ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1-31 2017

KANNADA MONTHLY OCTOBER 1-31 2017

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 2 ಪುಟ : 24, ಬೆಲೆ : ರೂ. 10–00

Vol. 3, Issue 2, Pages: 24, Price : Rs. 10-00

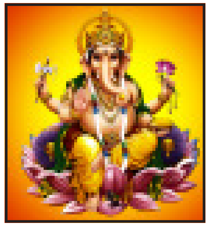
ಸಂಪಾದಕರು: **ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್** ಮೊಬೈಲ್ 88803–34444

ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ...

ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವುದೇಕೆ?	Pg. No. 4
ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ?	Pg. No. 7
ಹೆಂಗಸು ಹಾಗೂ ನಡಿಗೆ	Pg. No. 8
ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಜ	Pg. No. 14
ಬಿಲ್ವ ಮಹಾತ್ಮೆ	Pg. No. 18

ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ಮೊಹರಂ, ಗಾಂಧಿ ಜಯಂತಿ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಜಯಂತಿ, ವಿಶ್ವ ಅಂಚೆ ದಿನಾಚರಣೆ ಹಾಗೂ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶುಭಾಶಯಗಳು

21 ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ



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

3. ದತ್ತೂರ

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ : ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಪಾಪಿ

ಮಲಯಾಳಂ : ಪೊನ್ನುಮ್ಮತ್ತಂ

ದತ್ತೂರ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾ ಮೂಲದ್ದಾಗಿದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಗಿಡದಂತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗೊಬ್ಬರದ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹುಬೇಗ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುವ ಇದು ಮುಳ್ಳುಗಳಇರುವ ಗಿಡ. ಇದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡದೊಳಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ತೊಟ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಂಡದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಸುಂದರ ಹೂಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಯು ಅಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ತೈಲ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳು: ಬೇರು, ಹೂ, ಕಾಂಡ, ಬೀಜ, ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು: ಆಲ್‌ಕ್ರಿಪ್ಟೊಪೈನ್, ಬೆರ್ಚಿನಿನ್, ಕ್ರಿಪ್ಟೊಪೈನ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೆನಾಲ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

★ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ದತ್ತೂರದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉರಿ, ನೋವು, ಊತ ಶಮನ.

★ ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಗೆ ದತ್ತೂರದ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

★ ಕೀಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದತ್ತೂರದ ಬೀಜವನ್ನು ಅರೆದು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಇಸುಬು, ಕಜ್ಜಿಯಂಥ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದತ್ತೂರ ಗಿಡದ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಬೀಜದ ರಸ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

★ ದತ್ತೂರದ ಗಿಡದ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿದಂ ನರೋಲಿ (ನರೂಲಿ–wart) ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಆಣಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಸಂಗ್ರಹ: ಶ್ರೀ ಸುಬ್ಬರಾಯ ಶರ್ಮ)

ನನ್ನ ಮಾತು

ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸದೊಂದು ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷ ಆಡಳಿತ ನೀಡಲು ಉದಯಿಸಲಿದೆ. ಜನರು ಆ ಪಕ್ಷದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಪಕ್ಷವು ರೈತರ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಪರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಉದ್ಯೋಗವು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲಿದೆ.

ರಾಜ್ಯದ 224 ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನೂತನ ಪಕ್ಷ ಸುನಾಮಿಯಂತೆ ಎದ್ದು ಹೊಸ ಅಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಿದೆ. ಎಲ್ಲಿನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪಕ್ಷದ ಮಾತೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪಕ್ಷ ಕಿಂಗ್ ಮೇಕರ್ ಆಗಲಿದೆ. ಬರಲಿರುವ ನೂತನ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

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

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ಬಳಗ, 2017-18

ಶ್ರೀಮತಿ ರುಕ್ಮಿಣಿ	ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಶ್ರೀಮತಿ ದಿವ್ಯ ವಿನಯ್	ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಎಂ.ಸಿ.	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಟಿ.ಆರ್.	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀಮತಿ ಭಗವತಿ	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀ ಕುಮಾರಾರಾಧ್ಯ ಎಸ್.ಜಿ.	ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಶ್ರೀ ದ್ವಾರಕಾನಾಥ್ ಜಿ.	ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಶ್ರೀ ನಾಗಭೂಷಣ್ ಎನ್	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀ ಕಾಂತರಾಜು ಎಂ.	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಕೆ.ಟಿ.	ಸದಸ್ಯರು
ಶ್ರೀ ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್	ಸದಸ್ಯರು

