡೀ ಏನನ್ನೂ ನೋಡದೇ ? ಓದಿಕೊಳ್ಳದೇ, ವರ್ಷಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ವರ್ಷವಿಡೀ ಆರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟು, ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮುನ್ನಾ ದಿನ ಖಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ಗವಿದೆ-ಓದುವಾಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತಾ, ಏನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದು, ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಮಧ್ಯೆ ಕಣ್ಣು-ಮುಚ್ಚಿ ಬರಿಯ 'ಉರು'ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಪರೀಕ್ಷಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೂರು ಮರೆವಾದರೂ ಇಡೀ ವಿಷಯದ ಕನೆಕ್ಷನ್ ತಪ್ಪಿ, ಎಲ್ಲ ಮರೆತು ಹೋಗಿ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬದಲಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಓದಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯಕಾಲಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದರೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಬೇಕು.

1. ಕಲಿಕೆ, 2. ಸ್ಮರೀಕರಣ 3. ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು 4. ಅಭಿಜ್ಞಾನ ? ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಹಂತಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ

ಕಲಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಓದಿದ್ದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆನಪು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಲಿಕೆ: (ಮೆಮರೈಸಿಂಗ್-ಲರ್ನಿಂಗ್) ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ಕಲಿಯುವಾಗ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತಾ, ಏನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಏನೇನನ್ನೋ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಲಿತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಿದ್ದು ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಚ್ಚುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರದೆ ಹೋದರೆ ನೆನಪಿಗೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಗಮನ ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರ, ಕಥೆಯ ಕಡೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಯಾರೇ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಕೂಗಿ, ಮುಟ್ಟಿ ಕರೆದರೂ ನಮಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಓದಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿರಲು ಅನುಸೂತ್ರ, ಬಂಧ, ಪದ್ಯ ಸಾರಾಂಶ, ಪಾಂಟ್ಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಪ್ಯಾರಾಗಳ ನಡುವೆ ಏನಾದರೊಂದು ಸಂಬಂಧ, ಕನೆಕ್ಷನ್ ಇರುವಂತೆ ವರ್ಣಮಾಲೆ ಸೂತ್ರ ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದುವುದು, ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನನ ಮಾಡುವುದು. ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಸ್ಮರೀಕರಣ (ರಿಟೆನ್‌ಶನ್): ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದರೆ ಸ್ಮರೀಕರಣ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನಾದರೊಂದನ್ನು ಕಲಿತಾಗ, ಅದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಚ್ಚುಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಕೆಲ ಸಮಯಬೇಕು. ಸಿಮೆಂಟ್, ಗಾರೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಡೆದರೆ, ಅದು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾರನೇ ದಿನ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಆಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಣಿದರೂ ಅದು ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಬೇಕು.

ಒಂದು ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಪದ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ, ಮತ್ತೊಂದು ಪದ್ಯ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟಿನ ಮೊದಲಿನ ಪದ್ಯ ವಾಶ್ ಆಗುವಂತೆ, ನಾವು ಓದಿದ್ದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಬೇರೆ ವಿಷಯ ತುರ್ತು ಹೊರಟರೆ,

ಎಲ್ಲವೂ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಕೂದಲೂ ವಂಶಾವಳಿ (ಜೀನ್) ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ತರಹ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೂದಲಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು
ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ತಲೆ ಬಾಚಿದಾಗಲೂ 50-100 ಕೂದಲು ಉದುರಿದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಉದುರಿದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪೋಷಕ ಹೋದವರು ಹೆಚ್ಚು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೂದಲು ಉದುರದಿರಲು ಸೀಗೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಶಾಂಪು ಸೀಗೇಕಾ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ. ನೀರು ಒಂದು ಲೀಟರ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಸೀಗೇಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ಅನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಸಮೇತ ಒಲೆ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಂಪೂ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಎಗ್ ಶಾಂಫೂ

ಮೊಟ್ಟೆ ಮೂರು, ನೀರು ಒಂದು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಟಾಸಿ. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಬುಡದಿಂದ ಕೂದಲ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಅನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೌಡರ್ ಪ್ಯಾಕ್

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಒಂದು,

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಇಡ್ಡಿ ಪಾತ್ರೆ ಯೊಳಗೆ ಇಡಿ. ಅದು ಆದಿ ಅನಂತರ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಲೆಬುಡದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿರಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಕಪ್ಪೆ ಆಗುವುದು.

ತೆಂಗಿನ ರಸ ಪ್ಯಾಕ್

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧಹೋಳು, ಬಿಸಿ ನೀರು ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ನಿಂಬೇರಸ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತೆಂಗಿನ ರಸ ತೆಗೆರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೇರಸ ಸೇರಿಸಿ. ತಲೆಬುಡದಿಗೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಕ್ಕಿಪ್ಯಾಕ್

ಅರ್ಧಲೋಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆ ಬುಡದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿರಿ. ಮೂರುಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ: ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧಹೋಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ: ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಹುಳಿ ಮೊಸರನ್ನು ತಲೆ ಬುಡದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ: ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆರಿ. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿವಾರ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಕೂದಲಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆರೈಕೆ ದೊರೆತಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವು ರೇಷ್ಮೆಯ ನುಣುಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ, ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಹಾರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣ್ಣಿ

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿರಮಣಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಂದು ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ. ಊರಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ರಾಜ್ಯದ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಸಡಗರ, ಸಂಭ್ರಮ.

ಸಂಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ 40 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕವಿದಿದ್ದ ಕಾರ್ವೋಡಗಳು ಚದುರಿಹೋಗಿ ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿರಣ ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ, ಮೈಸೂರು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಮರಣೀಯ ದಿವಸ. ಮೈಸೂರು ಒಡೆಯರ ಸಂತತಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಅಧಿಕಾರ ದೊರೆತು. "ಮುಮ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ" ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕ ಅಂದು ಶಾ. ಶಕ 1722ನೇ ಸಿಧಾರ್ಥಿ ಸಂವತ್ಸರದ ಜೇಷ್ಠ ಬಹುಳ ತ್ರಯೋದಶಿ ಎಂದರೆ 1799ನೇ ಜೂನ್ 30 ಭಾನುವಾರ ರೋಹಿಣಿ ನಕ್ಷತ್ರ ದಿವಿ 15ಗಳಿಗೆ, ಕನ್ಯಾ ಲಗ್ನದಲ್ಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಮುಂದೆ ಹಾಕಿಸಲಾದ ಭಾರಿ ಚಪ್ಪರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿತ್ತು.

ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕಾತುರ, ಉದ್ವೇಗ, ಭಯಗಳಿಂದ ಎದುರಿಸಿ, ಈಗ ಸಮಾಧಾನ, ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮಹಾರಾಣಿಯೇ "ಮಹಾರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣಿಯವರು". ಅವರ ತಾಳ್ಮೆ, ಧೈರ್ಯ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ತ್ಯಾಗಮನೋಭಾವ ಹಾಗೂ ಅಸಾಧಾರಣ ಮುತ್ತದ್ವಿತನ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೈವ ಬಲದ ಪ್ರತಿಫಲವೇ, ಅಂದು ನಡೆಯುವ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕ.

ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣಿಯವರು ಹಿಮ್ಮದ್ದರಿ ಬೆಟ್ಟದ ಕೋಟೆಯ ಕತ್ತಿ ಗೋಪಾಲ ರಾಜೇಅರಸಿನವರ ಐದು ಜನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಅರಸರು ಧೀರಯೋಧರಲ್ಲದೇ ಕತ್ತಿವರಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾಗಿತ್ತದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕತ್ತಿ ಗೋಪಾಲ ರಾಜೇ ಅರಸು ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದದ್ದು ಇವರು ಬರೆದ 'ಕಮಲಾಚಲ ಮಹಾತ್ಮೆ' ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅರಸರು ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿನ ಬೆಂಗಳೂರು ಸೀಮೆಯ ಖಿಲ್ಲೇದಾರರಾಗಿ ನೇಮಕವಾಗಿದ್ದರು.

ಇದೇ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣಿಯವರೂ ಕೂಡ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ರಾಜನೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರು.

ಇವರು ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸಮಯ, ಒಳಜಗಳ, ಪಿತೂರಿ, ಕದನಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿತ್ತು. ದೇವರಾಜಯ್ಯ, ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ನಂಜರಾಜಯ್ಯ ಮತ್ತು

ಕರಾಚುರಿ ನಂಜರಾಜಯ್ಯ, ಇವರುಗಳು ನೆಪಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರಾಜರನ್ನು ಗದ್ದುಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ, ತಾವೇ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೈದರನ್ನು ದೊರೆಗಳ-ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಲವಾರು ಸೀಮೆಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೊಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದನು. ಕಳಲೆಯ ಸಹೋದರರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದೊರೆಗಳು ಹೈದರನಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇವನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ 1758ರಲ್ಲಿ "ನವಾಬ ಹೈದರಾಲಿ ಖಾನ್ ಬಹದ್ದೂರ್" ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ವರ್ಷವೇ ದಳವಾ ದೇವರಾಜಯ್ಯ ತೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕರಾಚುರಿ ನಂಜರಾಜಯ್ಯರಿಗೂ, ದೊರೆಗಳಿಗೂ ವೈಮನಸ್ಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ದೊರೆಗಳು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ವರಹ ವರಮಾನ ಬರುವ ಸೀಮೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಜಹಗೀರಿಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಣನೂರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೈದರ್‌ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತ ದೊರೆಗಳ ಎರಡನೇ ಪತ್ನಿ ದೇವಾಜಮ್ಮಣ್ಣಿಯಲ್ಲಿ, ದೇವರಾಜ ಒಡೆಯರ ಜನನವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತರಾಗುತ್ತಾರೆ. 3ನೇ ಪತ್ನಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣ್ಣಿಯವರಲ್ಲಿ ಚಾಮಮ್ಮಣ್ಣಿ ಮತ್ತು ಹೊನ್ನಾಜಮ್ಮಣ್ಣಿ ಎಂದು ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು.

