

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಜೂನ್ June 1-30 -2018

Vol: 3 Issue : 10 (34) Pages : 16 Price: Rs.10/-
ಸಂಪುಟ: 3 ಸಂಚಿಕೆ: 10 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10/-

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 8880334444/9243584444



ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ- ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತ	2
ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಸಾಜ್	4
ಸಪ್ತ ನೂತನ ಮಹಿಳಾ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು	5
ನಾಯಿಗಳು ತಂದ ಅದೃಷ್ಟ	6
ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು	8
ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಸಮಚಿತ್ತ	10
ಬಂಗಾರದ ವ್ಯಾಮೋಹ	12
ಕಿವಿಮಾತು	14

ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ಸಾಗರ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನ, ಕುತುಬ್-ಎ-ರಂಜಾನ್, ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ, ವಿಶ್ವ ನಿರಾಶ್ರಿತರ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ಸಂಗೀತ ದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಯ 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.



11. ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಾ (ಶಂಖಪುಷ್ಪ)

ಸಂಸ್ಕೃತ : ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಾ, ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿ
 ಇಂಗ್ಲಿಷ್ : Evolvulus
 ಹಿಂದಿ : ಸಂಕಹುಲೀ
 ಮರಾಠಿ : ಶಂಖವಲ್ಲೀ
 ತಮಿಳು : ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ, ವಿಷ್ಣುಕರಾಂದಿ
 ತೆಲುಗು : ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ, ವಿಷ್ಣುಕರಾಂದಿ
 ಮಲೆಯಾಳಂ : ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ, ವಿಷ್ಣುಕರಾಂದಿ
 ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು: **Evolvulus Alsinoides**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಾ ಕಳೆ ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವುಳ್ಳ ಎಲೆಗಿಡ. ಅಂಡಾಕಾರವಾಗಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಚೂಪಾಗಿರುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಮಾಲಯದ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಆರು ಸಾವಿರ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ: ಇಡೀ ಸಸ್ಯ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು: ಕ್ಷಾರ, ಕಹಿ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲೀಯ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

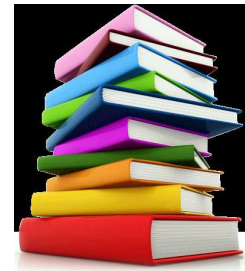
- * ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ (ದೃಷ್ಟಿದೋಷ) ಇರುವವರು ಇದರ ಎಲೆಗಳ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.
- * ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- * ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇದರ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಳಲಿಕೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಇದರ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

- * ಇದರ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- * ರಕ್ತಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- * ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ.
- * ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿಯ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- * ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ರಸ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- * ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.

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

ನನ್ನ ಮಾತು



ಅತಂತ್ರ ಫಲಿತಾಂಶ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ವಿಧಾನಸಭೆಯ ಚುನಾವಣೆಯು ದಿನಾಂಕ 12-5-2018ರಂದು ನಡೆದು ದಿನಾಂಕ 15-5-2018 ರಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಅತಂತ್ರ ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಕಳೆದ 2-3 ತಿಂಗಳಿಂದ ಮತದಾರರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದರು.

ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆ? ಒಂದು ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಬಹುಮತ ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲವಾಯಿತೆಂದರೆ ನೀವು ನೀಡಿದ ಸರ್ಕಾರ ಎಂತಹದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಮತದಾರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಾಂಧವ್ಯದೊಡನೆ ಇರಲು ಮನಸು ಮಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾಟಾಚಾರದ ನೆಪ ಬೇಡ.

ಬೇಷರತ್ ಬೆಂಬಲ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಆತುರಪಟ್ಟು ಎರಡು ಪಕ್ಷಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ರಚಿಸಲು ಮುಂದಾದುದು ಸಂಪುಟ ರಚಿಸಲು ವಾರವಾದರೂ ವಿಳಂಬವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ನೀವುಗಳೇ ಕಾರಣ. ಯಾರ್ಯಾರು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ರಾಜಕೀಯ ದೊಂಬರಾಟ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಬೇಸರ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಏಕೆ ರಾಜಕೀಯ ಬೇಕು? ಅವರು ಕಡಿದು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು/ ದಬಾಕಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಂತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಾಜಕೀಯವೇ ಹೊರತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಲ್ಲ.

ಅಧಿಕಾರದ ಆಸೆ, ದಾಹ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯಾವ ಶಾಸಕರು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರೊಡನೆ ಇರುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ? ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಳಿದರೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಹಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕು. ಯಾವ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂಬುದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಾತಾಗಿದ್ದು, ಅವರುಗಳು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಜೀವನದ ಬಯಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಒಂದಾಗಲು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇವರು ಯಾರು? ಈಗ ನಾಯಕರುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ, ಶಾಂತಿ. ಇವುಗಳು ಅವರ ಬಳಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ.

ಸಂಪಾದಕ

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

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜೂನ್ 1 ರಿಂದ 30-2018

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 10,

ಪುಟ 16 ಬೆಲೆ ರೂ.: 10

MAHILA VISHESHA

KANNADA MONTHLY

June 1 to 30 -2018

Vol : 3 Issue : 10 Pages : 16

Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :

ಕಾಮ್ಯಕಾದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :

ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್

ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :

ಎಸ್.ವೆಂಕಟಕರವಣಪ್ಪ

ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ

ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಮೂರ್ತಿ ಜಿ.ಎನ್.