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
MAHILA VISHESHA
ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಅಕ್ಟೋಬರ್, 1-31 2017

KANNADA MONTHLY

OCTOBER 1-31, 2017

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 2, ಪುಟ: 24

Price/ಬೆಲೆ : ರೂ. 10-00

Vol. 3, Issue 2, Pages: 24

ಮುಖಪುಟ:
ಹಾಸನಾಂಬ ದೇವಾಲಯ, ಹಾಸನ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು:
ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು:
ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮೊಬೈಲ್ 88803-34444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು:
ಎಸ್.ವೆಂಕಟರವಣಪ್ಪ
ದ್ವಾರಕನಾಥ್ ಜಿ.
ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ:
ನಂ. 1, ಸೀತಾವಿಲಾಸ ಛತ್ರ, ಎನ್.ಎಸ್. ರಸ್ತೆ, ಕೆ.ಆರ್. ಮೊಹಲ್ಲಾ,ಮೈಸೂರು-24
E-mail: mahilavishesha@yahoo.com
mahilavishesha15@gmail.com
Web: www.mahilavishesha.in

ನಾವು ಏಕೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ?

ನಾವು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ, ಗರ್ಭಗುಡಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ?

ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೊಂದು ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಿರಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು, ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಆಧಾರ. ಆತನನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತೊಡಗಿರುವುದೇ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ.

ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಳತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚುಕ್ಕಿಯೂ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಿನೊಡನೆ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸಮನಾಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಆತನ ಅನುಗ್ರಹವು ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದೆ ಹರಿಯುವುದು.

ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಗುವ ರೀತಿ ಏಕೆ ಸುತ್ತುತ್ತೇವೆ?

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು ಯಾರೋ ಹೇಳಿಇದಹಾಗೆ ನುಗ್ಗಾಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎಂದಲ್ಲ! ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ದೇವರ ವಿಗ್ರಹ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಗುಡಿಯು ಬಲಗಡೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆಯು ಶುಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಎಂದರೆ ಬಲಗಡೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಬಲಗಡೆಗೆ right side ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ wrong ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಗರ್ಭಗುಡಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕರುಣೆ ಹಾಗೂ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಕೇತವಾಗಿ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಬಲಗೈ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಲ ಅಥವಾ ಮಾಗದರ್ಶಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮನಗಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಳೇ ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸದ ಹಾಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮಾತೃದೇವೋಭವ, ಪಿತೃದೇವೋಭವ, ಆಚಾರ್ಯ ದೇವೋಭವ ಎಂದು ಅಪ್ಪಣೆ ಮಾಡಿವೆ. ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಮಾತಾಪಿತೃಗಳನ್ನೂ

ಹಾಗೂ ಗುರುಗಳನ್ನೂ ಪೂಜಿಸುವಂತಾಗಲಿ ಎಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ನಾವು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಾಧು-ಸಂತರಿಗೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಗಣೇಶನು ತನ್ನ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರಾದ ಪಾರ್ವತಿ-ಪರಮೇಶ್ವರರಿಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿದ ಕಥೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಆಚರಿಸುವ ಷೋಡೋಪಚಾರ ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ನಾವು ನಿಂತಲ್ಲೇ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವುದು ಪದ್ಧತಿ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪರಮಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ದಿವ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಮೂರ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ:

ಯಾನಿ ಕಾನಿ ಚ ಪಾಪಾನಿ ಜನ್ಮಾಂತರಕೃತಾನಿ ಚ ।
ತಾನಿ ತಾನಿ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಪದೇ ಪದೇ ॥

ಸಾಧಕರು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ, ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಸಗಿದ ಯಾವುದೇ ಪಾಪಗಳಿರಲಿ ಅವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

(ವತ್ಸಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು)