ಹೈದರನು ಮಲಬಾರ್ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಕದನ ನಿರತನಾಗಿದ್ದಾಗ 1766ರಲ್ಲಿ ಇಮ್ಮಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರು ದೈವಾಧೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜೇಷ್ಠಮತ್ತ ನಂಜರಾಜ ಒಡೆಯರಿಗೆ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನವಾಬನು ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಕಲ ರಾಜ್ಯಭಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. 2.8.1770 ರಂದು ರಾಜನ ಹಠಾತ್ ಸಾವಿನ ಸುದ್ದಿ ಕಾಳ್ಗಿಚ್ಚಿನಂತೆ ಹಬ್ಬಿತು. ಶಂಕಾಸ್ಪದವಾದ ಈ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

11ನೇ ದಿವಸ, 11 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ 2ನೇ ರಾಜಕುಮಾರ ಬೆಟ್ಟದ ಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರಿಗೆ ಮಹಾರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣ್ಣಿಯವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಪಟ್ಟಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. 6 ವರ್ಷ ಹೈದರ್ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡುವ ನಿಮಿತ್ತದಿಂದ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬರಸಿಡಿಲು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿ

ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಹಾರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮಣ್ಣಿ

ಸಿತು. ತಮ್ಮ 17ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ಚಾಮರಾಜ ಒಡೆಯರು ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಹಠತ್ ನಿಧನ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದ ಅಮ್ಮಣ್ಣಿಯವರು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾದರೂ ಸ್ಥೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡು, ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಗಾಳಿ ಎತ್ತ ಬೀಸುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು. ಎಂದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಉಳಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಜಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಇವರಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ದೈರ್ಯವುಳ್ಳವರು ಇನ್ನಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಿಂಹಾಸನ ಉಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇವರ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತ್ತು.

ಮುಂದುವರೆಯುವುದು

- (ಸಂಗ್ರಹ) ಶ್ರೀ ರಾಜಚಂದ್ರ

ಶ್ರೀ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಒಡೆಯರ್‌ರವರ ಅಳಿಯ

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ

ಮೊದಲಿನದ್ದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಎರಡು ಓದುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು. ಬದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮೊದಲಿಡೀ ಓದದೇ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಓದಿದರೆ, ಯಾವುದೂ ನೆನಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವಾಗ ಒಂದು ಉತ್ತರ ಬರೆಯ ಹೊರಟರೆ, ಯಾವುದೋ ಇನ್ನೊಂದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬರೀ ಗೊಂದಲ. ಕಾರಣ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಓದುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ.


ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ (ರಿಕಲೆಕ್ಷನ್): ನಾವು ಕಲಿತಿದ್ದು ಬೇಕಾದಾಗ ಲೆಲ್ಲ ನೆನಪಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ ನೆನಪಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕ ಲಿಖಿತ ಮುದ್ರಿತ ಗ್ರಂಥ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಪುಟಗಳ ಸ್ತೋತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಅವರು ನಿತ್ಯವೂ, ಇಲ್ಲವೇ ಆಗಾಗ ಪುನಃಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಾಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅಭಿಜ್ಞಾನ (ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ): ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಹಂತಗಳೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಎಷ್ಟೇ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳಿದ್ದರೂ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ನಡುವೆಯೂ, ನಮ್ಮ ಪರಿಚಿತರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಈ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.


ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ, ಓದುವಿಕೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸ ಬಹುದು. ಆಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿಜವಾಗಿ ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣೇ. ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದೇ ವಿನಹ, ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಬಾಹ್ಯವಿಧಾನದಿಂದ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗದು. ಆದರೆ, ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಡಾ. ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ, ಶಿರ್ವಾ

**DIAMOND BRINGS
SHINE IN EVERYBODY'S LIFE**



Dr. Nowhera Shaik
National President-MEP



MEP
JUSTICE FOR HUMANITY

ALL INDIA MAHILA EMPOWERMENT PARTY
www.allindiamep.org

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

1. ರಾಜೀಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕವಿಗಳು ಮಳೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತುಂಬಾ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ ?

- ಮಿಂಚಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ, ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ.

2. ನಂದೀಶ್, ಮೈಸೂರು

ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಮಲ ಹುಟ್ಟುವುದು; ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ?

- ವೆರಿ ಸಿಂಪಲ್. ಕೆಸರು ಹುಟ್ಟುವುದು

3. ಅನುರಾಧ, ಹಾಸನ

ಸೆಲ್ಫ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್, ಕಿಕ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ

- ಉತ್ಸಾಹಿಯಿಂದ ಕೆಲಸವಾಗಲು ಸೆಲ್ಫ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್; ಸೋಮಾರಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ತೆಗೆಸಲು ಕಿಕ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್.

4. ಗೋವಿಂದಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮದುವೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆಲ್ಲ ಏಕೆ ?

- ಅರಿಯದವರು ಆಡುವ ಮಾತು, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅದು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷಣ

5. ಹಂಸವೇಣಿ, ಗೋವಾ

ಮರಳು ಮತ್ತು ಮರುಳು ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

- ಮರಳಿನಿಂದ ಗಾಜು ಉತ್ಪಾದನೆ, ಗಾಜಿನಿಂದ ಲೋಟ, ಲೋಟದಿಂದ ಡ್ರಿಂಕ್, ಡ್ರಿಂಕ್‌ನಿಂದ ಮರುಳು.

6. ಮಾಲತಿ, ತುಮಕೂರು

ಗಂಡಸಿನ ಚಟ, ಹೆಂಗಸಿನ ಹಠ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು ?

- ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಕೀಲರ ಮನೆಗಳು ಉದ್ಧಾರವಾಗಬಹುದು.

7. ಯಶೋಧ, ಮಂಡ್ಯ

ಹೆಂಗಸರು ದ್ರೌಪದಿಯನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ?

- ಗಂಡಸರು ಅರ್ಜುನರಾಗಿ ಊರೆಲ್ಲಾ ಪತ್ನಿಯರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

8. ರಾಗಿಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿದ್ಯೆಗೂ, ಬುದ್ಧಿಗೂ ಇರುವ ಅಂತರವೇನು ?