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಸ್ವಾಮಿ ಮಠ,

ಗನ್‌ಹೌಸ್ ಎದರು, ಖಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ,

ಮೈಸೂರು - 570004

E-mail:

mahilavisheshha15@gamil.com

Web: www.mahilavisheshha.in

Whatsapp No : 8880334444

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಸಾಜ್

ತನ್ನ ಕಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯೂ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರಲಿ ಎಂಬುದು ಅವಳ ಆಸೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ ವೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಅದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಶದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾಲಿಶ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರವು ಬಳಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪ್ರಭಾವ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುಟ್ಟ ಕಂದನ ಚರ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೊರಗಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡುವ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆರಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರ ಚರ್ಮವು ಕೋಮಲ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಇಲ್ಲಿವೆ:

- * ಮಗುವಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.
- * ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗು ಅಶಾಂತತೆ ತೋರಿದರೆ ಅಥವಾ ಆಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.
- * ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟ 1 ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

* ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ.

* ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವಾಗ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.

* ಮಗುವಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ತೆರೆದ ಕೋಣೆಗಿಂತ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ತೈಲದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡದ್ದಾಗಿರಲಿ.

* ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ಸುತ್ತಿರಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಬಹುದು.

* ಮಗುವಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ಮಲಗಿಸುವ ಹಾಸಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿರಲಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಉಗುರು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ ಕತ್ತರಿಸಿ.

* ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಬಳಿ, ಉಂಗುರಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಡಿ.

ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

* ನಿಯಮಿತವಾದ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಬಳುಕುವಂತಾಗುತ್ತವೆ.

* ಮಗು ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಅದರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮೂಡ್ ತಾಜಾ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

* ನಿಯಮಿತ ಮಾಲಿಶ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಇಮ್ಯೂನ್ ಮತ್ತು ಡೈಜೆಸ್ಟನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

* ಮಸಾಜ್ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

* ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಕೋಮಲ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸವಿತಾ



ಸಪ್ತ ನೂತನ ಮಹಿಳಾ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳು



ಕಾರವಾರ ಕ್ಷೇತ್ರ
ರೂಪಾಲಿ ನಾಯಕ್
ಬಿಜೆಪಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 60,339

ಗುಲ್ಬರ್ಗ ಉತ್ತರ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಕನೀಜ್ ಫಾತಿಮಾ
ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 64,311



ಕೆಜೆಎಫ್ ಕ್ಷೇತ್ರ
ರೂಪಕಲಾ ಶಶಿದರ್
ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 70,715

ಹಿರಿಯೂರು ಕ್ಷೇತ್ರ
ಕೆ. ಪೂರ್ಣಿಮ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್
ಬಿಜೆಪಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 77,733



ಬೆಳಗಾವಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳ್ಕರ್
ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 1,02,040

ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ
ಬಿಜೆಪಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 87,006



ಖಾನಾಪುರ ಕ್ಷೇತ್ರ
ಡಾ. ಅಂಜಲಿ ನಿಂಬಾಳ್ಕರ್
ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ
ಪಡೆದ ಮತ 36,649

2018ರ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನಸಭಾ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಏಳು ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಜಯಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂದೆಯೂ ಸಹ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೈ ಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ.

- ಸಂ

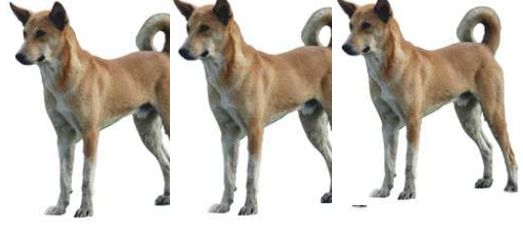
ನಾಯಿಗಳು ತಂದ ಅದೃಷ್ಟ!

ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುರುಬನೊಬ್ಬ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವನಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಮಗಳಿದ್ದಳು. ಅವನ ಬಳಿ ಮೂರು ಕುರಿಗಳಿದ್ದವು. ಒಂದು ದಿನ ಕುರುಬ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ. ಅವನು ತನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದು ಹೇಳಿದ. “ಮಕ್ಕಳೇ ನನ್ನ ಸಾವಿನ ದಿನಗಳು ಸಮೀಪಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಒಂದು ಗುಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂರು ಕುರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ಸತ್ತ ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನೇ ನೀವು ಪಾಲುವುದಿರಬೇಕು.”

ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಬ ಸತ್ತುಹೋದ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೂ ಅನಾಥರಾದರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅಣ್ಣತಂಗಿಗೆ, “ನಿನಗೆ ಗುಡಿಸಲು ಬೇಕೋ, ಕುರಿಗಳು ಬೇಕೋ?” ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದ. “ನನಗೆ ಗುಡಿಸಲಿರಲಿ, ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದಲ್ಲ?” ಎಂದಳು ತಂಗಿ “ನಾನು ಬೇರೆಡೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು” ಎಂದ ಅಣ್ಣ.