- ವಿದ್ಯೆ ಯೂಸರ್ ನೇಮ್, ಬುದ್ಧಿ ಪಾಸ್ ವರ್ಡ್

ಗಮನಿಸಿ

ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ನೈಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಓದುಗರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಜಾಹೀರಾತುಗೂ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಅದಲ್ಲ ಜಾಹೀರಾತುದಾರರೇ ಹೊಣೆಗಾರರು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಕೋರಿದೆ. - ಸಂಪಾದಕರು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿತಿಯ

ಹೊರ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತೆ

ಸಿಟ್ಟಾದವರನ್ನು

ಮತ್ತೆಸಸ ಮಾತಾಡಿಸಬೇಡ ಅಂತ

ಒಳ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತೆ ಯಾರನ್ನು

ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಅಂತ

ಒಂದು ಕ್ಷಣದ

ಕೋಪಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವು

ಹಾಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಸಂಗ್ರಹ

ಜಿ.ಎನ್.ಮೂರ್ತಿ



ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಶುಭಾಷಯಗಳು



ಸವಿತಾ ಕೋವಿಂದ್
ಭಾರತದ
ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯವರ ಪತ್ನಿ

2017ರ ವಿಶ್ವ ಸುಂದರಿ



ರೋಹಿಣಿ ಸಿಂಧೂರಿ
ಐಎಎಸ್



ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ ಅಂಕರ್
ಪಬ್ಲಿಕ್ ಟಿವಿ



ಪೆದ್ದ ಹನುಮಾನ ತಂದ ದೊಡ್ಡ ಬಹುಮಾನ

ರಾಮನುಳ್ಳಿಯು ರಾಮರಾಯ ಮತ್ತು ಮಾಯಾದೇವಿಯವರ ಏಕೈಕ ಪುತ್ರ ಹನುಮಾನ. ಮಗನೆಂದರೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದು. ಪ್ರೀತಿಯ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ಹರಿಸಿ ಮಗನನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರು. ಹನುಮಾನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತಿರದೆ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ದಡ್ಡ.

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಅವನು ಪೆದ್ದನೆಂದು ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಹೇಳಲಾರರು. ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಗೋಲಮುಖದ ಚಹರೆ ಹೊಂದಿದ್ದು, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟನಾಗಿದ್ದ. ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಮಂದ, ಆತನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹಾಗೆ, ರಾಮರಾಯ ಮತ್ತು ಮಾಯಾದೇವಿ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಜನಿಸಿದ ಮಗ ಹೀಗಾದನಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗಿದ್ದರು.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹನುಮಾನನಿಂದ ಮಾಡಿಸಲು ಹತ್ತಾರು ಸಲ ಕೂಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಊಟ-ತಿಂಡಿಗೆ ಕುಳಿತರೂ ಸಹ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಶಾಲೆಂದ ಮನೆಗೆ, ಮನೆಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಇರುವ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ದೂರವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಲು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. "ಓದು-ಬರಿ" ಎಂದು ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಸಲ ಹೇಳಿದ ಬಳಿಕವೇ ಆತ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿಯೋದು. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದನಾದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಓದಿದಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಿದ್ದನೇ ಹೊರತು ಓದಲಾರ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಸಹ ಹನುಮಾನನನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಒತ್ತಾಸುವುದು ಮತ್ತು ದಂಡಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಪ್ರತೀ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಈಗ ಆತ ಆರನೆಯ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ.

ಇದೇ ರಾಮನುಳ್ಳಿ ಶಾಲೆಗೆ ಈ ಬಾರಿ 'ಶಾಂತಾ' ಟೀಚರ್ ವರ್ಗವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ಶಾಂತಾ ಟೀಚರ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಮೂರು ಬಾರಿ 'ಜನ ಮೆಚ್ಚಿದ ಶಿಕ್ಷಕಿ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದರು.

ಎಲ್ಲರಂತಿಲ್ಲದ ಹನುಮಾನನ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಂತಾ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಕಾಳಜಿ. ಅವನನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಬುದ್ಧಿವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಪಣತೊಟ್ಟರು. 'ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಂತೂ ಈತ ಮೊಂಡ, ಆಟ-ಓಟದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ? ಈತನಿಗೆ ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದೆ? ಎಂಬ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೊರಟರು.

ಆಗಲೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಹಂತ. ಸ್ಪರ್ಧಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ತಾಲೀಮಿನಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಕ್ರೀಡಾ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಅನತಿ ದೂರವೇ ಉಳಿದಿದ್ದ ಹನುಮಾನನನ್ನೂ ಶಾಂತಾ ಟೀಚರ್ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದರು. ಶಾಲಾ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುಗಳ ಜೊತೆ ಹನುಮಾನನ್ನು ಓಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿ ಆತ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ, ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಔಟಾದ. ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ದೇಹ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಭಾರ ಇದ್ದಂತಹ ಹನುಮಾನ ಒಂದಿನಿತೂ ಲವಲವಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಹುಡುಗ. ಈಟಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಆತ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಭಾರ ಎತ್ತಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯ. ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಮತ್ತು ಈಟಿ ಎಸೆತಗಳೂ ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಬಲ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದಾಗಿತ್ತು ಆತ ಅವೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿದ್ದನು.

ಆತನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವಂತೆ ಗುಂಡುಕಲ್ಲು ಎಸೆತ, ಈಟಿ ಎಸೆತ ಹಾಗೂ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹನುಮಾನನ ಹೆಸರು ನೊಂದಾಯಿಸಿದ ಶಾಂತಾ ಟೀಚರ್ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ತಳೆದಿದ್ದರು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾಳುವನ್ನಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ ಹೊಂದಿದ ಟೀಚರ್ ಅದೇ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಳಗಿಸಿದರು. ಹನುಮಾನನಿಗೂ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಬಂದಂತಿತ್ತು.

ಶಾಂತಾ ಟೀಚರ್ ಎಣಿಕೆ ಸುಳ್ಳಾಗಿಲ್ಲ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದೇ ವಲಯ ಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ವಿಜೇತನಾಗಿಬಿಟ್ಟು ತಾಲ್ಲೂಕು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಈಟಿ ಎಸೆತ ಮತ್ತು ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹನುಮಾನ ಅನೇಕ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರನಾದ ಮೂರು ಚಿನ್ನದ ಪದಕದೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಜೋರಾಗಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಹನುಮಾನನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದರು. ರಾಮನುಳ್ಳಿ ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದ ಖ್ಯಾತಿ ಹನುಮಾನನದ್ದಾಗಿತ್ತು.

'ನಾನು ಪೆದ್ದನಲ್ಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನು ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಬಲಾಡ್ಯ ಮೈಕಟ್ಟು ಈಗ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಿತ್ತು. ಶಾಂತಾ ಟೀಚರ್ ಹನುಮಾನನಿಗೆ ಓದು-ಬರಹದಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮುಂದೆ ಆತ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಜಾಣನಾದ.

ನೀತಿ-ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ವಿಷಯ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತಾ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವುದು

- ದತ್ತಗುರು ಕಂಠಿ.

ಯಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ...)

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ: ನಾರಾಯಣರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿ ಟಾನಿಕ್‌ನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ನಾರಾಯಣ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬಿಡಿ. ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಯೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದೀರೆಂದರೆ ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ವೈದ್ಯ ಪಂಡಿತರೆ, ದಿನವೂ ವೈದ್ಯ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ, ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗ ಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕ ಬಲದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗ ಬಹುದು, ದೈವಬಲದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಜ್ಞಾನಬಲದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಶಕ್ತಿ ಇರಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಶಾಂತಿ, ಸಹನೆ, ಜಾಣತನ, ತಾಳ್ಮೆ, ಧರ್ಮ ಇವು ಮನುಷ್ಯನ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ನನ್ನ ಮಗನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ?

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೇ ಇದು ದೈವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮನುಷ್ಯನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದೈವ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ನೇಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ಜೀವ ಕೋಟಿ ರಾಶಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಹೌದೇ.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ಹೌದು ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೇ ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯೂ ಹಾಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು ಗುಡಿ-ಗೋಪುರ, ಚಿತ್ರಪಟ, ಕಲ್ಲಿನಮೂರ್ತಿ ಪೂಜಿಸಬಹುದು ಎಲ್ಲವೂ ಬರೀ ತೋರಿಕೆಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಜನ್ಮ ಎತ್ತಿದರೂ ಕಾಣುವುದು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ, ಸೂರ್ಯ-ಚಂದ್ರ ಇದೇ ಸತ್ಯ.

ರಾಮಸಿಂಹಯ್ಯ: ನಾರದ ಯಮನನ್ನು ಒದ್ದಿದ್ದು, ಯಮ ಬಂದು ಬಿದ್ದಿದ್ದು, ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ತರುಣಿ ಜೊತೆ ಸರಸವಾಡಿದ್ದು, ಸ್ವರ್ಗಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು, ನಾರದರು ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲೆ ಸಭೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಪೂಜ್ಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಹೇಳ್ದೇ ಇದ್ದಿದ್ದು, ಯಮಭಟರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ನೀವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತುಂಟು.

ಇಂದ್ರ: ಭಲೇ ಭಲೇ ಭಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಂತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ತರುಣಿ ಯಾರೆಂದು ಹೇಳುವಿರಾ.

ರಾಮಸಿಂಹಯ್ಯ: ಪ್ರಭುಗಳೇ ಆ ರಂಭೆ ಯಾರೆಂದು ಹೇಳುವೆ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದ್ರೆ ರಸ್ತೆಯಲಿ ಜನ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಆ ತರುಣಿ ಬೇರೆ ಯಾರು ಅಲ್ಲ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಇಂದ್ರನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಅಂತ.

ಇಂದ್ರ: ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಮೂವತ್ತೆರಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಟಕಟನೆ ಕಡಿದ.

- ಮುಂದುವರಿಯುವುದು

ಪರೀಕ್ಷೆ

ಬನ್ನಿ ಬನ್ನಿ ಗೆಳೆಯರೆ
ಶಾರದೆಯ ಪೂಜೆಗೆ
ಪುಸ್ತಕ, ಲೇಖನಿ, ಅಡಿಕಟ್ಟಿ
ಎಲ್ಲ ತನ್ನಿ ಜೊತೆಗೆ

ಸಮಾಜ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಕನ್ನಡ
ಕಲಿತೆವು, ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ
ಬರೆದು ಓದಿ ತರುವ
ಶಾಲೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕೀರುತಿ

ನಕಲು ಮಾಡದಿರೋಣ
ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನದಂದು
ಗಾಬರಿ ಎಂದೂ ಬೇಡ
ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಕಂಡ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಓದಲು

ಬೇಡ ಅವಸರ

ಉತ್ತರ ಹೊಳೆಯುವುದು

ತನಗೆ ತಾನೆ ಸರಸರ

ಸುಲಭದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ

ಉತ್ತರ ಮೊದಲಿಗೆ

ಉಳಿದುದೆಲ್ಲ ಬರೆಯುವ

ಯೋಚಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ

ಕಡೆಯ ಗಂಟೆವರೆಗೆ

ಉತ್ತರ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿ

ಒಳ್ಳೆ ಅಂಕ ಬರುವುದು

ಅದು ಶಾರದೆಯ ಮೋಡಿ.

- ಶಿವನಾಪುರ ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಕೆಂಗೆರಿ.

ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ

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

ಬಳಗ ಹಾಗೂ ನಗರದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ - 9243584444

ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆ

ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ

ಮಾನವನು ತನ್ನ ಅಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಜಲಸಂಪನ್ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ತಾನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ವಸ್ತುಗಳು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ, ನಂತರ ನದಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿ, ಕಲ್ಮಶರಹಿತ ಜಲವನ್ನು ವಿಷವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಬಿಡುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನದಿಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಅದರ ಜಲವನ್ನು ಕಲುಶಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಹೀಗೆ ಕಲುಶಿತಗೊಂಡರೆ, ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ತಾನೆ ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸಿಯಾನು? ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅವನು ಪ್ರಪಂಚವೇ ತಲ್ಲಣಿಸಿ ಹೋಗುವಂತಹ ಮಾರಕಾಸ್ತ್ರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಭೂಮಂಡಲದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲುಶಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಕಲುಶಿತ ವಾತಾವರಣವು ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಮಾನವನು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಡೀಸೆಲ್, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ವಾಹನಗಳು ಹೊರಚೆಲ್ಲುವ ವಿಷಾನಿಲಗಳು ಇಡೀ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ "ಗ್ಯಾಸ್ ಚೆಂಬರ್" ಆಗಿ ಮಾಡಿವೆ. ಈ ವಿಷಾನಿಲ ಕೂಡಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಾನವನು ಅನೇಕ ತರಹದ ಭಯಂಕರ ಖುಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಆಗಿರುವ ಹಾನಿ ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಲುಶಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಕಾಡೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಡಿಲ್ಲದದ ನಾಡು ನಾಡೇ? ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ಮರಗಳು ಜೀವರಾಶಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಮರಗಳು ಜೀವರಾಶಿಯ ಹೊರಹಾಕುವ ಇಂಗಾಲದ-ಡೈ-ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಪ್ರಾಣವಾಯು ಅಂದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಪವಾಡವೇ ಸರಿ. ಆ ಪವಾಡ ಪುರುಷನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಮನ ಹೇಳಿದರೂ ಸಾಲದು, ಮರ ಇದ್ದರೆ ಮಳೆ, ಮಳೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆಳೆ, ಬೆಳೆ ಇದ್ದರೆ ಉಸಿರು.

ಮನುಷ್ಯನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯತೆ, ಈಚೀಚೆಗೆ ಈ ಕಾರಣವು ಭಯಂಕರ ರೂಪ ತಾಳಿದೆ. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕಿವಿಗಳು ಕಿವುಡು ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀವ ವೇದನೆಯ ಮನುಷ್ಯನು ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದಂತಹ ವಿಷಯಾರ್ಥ?

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವು ಹಾಳಾಗುವುದು ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮುಂತಾದ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂಕಟದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ, ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ (ಪ್ಯಾಸೀವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್) ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ನಾನಾ ಖುಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಕೆಡುವು ದಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಸಂಸಾರವನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಶರಣಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಂಬಹ ದುಷ್ಕಾರ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಚೀಚೆಗೆ, ಮಾನವನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಧೋಗತಿಗೆ ತಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಸಮಾಜದ ಬೆನ್ನೆಲೆಯ ಆಗಬೇಕೇ ವಿನಃ ಸಮಾಜಘಾತಕರಾಗಬಾರದು.

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅನೈತಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಇಂದಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಇಂದು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ 'ಏಡ್ಸ್' ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಭಗೀರಥ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಉಗುರಿನಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏತಕ್ಕೆ ಬೇಕು? ಮಾನವನು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಅತೀವ ಕಾಮಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು. ಕಾಮಾಂಧನಿಗೆ ಸಮಾಜದ ರೀತಿ, ನೀತಿಗಳು ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಹೀನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಭಯಂಕರ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ ಮುಂತಾದ ದುರ್ಗುಣಗಳೇ ಕಾರಣ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಷಡ್ ವೈರಿಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮದ, ಮೋಹ, ಲೋಭ ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಭಯಂಕರ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಇಂದಿನ ಯಂತ್ರ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನೂ ಸಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ಯಂತ್ರಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ವಿರಾಮ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದವೋ, ಅವುಗಳೇ ಮಾನವನನ್ನು ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇಂದಿನ ಮಾನವನಿಗೆ ವಿರಾಮವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನ ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕೆಡುತ್ತಿದೆ. ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕೆಟ್ಟರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರಾ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮನಶ್ಯಾಂತಿ ಕೆಟ್ಟರೆ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಂದುವರೆಯುವುದು

WISH YOU ALL OF THEM MARCH 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.