ಸರಿ ಅದೊಂದು ದಿನ ಅಣ್ಣ ಮೂರು ಕುರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟುಹೋದ. ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಗಿದ ನಂತರ ದಣಿವು ಒಂದು ವಿಶಾಲ ವೃಕ್ಷದ ಕೆಳಗೆ ಕೂತು ನಿದ್ರಿಸಿದ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ ಅವನ ಬಳಿ ಅಪರಿಚಿತನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಮೂರು ಭಯಾನಕ ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂತಿದ್ದ ಅಣ್ಣ ಹೆದರಿದ. “ಹೆದರಬೇಡ ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವೆ” ಎಂದ ಅಪರಿಚಿತ. “ನೀನು ನನಗೇನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ?” “ನೀನು ಬಯಸಿದರೆ ಕುರಿಗಳ ಬದಲು ನಾನು ನಿನಗೆ ಈ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವೆ. ಇವು ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ತೋರುವ ನಾಯಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದ ಅಪರಿಚಿತ. “ಅದು ಹೇಗೆ?” ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

“ನೀನು ಆದೇಶಿಸಿದಾಗ ಈ ಮೊದಲ ನಾಯಿ ನಿನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನೆಯ ನಾಯಿ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರನೆಯ ನಾಯಿ ಲೋಹದ ಸರಳುಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಪರಿಚಿತನ ಮಾತಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ಅಣ್ಣ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಮೂರು ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವನಿಂದ ಆ ಮೂರು



ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ.

ಅಪರಿಚಿತ ಹೊರಟ ನಂತರ ಅಣ್ಣ ಅವನ ಮಾತನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಬಯಸಿದ ಮೊದಲ ನಾಯಿಗೆ ‘ಹೋಗು, ನನಗಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ’ ಎಂದ. ಆ ನಾಯಿ ಕೂಡಲೇ ಓಡಿ ಹೋಗಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತನ್ನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಡಿ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಂದಿತು. ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಅಣ್ಣ ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಿದ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಸಾಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಕುದುರೆಗಾಡಿ ಎದುರಾಯಿತು. ಅದರೊಳಗೆ ಕೂತಿದ್ದ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಬಿಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

‘ಈ ಯುವತಿ ಯಾರು? ಇವಳೇಕೆ ರೋದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ? ಅಣ್ಣ ಕುದುರೆ ಗಾಡಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಗಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವವನ್ನು ಕೇಳಿದ. ಇವಳು ನಮ್ಮ ರಾಜರ ಏಕಮಾತ್ರ ಪುತ್ರಿ, ಬೆಟ್ಟದ ಆ ಕಡೆ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಹೆಬ್ಬಾವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅದಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಓರ್ವ ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂದು ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ಸರದಿ ಬಂದಿದೆ. ನಾನು ಇವಳನ್ನು ಅದರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆ ದೊಯ್ಯುತ್ತಿರುವೆ’ ಎಂದು ಗಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವವನು ತಿಳಿಸಿದ.

ಅಣ್ಣ ಏನೋ ಯೋಚಿಸಿ ಕುದುರೆ ಗಾಡಿಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಹೊರಟ. ಅದು ಬೆಟ್ಟದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ರಾಜಕುಮಾರಿ ಕುದುರೆ ಗಾಡಿಯಿಂದ ಇಳಿದು ಬೆಟ್ಟದ ತುದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ಹೋದಳು. ಅಣ್ಣನೂ ತನ್ನ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟ.

ಆಗಲೇ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಹೆಬ್ಬಾವು ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಂತು. ಅಣ್ಣ ಕೂಡಲೇ ಎರಡನೆಯ ನಾಯಿಗೆ ‘ಭೂ’ ಬಿಟ್ಟು ನಾಯಿ ಹೆಬ್ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಎರಗಿ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಕಚ್ಚಿ-ಕಚ್ಚಿ ಸಾಯಿಸಿತು. ಕಡೆಗೆ ಅದರ ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಅಣ್ಣನಿಗೆ ತಂದು

ಕೊಟ್ಟಿತು. 'ನೀನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬಾ. ನನ್ನ ತಂದೆ ನಿನಗೆ ಬಹುವಾನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ' ರಾಜಕುಮಾರಿ ಅಣ್ಣನನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡಳು. 'ಇಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾನು ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿನ್ನನ್ನು ಖಂಡಿತ ಭೇಟಿಯಾಗುವೆ. ಎಂದು ಅಣ್ಣ ಹೆಬ್ಬಾವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಚೀಲದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿದ.

ಗಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವವನು ರಾಜಕುಮಾರಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಮರಳಿ ಅರಮನೆಯೆಡೆಗೆ ಹೊರಟ. ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಯೊಂದು ಹೊಳೆಯಿತು. ಅವನು ರಾಜಕುಮಾರಿ ಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, 'ನೀನು ನಿನ್ನ ತಂದೆಗೆ , ಹೆಬ್ಬಾವನ್ನು ನಾನೇ ಸಾಯಿಸಿದ್ದು ಅಂತ ಹೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬಾವು ನಿನ್ನನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕಿತು ಎಂದು ಅರಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೇಳುವೆ' ಎಂದು ಗದರಿಸಿದ.