1 Anulekha	Belgaum	15 Neelaganga	Kadur
2 Karuna Sagari	Mantralaya	16 Kavitha KC	Kushalnagar
3 Trishala	Moodbidre	17 Chaitanya	Maddur
4 Nandhana	Dharwad	18 Chinmai	Kushalnagar
5 Jaganmohini	Bengaluru	19 Kiranmai	Kushalnagar
6 Chudaratna	Kolar	20 Anitha	Mysuru
7 Charulata Somal	IAS Officer	21 Iravaathy	Mandya
8 Roopa	Hassan	22 Gayithri	Bengaluru
9 Neeraja	Hubli	23 Abhilashini	Mangaluru
10 Savithri MV	IAS Officer	24 Induvadhana	Ranibennur
10 Shilpanag CT	IAS Officer	25 Chandramukhi	Tiptur
11 Bimbika	Udupi	26 Jayambika	Hubli
12 Nagamani	Mandya	27 Malini	Hassan
13 Ratnaprabha K	IAS Officer	28 Gomathi	Raichur
13 Priyanka Mary Francis	IAS Officer	29 Indira	Tumkur
14 Premavathy	Mysuru	30 Abhayankari	Kolluru
		31 Keerthimathi	Bengaluru

ನೈವೇದ್ಯದ ಔಚಿತ್ಯ

ಶ್ರೀ ರಾಮಾಚಾರ್ಯರ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಅಂದು ಗೋಕುಲಾಷ್ಟಮಿ ಹಬ್ಬ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ನಡೆಯಿತು. ಕೃಷ್ಣನ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳು, ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಭಗವಂತನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದ ಶಿಷ್ಯನೊಬ್ಬನು ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರ - ಗುರುಗಳೇ, ನೀವು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಭಗವಂತನು ಖಂಡಿತಾ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾಕೆ ಅವು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ? ಭಗವಂತನು ಇರುವುದು ನಜವೆ? ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಗುರುಗಳು □ ಮಕ್ಕಳೇ ಎಲ್ಲಾ. ಬನ್ನ ಇಂದು ನಮಗೆ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ಕೆಲವು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ನೇವೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿ ನಾಳೆ ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಶಿಷ್ಯರೆಲ್ಲರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕಲಿತು ನಾಳೆ ಒಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತಯಾರಾದರು.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಎಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಗುರುಗಳೂ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ನೈವೇದ್ಯ ಸ್ವೀಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದ ಶಿಷ್ಯನ ಹತ್ತಿರ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೇಳಿದರು. ಅವನು ಒಂದೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೇ ಹೇಳಿದಾಗ ಸಂತೋಷ ಸೂಚಿಸಿ ಅವನ ಹತ್ತಿರ - ನೇನು ಮಂತ್ರ ಕಲಿತ ಮೇಲೆಯೂ ಅದು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಇದೆ ಎಂದಾಗ ಅವನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ. ಆಗ ಗುರುಗಳೂ - 'ಮಕ್ಕಳೇ, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಂತ್ರವು ಸ್ಥೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಕಲಿತ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಂತ್ರಗಳೂ ಹಾಗೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿರುವ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೈವೇದ್ಯಗಳು ಸ್ಥೂಲಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ಅವನು ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರೋ ನೈವೇದ್ಯವು ಹಾಗೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಹಂಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು' ಎಂದಾಗ ಗುರುಗಳ ಜಾಣ್ಮೆಗೆ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಲೆಬಾಗಿ ಗುರುಗಳ ಕಾಲಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದರು.

- ಸತ್ಯಭಾಮ, ಕಳೆ

ಎಲ್ಲವೂ ಕೇಶ ನೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

ಇಲ್ಲಿದೆ ಸುಲಭೋಪಾಯ

ಎಣ್ಣೆ, ಶಾಂಪೂ, ಸಾಬೂನುಗಳ ವಿವಿಧ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೂಪದರ್ಶಿಯರ ಸುಂದರ, ದಟ್ಟಕೇಶ ರಾಶಿಯನ್ನು ಕಂಡು- ನಿನನ್ನ ಕೂದಲೂ ಹೀಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ .? ಎಂದು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅಂದುಕೊಂಡಿರ ಬಹುದಲ್ಲ? ಶ್ರೀದೇವಿ, ಮಾಧುರಿ ದಿಕ್ಶಿತ್, ಕಾಜೋಲ್, ಐಶ್ವರ್ಯ ರಂಧ ಬೆಳ್ಳಿತೆರೆ ತಾರೆಯರ ರೇಷ್ಮೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮಗಂದೂ ಅಸೂಯೆಯಾಗಿಲ್ಲವೆ? 'ಅಂಥ ಕೇಶರಾಶಿ ನಮಗೂ ಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಅವರಂತೆ ವಿಗ್ ಹಾಕ್ಯೂಬೇಕಾದೀತು ಎಂದು ಮೂಗು ಮುರಿಯದಿರಿ. ಅವೆಲ್ಲ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರಾಶೆಯೂ ಬೇಡ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಖಂಡಿತ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ತಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ಇರುವವರಿಗಾಗಿ ಎಂದೇ ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕುರಿತು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದೇವೆ.

ನೀಲಗಿರಿ ಉಪಚಾರ

ನೀಲಗಿರಿ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯೊಂದರ ದೊಡ್ಡತುಂಡೊಂದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ, ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಈ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪಿನ ಜತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಂಪೂ ದೂರೆ ಯುವುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕೂದಲು ಜಿಡ್ಡಾಗುವುದನ್ನೂ ಇದು ತಡೆಯುವುದು.

ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಲು...

ಒಂದು ಕಪ್ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ. ಅನಂತರ ಒದ್ದೆ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು, ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಯಾವ ಬಗೆಯದೇ ಆಗಿರಲಿ, ವಿಶಿಷ್ಟಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ.

ಜಿಡ್ಡು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಇಡೀ ಸೌತೇಕಾಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಟವಲ್‌ನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಸೌತೇ ಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, 10 ನಿಮಿಷದ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿ

ನಿಂದ ತೊಳೆರಿ. ಈ ಉಪಚಾರವು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಚರ್ಮದ ಸೇಬಮ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾರಣ, ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಜಿಡ್ಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೋಷಣೆಗೆ ...

ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಂತೆಪುಡಿ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಚಹಾ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ತೋಧಿಸಿ ತಂಪಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಶಾಂಪೂ"ನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದ ಒದ್ದೆ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಸುರಿದು. ಮತ್ತೆ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ...

ಇದು ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉಪಚಾರ. ನಾಲ್ಕು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚದಷ್ಟು ಓಮದ ಎಲೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೋಸಿ. ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆದ ಒದ್ದೆ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ದ್ರವವನ್ನು ಸುರಿದು. ದ್ರವವು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಚರ್ಮವನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತೊಳೆಯದಿರಿ. ಓಮದ ರೋಗಾಣು ನಾಶಕ ಗುಣವು ತಲೆಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಿಡ್ಡು ನಿಯಂತ್ರಕ ಪುದೀನಾ

ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಮೂರು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ, ತಂಪುಗೊಳಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ತೊಳೆಯಲು ಈ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ತಲೆಯ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯ.

ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಹೇರ್ ಡೈ

ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಾಢ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲದ, ಅಂದರೆ, ಕಿಂಚು ಕೂದಲಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದು ಸುಲಭೋಪಾಯ. ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಮಾಲ್ಟ್ "ನೆಗರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆರಿ. ದಟ್ಟ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕೂದಲಿರುವವರು ಒಂದು ಚಮಚ ಚಹಾ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸದರಾತು.

- ಶೀಲಾ ನಟರಾಜ್

KERALA

The People

The people of Kerala are known for their tolerance towards other races and religions. The early settlements of Jews, Syrians and the Portuguese in Kerala, has resulted in the enrichment of the Keralites's life and culture. The Namboothiris (Kerala Brahmins) are devoted to religion. The Nairs, once experts in martial arts, have taken to various other profession, gradually, The 'Thiyas or Ezhavas,' are traditionally farmers. The Hindus account for nearly 60 per cent of the population and the rest are Christians and Muslims.

Culture and Lifestyle

Keralites made significant contributions to architecture, music, dance, painting and other art forms. The regional language is Malayalam, which has a substantial Sanskrit component. After the split with Tamils, Keralites developed a distinct culture of their own with a code based on courtesy, tolerance and ancient moral codes. In general, Keralites respect values and adhere to family traditions.

Art and Dances of Kerala

The state is the birthplace of the kalaripayat, a unique martial art form. The dance form of Kathakali, which is one of the six classical dance forms of India, is indigenous to Kerala, as is Mohiniattam. There are around 50 well known folk dances in Kerala. The post popular among them are the Kaliyattom, Kolam Thullal, Kolkli, Mudiettu, Poorakkali, Velakali, Kamapadavukali, Kanniyaarkali, Parichmuttukali and Thappukali.

Tourist Spots

Beaches: Alappuzha, Bekal, Beypore, Cherai, Dharmadam Island, Ezhimala, Fort Kochi, Kappad, Kappil, Kizhunna Ezhara, Kovalam, Marari, Payyambalam, Shanghumukham, Thangasseri, Thirymullavaram, Vallikunnu, Varkala.

Museums:

Ambalavayal Museum, Hill Palace Museum, Krishnan Menon Museum, Museum of Kerala History, Napier Museum, Pazhassiraja Museum, Priyadarshini Museum, Science and Technology Museum, Sree Chitra Arts Gallery.

Wildlife Sanctuaries:

Peppara, Neyyar, Shenduruni, Periyar, Idduki, Chinnar, Parambikulam, Aralam, Muthanga, Silent Valley National Paark, Anamudi National Park, Eravikulam National Park.

Bird Sanctuaries:

Kadalundi, Thattekad, Kumarakom

- Continued..

ಪತ್ರಕೆಯ ಜಂದಾ ಖವರ

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

RNI No. KARKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019

WISH YOU FOR ALL OUR CUSTOMERS 2018 HAPPY UGADI

Super Royal Holiday India Pvt. Ltd. Bengaluru

Small Investment	-	100% refundable
All India Bussiness	-	Fully Loaded National & Inter National Packages
Work Part/Full Time	-	At your own place
No	-	Reinvestment
No	-	Repurchase
No	-	Sales
No	-	Renewals
No	-	Targets

Middle and Poor class peoples also can fly in Air
Need Good & Honest Customers in All Over India
Once you become our customer: your FORTUNE doors will be open
Try your fortune and achieve it

**For More Informations Contact:
ROYAL CHALLENGERS TEAM
YELAHANKA, BENGALURU**

Kamaleshwar Gupta	-	9449146848
Murthy GN	-	9141661214
KRN Rao	-	9663349769

*T & C will apply

Book Post

To

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