ರಾಜಕುಮಾರಿ ಹೆದರಿ ಅವನ ಮಾತನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು. ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳಿದರು. ರಾಜ ಖುಷಿಗೊಂಡು ಗಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವ ನೌಕರನಿಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ದರಬಾರಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆತಂದು, ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದ.

ರಾಜಕುಮಾರಿಗೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖವಾಯಿತು. ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ, 'ನಾನು ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷ ಮದುವೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಸಿದಳು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳು ನೋಡು-ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು. ರಾಜ, ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ವಿವಾಹದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಮತ್ತೆ ಚಿಂತಿತಳಾದಳು.

ಅದೊಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಣ್ಣ ತನ್ನ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರಮನೆಗೆ ಬಂದ. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಕುದುರೆಗಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವ ನೌಕರ ಸಿಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಾರಾಗೃಹಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಸಿದ. ಇವನು ಏನೋ ಮೋಸವೆಸಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅಣ್ಣ ಯೋಚಿಸಿದ ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಈಗ ಅಣ್ಣ ಮೂರನೆಯ ನಾಯಿಗೆ ಸಂಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ. ನಾಯಿ ತನ್ನ ಚೂಪಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಜೈಲಿನ

ಸರಳುಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿತು. ಅಣ್ಣ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದು ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ. ರಾಜಕುಮಾರಿ ಅವನನ್ನು ರಾಜನೆದುರು ಕರೆತಂದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಅಣ್ಣ ಸಾಕ್ಷಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬಾವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ.

ರಾಜ ಕೂಡಲೇ ಗಾಡಿ ಹೊಡೆಯುವ ನೌಕರನನ್ನು ಜೈಲಿಗೆ ಅಟ್ಟಿದ. ಕಡೆಗೆ ಅದೊಂದು ದಿನ ರಾಜಕುಮಾರಿಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ಅಣ್ಣನೊಂದಿಗೆ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಿದ.

ಒಮ್ಮೆ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ನೆನಪಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಜೊತೆ ಅವಳ ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಬಂದ. ತಂಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಳು. ಆಗಲೇ ಆ ಮೂರು ನಾಯಿಗಳು ಎಲ್ಲೋ ಅದೃಶ್ಯವಾದವು. ಅವುಗಳ ಬದಲು ಮೂವರು ಅಪ್ಸರೆಯರು ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರು.

'ನೀನು ಈ ಹಿಂದೆ ನಿನ್ನ ತಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಾವು ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ನೀನು ನಿನ್ನ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಹೊರಟಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ನೀನು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಮುಂದೆ ಕೂಡ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮುಂದುವರೆ, ನಿನಗೆ ಖಂಡಿತ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಆ ಅಪ್ಸರೆಯರೂ ಅದೃಶ್ಯರಾದರು. ನಾಯಿಗಳ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿದು ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿ ತನ್ನ ತಂಗಿಯನ್ನು ಅರಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸುಖವಾಗಿದ್ದ.

(ಜರ್ಮನ್ ಕಥೆ) ಹಿಂದಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ:
ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಕವನ

ಪ್ರಿಯತಮ

ನಿಮ್ಮ ಮುಖಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ
ನಲಿವ ಕಿರುನಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ
ನಿನ್ನ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸೆಳೆದಿದೆ



- ಶ್ರೀಮತಿ ಗೌರಿ

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಲೋಶನ್, ಸ್ಕ್ರಬ್, ಹೇರ್‌ಟಾನಿಕ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಅಡುಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂಬ ವಾದವನ್ನು ಹುಸಿಯಾಗಿಸಿ, ಇದು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಲೋಶನ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಟಾನಿಕ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುವ ಹುಣಸೆ ತ್ವಚೆಯ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಲೋಶನ್

ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತ್ವಚೆಯ ಕಪ್ಪು ಕೆಂಪುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

- * 2 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಡಿಕಾಕ್ಸನ್ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಚರ್ಮದ ಯೌವ್ವನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- * ಒಣ ಚರ್ಮ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಹುಣಸೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ಬಳಸಬೇಕು.
- * ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರನೆಗೆ ಹುಣಸೆ ರಸದ ಜೊತೆ ತುಳಸಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- * ಹುಣಸೆಯ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬ್ಲೀಚಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- * 2 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಹೊಳೆಯುವುದು.

- * 4 ಚಮಚ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.
- * ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ 2 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಒರಟುತನ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- * ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಲೇಪಿಸಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಆಗಿರುವ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮರಳಿಪಡೆಯಬಹುದು.
- * ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ತಣ್ಣದಾದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಹುಣಸೆ ಹೇರ್ ಟಾನಿಕ್

ಆಲೋವೆರಾ ರಸ (4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ) ಹಾಗೂ ಹುಣಸೆ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲ ಬುಡ ದೃಢ ವಾಗುವುದು.

- * ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಹುಣಸೆ ರಸದ ಜೊತೆ 4 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- * 3 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಬಹುದು.
- * 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಹುಣಸೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೇರ್ ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- * ಹುಣಸೆ ರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಸೌತೆ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಆದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ತೈಲಮಯ ಕೂದಲಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಹೇರ್ ಟಾನಿಕ್.
- * ಸ್ವಲ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ. 2 ಚಮಚ ಮೊಸರನ್ನು ಹುಣಸೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆ್ಯಟಿ ವಿಜಿಂಗ್ ಸ್ಕ್ರಬ್

ಹುಣಸೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದು ಮತ್ತೆಗಾದ ನಂತರ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

- * ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಮೊಸರು, 2 ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ. ಒಂದು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಹುಣಸೆ ರಸ, ರವೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಕ್ರಬ್

- * ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಹುಣಸೆ ಬೀಜವನ್ನು ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಸೋಸಿ ಬಳಸಿ.
- * ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ 2 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ, 3 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸ. 4 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಈ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

- ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಹೂ ಬಿಡುವ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಫಲವಂತವಾದ ಹೆಣ್ಣು ಹೂಗಳು ಹೀಚಾಗಿ ಕಾಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ರಸಭರಿತ ವರ್ಣಮಯ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಂತಗಳಿವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಸ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಮತ್ತು ಕಡೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಪೆಕ್ಟಿನ್' ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಸಸ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಫಲವಂತವಾದ ಅಂಡಾಣು ರಭಸವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆಯಾ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದದಲ್ಲೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಘಟ್ಟದ ನಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದೇ ಒಂದೂ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಹೂವು 'ಹೀಚು' ಆಗುವ ಹಂತ ಇದು.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೀಚಿನ ಒಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಒಬ್ಬ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಒಳಗಿಲ್ಲ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರುಚಿ-ರಸಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳು ಹುದುಗಿದ ಈ ತಿರುಳನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಸಿಪ್ಪೆ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಚು ಉಬ್ಬಿಕಾಯಿ ಆಗುವ ಹಂತ ಇದೆ.

ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಿರುಳಿನ ರುಚಿ-ರಸ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಯ

ಒಳಗಿನ ಬೀಜಗಳು ಪ್ರೌಢ ಹಂತವನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತವೆ. ತಿರುಳಿನ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲೂ ಆಯಾ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ ಬೆರೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದೊಡನೆ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಪೂರ್ಣ ಬಲಿತು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೂ ಕಾಯಿ ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಲಿತೊಡನೆ ಮಾಯೆಯೇ ಎಂಬಂತೆ ಪೆಕ್ಟಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದೊಡನೆ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿನ ಹರಿತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಹೊರತಾದ ಇತರ ಬಣ್ಣಗಳು ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. 'ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬಂಗಾರ ಹಳದಿ, ಸೇಬಿನ ಸುಂದರ ಕೆಂಪು, ಕಿತ್ತಳೆಯ ಕಿತ್ತಳೆ ವರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ' ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ ಕಾಯಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಕ್ವವಾಗಿ ರಸ-ರುಚಿ-ವಾಸನೆ-ವರ್ಣಭರಿತ ಹಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಪರಮೋದ್ದೇಶ ಬೀಜ ಪ್ರಸಾರ. ಎಂದರೆ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ. ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪವಾಗುವಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಇಷ್ಟವಾಗುವ ರಸ-ರುಚಿ-ವಾಸನೆಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಂಥ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತನ್ನೂಲಕ ಬೀಜ ಪ್ರಸಾರ ಕೈಗೊಡುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಅದ್ಭುತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ!

ಎನ್. ವಾಸುದೇವ್

ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಸಮಚಿತ್ತ



ಯಾವುದೇ ನೆಪ ಹೇಳಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಇರಲಿ. ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಾಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಲಾರವು. ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೇಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಾವು ಹೊರ ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಆನಂದಕರವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೇಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಜೀವನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ

ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಇರಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮಾಧಾನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಿಲಿಪ್ಪ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಇರಲಿ

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಗತ್ಯವೇ ಆದರೂ ಅದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. 'ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕು ವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನು' ಎನ್ನುವ ಗಾದೆಯನ್ನು ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಈ ರೀತಿ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನು ಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಇರಬೇಕು.

ಕಾಫಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಟೀಯನ್ನಾಗಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ದಿನಕ್ಕೆ 900 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳೊಳಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರಬಾರದು.

ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ?

ಶರೀರವು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. 'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮುಖ್ಯ' ಹಾಗಾದರೆ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ನೆಪ ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಭಾರವು ಇರಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಕರಿಸುವ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

‘ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು’ ನಡಿಗೆ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಈಜಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಅವಸರ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಕೂಡದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 13 ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್, 25 ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು

ನಮಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ 70% ರಿಂದ 80% ರವರೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅನೇಕ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳು, ವಿರೋಧಗಳು, ಹೋರಾಟ-ಇವೆಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತವೆ. ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಅವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಾವು ರೋಗಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದವು ಬಹುಬೇಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮರೆಯಕೂಡದು. ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಧ್ಯಾನ, ಸಂಗೀತ ಮೊದಲಾದವು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಈ ಒತ್ತಡ ಭರಿತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಗಿ.

ಸುನೀತಾ ಶಿವಸಿಂಗ್

ಫಾದರ್ನ್ ಡೇ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಒಂದು ಸವಿನೆನಪಿಗಾಗಿ ಫೋಟೋ ಚಿತ್ರ



ದಿನಾಂಕ 17.6.2018ರಂದು ಫಾದರ್ನ್ ಡೇ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಂಪಾದಕರ ಕುಟುಂಬದ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಪರೂಪದ ಫೋಟೋ ಚಿತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಇವರುಗಳಿಗೆ 20 ಜನ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು, 20 ಜನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದು, ಹಾಗೂ 18 ಮರಿಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಸಂಸಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಂಗಾರದ ವ್ಯಾಮೋಹ

ಬಂಗಾರದ ಒಡವೆಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಚಿನ್ನದಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿತೋ. ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಿ ಚಿನ್ನದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿತೋ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಂಗಾರದ ಆಭರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಮೋಹ ಎಂದರೆ, 'ಚಿನ್ನದ ಕಲ್ಲನ್ನು ನೇತಾಡಿ ಸಿಕ್ಕೊಂಡರೂ ಅವರಿಗೆ ಭಾರವಾಗದು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು ಹಿಂದಿನ



ಕಾಲದವರು. ಆಧುನಿಕತೆಯ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಮೇಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಥಳಕುಬಳಕಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಆಭರಣಗಳು ಅಲಂಕರಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ದುಬಾರಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನವೊಂದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಕೂತರೆ ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ನಿಂತ ನೀರಾದೀತು ಎಂಬ ಭಯ ಕಾಡಿದ ಕಾರಣವೋ ಏನೋ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರೋಲ್ಡ್‌ಗೋಲ್ಡ್ ಆಭರಣಗಳು ರಾರಾಜಿಸಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಈಗ ಏನಿದ್ದರೂ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳು ಮದುವೆ, ಉತ್ಸವ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ. ಉಳಿದಂತೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಿತ್ಯ ಬದುಕನ್ನು ಆಳುತ್ತಿರುವುದು ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಆಭರಣಗಳು. ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹವಳ, ರತ್ನ, ಖಚಿತ ಉಡುಪು ಜತೆಗೆ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಶೋಭೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಘನತೆ, ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ರತ್ನಗಳ ತವರೂರಾದ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿದೇಶಿಯರ ಅಕ್ರಮಣವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಲ್ಪನೆ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ಆಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರಗೊಂಡ ಸುಂದರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮವಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಅಜ್ಜಿ, ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಚಿನ್ನ, ವಜ್ರಾಭರಣಗಳು ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದವು. ಅಜ್ಜಿಯ ಬಳಕೆ ಮಗಳು, ಮಗಳ ಬಳಕೆ ಮೊಮ್ಮಗಳು

ಹೀಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಾಲ ಬದಲಾದಂತೆ ಆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ನಿಂತಿತು. ತಮಗೆ ದೊರೆತ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹೊಸ ಡಿಸೈನ್ ಆಭರಣ ಮಾಡಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಹಳೆ ಕಾಲದ ಚಿನ್ನಾಭರಣ ಇತಿಹಾಸ ಸೇರಿತು. ಆಭರಣಗಳು ಹೊಸತಾದರೂ ಡಿಸೈನ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ಕಿವಿಯೋಲೆ, ನೆಕ್ಲೇಸ್, ಗೆಜ್ಜೆಗಳು ಹೊಸತಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಆದರೆ ನೋಡನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಆಭರಣಗಳು ಅಲಂಕಾರ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮೆರೆದಾಡಲು ಶುರುವಾಯಿತು. ಯುವತಿಯರ ದಂಡು ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳ ಒಳಹೊಕ್ಕರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಕಾಲ ಸರಿಯುವುದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಪರಿಯ ನಯನ ಮನೋಹರ ಆಭರಣಗಳು ಇಂದು ಹೆಂಗಳೆಯರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿವೆ. ಒಂದು ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಅಂಗಡಿಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಡಿಸೈನ್‌ಗಳು ಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಈ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಒಡವೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ವಿಚಾರ. ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಆಕರ್ಷಕ ಡಿಸೈನ್, ಆಗಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಡಿಸೈನ್, ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಆಭರಣಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ. ತಮ್ಮ ಉಡುಗೆಗೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸರ, ಕಿವಿಯೋಲೆ, ಉಂಗುರ, ಬಳೆ, ಕ್ಲಿಪ್ ಅಗ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀವೂ ಬರೆಯಿರಿ

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಫ್ಯಾಷನ್, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಒಳಗೊಂಡ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಸ್ವಾಮಿ ಮಠ,
ಗನ್‌ಹೌಸ್ ಎದುರು, ಬಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ,
ಮೈಸೂರು 570004

ಮೊ: 9243584444

WISH YOU ALL OF THEM JUNE 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 Vasiraddi Vijaya.Jhothnsa	IAS Officer	16 Dr. Mamatha B.R.	IAS Officer
2 Sagarini	Mantralaya	17 Shilpa Kumari	Maddur
3 Divya Prabhu GRJ	IAS Officer	18 Manjula V	Maddur
4 Nirmala Devi	Dharwad	19 Mala	Kundapur
5 Hema	Mysuru	20 Shantha	Shimoga
6 Dr. Shalini Rajaneash	IAS Officer	21 Indrani	Mandya
Satyavathi G.	IAS Officer	22 Gomathi	Bengaluru
7 Pooja	Callicut	23 Poovitha S.	IAS Officer
8 Ambha	Nelamangala	24 Indu	Bannuru
9 Ranjani	Mandya	25 kalavathi	Bellary
10 Savitha	Bangaluru	26 Chitra V.	IAS Officer
11 Thulasi Maddineni	IAS Officer	27 Sonu	Calicut
12 Padmini	Hubballi	28 Jamini	Raichur
13 Ratna	Tipatur	29 Deepa	Nanjangud
14 Pallavi Akkrathi	IAS Officer	30 Rohini	Bangaluru
15 Vindya	Hassan		

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

- 1. ಮಂಜುಳ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ**
ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳೇ ನಮಗೆ ಆಸ್ತಿ ಎನ್ನುವುದರ ಕಾರಣ?
- ತಿಳಿಯತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು; ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಡೌರಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲೆ ಬರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ!
- 2. ರಾಜಿ, ಬೆಂಗಳೂರು**
ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಮುದ್ರದ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ ನೀರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ?
- 'ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು' ಸಹ ದೊರೆಯದೆ ಜಗತ್ತೇ ರುಚಿ ಹೀನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ!
- 3. ಶೀಲಾ, ಮಂಡ್ಯ**
ಈಗಿನ ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆಯರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಏನಂತೀರಿ?
- ಅವರವರೇ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನಿಲ್ಲ?
- 4. ಶ್ರೀಗರಿ, ಮಂಗಳೂರು**
ಕನಿಷ್ಠ ಬಂಡವಾಳದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಗಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗ ಯಾವುದು?
-ವ್ಯವಸಾಯ! ಒಂದು ಮೊಳೆತ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ

ನೆಟ್ಟರೆ ಸಾವಿರಾರು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳು ಫಸಲು!

5. ಸ್ವಾಮಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?
- ಮತ ಬೀಳುವ ಮುನ್ನ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನ

6. ರಮೇಶ, ಹೊನ್ನಾವರ

ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೂ, ಆರ್ಥಿಕ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸುವೀರಾ?
ಮೊದಲನೆಯದರಿಂದ ಸವಾಜಕ್ಕೆ ಲಾಭ, ಎರಡನೆಯದರಿಂದ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಲಾಭ!

7. ನಾರಾಯಣ, ಹಾಸನ

ಮನೆ ಬ್ರೋಕರ್, ಮದುವೆ ಬ್ರೋಕರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಉತ್ತಮರು?
ಮದುವೆ ಬ್ರೋಕರ್ ನಿಂದ ಸಂಸಾರ ಹಾಳಾಗ ಬಹುದು, ಆದರೆ ಮನೆ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

8. ಸಾರಂಗ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಸ್ಪರಿಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡುವುದು ತಪ್ಪೆ?
ಎ ಥಿಂಗ್ ಆಪ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಈಸ್ ಎಂಜಾಯ್ ಫಾರ್ ಎವರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಕಿಪ್ಲಿಂಗ್, ನೋಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಆದರೆ ಬಯಸುವಾರದು?

ಕಿವಿಮಾತು

ಪ್ರಶೋತ್ತರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತೆಯೋ, ತಲೆನೋವೊ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

1. ಅತ್ತಿಗೆಯ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಮದುವೆ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು
 - ಅ) ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ ಮಾಡಲು ಎಂದೂ ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಬ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ.
 - ಕ) ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನೆನಪಾದಾಗ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಸಾರಿ ಕಾರ್ಡ್ ಕಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಅತ್ತಿಗೆಯು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನೀವು ತವರಿಗೆ ಹೋದಾಗ
 - ಅ) ನಿಮಗೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎನಿಸದು.
 - ಬ) ನೀವು ಅವರನ್ನು ಬಹಳ ಮಿಸ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.
 - ಕ) ಅವರ ಕೊರತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದುಃಖಕ್ಕೆಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ತವರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.
3. ನಿಮಗೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅತ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೋ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬೈದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹೊಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ವಾಪಸ್ ಬಂದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹೇಳಿದರೆ.
 - ಅ) ನೀವು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಅತ್ತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ.
 - ಬ) ನೀವು ಯಾರ ಮುಂದೆಯೂ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅತ್ತಿಗೆಯ ವರ್ತನೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸರಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುವಿರಿ.
 - ಕ) ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಇದೆ. ನನ್ನ ಮಗುವೇ ಏನಾದರೂ ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅತ್ತಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊಡೆದಿರಬಹುದು. ಅವರೂ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿ ಸಮ.

4. ನೀವು ತವರಿಗೆ ಹೋದಾಗ.
 - ಅ) ಅಡುಗೆ ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ನೇರವಾಗ್ಗಿರಿ ಇಲ್ಲವೆ ನೀವೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ.
 - ಬ) ನಾನು ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತವರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಗೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.
 - ಕ) ನೀವು ಔಪಚಾರಿಕವೆಂಬಂತೆ ಹಾಗೂ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ನಾನೇನಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾ ಎಂದು ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ. ಅತ್ತಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನೀವು ಒಣಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಬಿಡ್ತೀರಿ.
5. ಅತ್ತಿಗೆಯ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು, ಸೀರೆ, ಪರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮತ್ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಾಗ
 - ಅ) ತವರಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅತ್ತಿಗೆಯ ಇಚ್ಛೆ ಅನಿಚ್ಛೆಯನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ. ಆ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಡಿಕೆ ಇಡ್ತೀರಿ.
 - ಬ) ಅಂತಹದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅನುಕೂಲವಾದಾಗ ತಂದುಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಸಹ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುವಿರಿ.
 - ಕ) ಅತ್ತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೇಳಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂಜರಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ನೀವು ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತೀರಿ.
6. ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ತವರಿಗೆ ಪೋನ್ ಮಾಡಿದಾಗ
 - ಅ) ಯಾರೇ ಪೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಎಲ್ಲರ ಬಗೆಗೂ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ.
 - ಬ) ಅತ್ತಿಗೆ ಜತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೇನೆ.
 - ಕ) ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತಿಗೆ ಜತೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇನೆ.
7. ಎಂದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಹಣವೇನಾದರೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನೀವು.
 - ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಡೆಯುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಿರಿ.

- ಅ) ಹಣ ಇದ್ದೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೋ ನೆಪ ಹೂಡಿ ಹಣ ಕೊಡಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ಬ) ತಕ್ಷಣವೇ ಖುಷಿಯಿಂದಲೇ ಇದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ.
- ಕ) ಇಷ್ಟು ದಿನದೊಳಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಷರತ್ತು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಹಣ ಕೊಡುವಿರಿ.
8. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲಿ ನೀವು ತವರಿಗೆ ಹೋದರೆ.
- ಅ) ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತಿಗೆಗೂ ಒಂದು ಉಡುಗೊರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.
- ಬ) ನಾದಿನಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.
- ಕ) ಅವರಿಗೂ ಏನಾದರೊಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಆಗಿರ ಬಹುದು.
9. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅಣ್ಣನ ಜತೆ ಅತ್ತಿಗೆ ಕೂಡ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು
- ಅ) ಈ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ ಬಹಳ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬ) ಅತ್ತಿಗೆ ಎದುರು ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ-ಅಣ್ಣನೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.
- ಕ) ಅವರು ಬರುವುದು-ಬರದೇ ಇರುವುದು ಎರಡರಲ್ಲಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣದು ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿಯುತ್ತೀರಿ.
10. ಅತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಏನಾಗಿದ್ದಾರೆ-
- ಅ) ಅವರು ಅಣ್ಣನ ಹೆಂಡತಿ ಅಷ್ಟೇ ತವರಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದಿಡಲು ಇರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ಬ) ಅವಳು ತವರಿನ ಸೂತ್ರಧಾರಿಯಂತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ತವರು ಮನೆ ಸದಾ ಒಂದಾಗಿ ರುತ್ತದೆ.
- ಕ) ಓರ್ವ ಆತ್ಮೀಯ ಸೋದರಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಂತಿದ್ದು ಅವಳಿಲ್ಲದೆ, ತವರುಮನೆ ಬಣಬಣ ಎನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೋರ್ 75ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅಭಿನಂದನೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯ ಗೆಳತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಉಳ್ಳವಳು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾಳೆ. ನಿಮ್ಮಂತಹ ನಾದಿನಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಾನು ಧನ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೋರ್ 55 ರಿಂದ 75ರ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವು ತವರಿಗೆ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತಿಗೆ ಖುಷಿಯನ್ನೇ ನೋಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಆತಂಕಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೋ ಮಾತಿಗೆ ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೋ ಎಂಬ ಅಳುಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೋರ್ 35 ರಿಂದ 55ರ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಭಾವನೆಯಾದರೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೋರ್ 35ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಕೊಡುವವರೇ ಹೊರತು ಬೇರೆನಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಿಗೆ ಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಏನೂ ಲೋಪ ಹುಡುಕದೇ ಅವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ)
-ಶ್ರೀಮತಿ ವತ್ಸಲ, ಬೆಂಗಳೂರು

Think		ನೀರು
It	- ಇದು	ನೀರು ಅಮೂಲ್ಯ
But	- ಆದರೆ	ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.
What	- ಏನು?	ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.
		ನಾಳೆಗೆ ಉಳಿಸಿ

RNI No. KARKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019

MIRACLE HEALTH PROGRAM**Interested Persons Please contact**

Smt. Deepika M: 9972833540
 Smt. Soubhagya M: 9448901852
 Smt. Leela M: 9741398108



Herbal Medicine Invented
 by
S.M. Raju IAS

**॥ सहकारातून समृद्धीकडे ॥****DDMCL**

**ದುಡಿಯಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ
 ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ**

ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳಾ
 ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ
 ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವ
 ಅವಕಾಶ...

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
 ಮೊ: 92435 84444

99728 33540 99728 33540
 94489 01852 97413 98108

Book Post

To

From
 Mahila Vishesham
 No. 136, Sri Neelakantamutt
 Opp. to Gunhouse, Kille Mohalla
 Mysuru - 570004