ಮಹಾತ್ಮ

ಗಾಂಧಿ ಕಂಡ ಕನಸು ಆಯಿತೇ ನನಸು
ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ಆಯಿತು 70 ವರುಷ
ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ಹರುಷ
ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಆವರಿಸಿದೆ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ
ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ
ಇದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟಿತಲ್ಲವೇ ಭಾರತಾಂಬೆಯ ಮನಸ್ಸು
ತಾಳಿಲ್ಲವೇ ಅವಳು ಅಪಾರ ಮುನಿಸು
ಆ ಸೇತು ಹಿಮಾಲಚ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಬ್ಬಿದೆ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ
ದೊರಕುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಎಂದಾದರೂ ಪರಿಹಾರ
ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಅಳಿಸಿ
ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಮೆರೆಸಲು
ಮಹಾತ್ಮ ನೀ ಮರಳಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬಾ ॥

ಮಂಜುಳಾ, ಕಳಲೆ

ಗಂಡ: ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತ ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಳ್ತಾ ಇರ್ತೀಯ! ಆದರೆ ಈ ರೊಟ್ಟಿ ಒಣಗಿದ ಚಕ್ಕಳ ಇದ್ದ ಹಾಗಿದೆಯಲ್ಲೇ?

ಹೆಂಡತಿ: ನೀವು ಕಡೀತಾ ಇರೋದು ಕಾಗದದ ಪ್ಲೇಟು! ರೊಟ್ಟಿ ಇನ್ನೂ ಕಾವಲಿ ಮೇಲೆ ಇದೇ ರೀ!

ಚಂದದ ಚಂದೇರಿ ಸೀರೆ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಚಂದೇರಿ ನೇಯ್ಗೆಗೆ ಬರೋಡದ ಮಹಾರಾಣಿ ಅಹಲ್ಯಾದೇವಿ ಹೋಳ್ಕರ್ ನೀಡಿದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಈ ಸೀರೆಗಳ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಭಿಮಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಅವರು ಆ ನೇಯ್ಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಆಕೆ ಚಂದೇರಿಯ ಹೊಸ ಸೀರೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಸೋಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ! ಚಂದೇರಿ ನೇಯ್ಗೆ ಅವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆ ವಸ್ತ್ರಗಳ ನವಿರು, ನಾಜೂಕು, ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೇಯ್ದ ಗಾಳಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿತ್ತು!

ಮೊಘಲರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಂದೇರಿ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೇಸರಿ ಹಾಗೂ ಹೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಶುಭ್ರ ಬಿಳಿಯ ಚಂದೇರಿ ಬಟ್ಟೆ ಕೇಸರಿಯಿಂದಾಗಿ ಹೊನ್ನ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ನವಿರಾದ ಸುಗಂಧವೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಥ ಶುದ್ಧ, ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಚಂದೇರಿ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಬಹುತೇಕ ರಾಜಮನೆತನದವರ ಇಲ್ಲವೇ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ಚಂದೇರಿಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳದ್ದೇ ದರ್ಬಾರು!

ಭಾರತೀಯ ವಸ್ತ್ರವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೊಡುಗೆ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಚೆಲುವಿನಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆದ ಗುಡಿಕಾರನ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹಸಿರೆಲೆಗಳು ಗಿಳಿಗಳಾಗಿ, ನಿಜಹಂಸವನ್ನು ನಾಚಿಸುವ ಕಲಾಕಾರನ ಕಲ್ಪನಾ ಹಂಸ ಇಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮೈದಳೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನೇಕಾರನ ಮಾಯಾಹಸ್ತದಿಂದ ಚೆಲುವಿನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿನ್ಯಾಸಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸೀರೆಗಳ ಬಣ್ಣಗಳೂ ಕೂಡ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದವುಗಳೇ!

ಬಹಳಷ್ಟು ಚಂದೇರಿ ಸೀರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಜರಿ ಅಂಚು ಹಾಗೂ ಸೆರಗಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೆಳೆ ಚಿನ್ನದ ಜರಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಬುಟ್ಟಾ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸುಧಾರಣೆಯ ಗಾಳಿ ನೇಯ್ಗೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮೂಲ ಕೆಡದಂತೆ ಮಾಡಲಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲೆಯ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಈ ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ತರುತ್ತಿದೆ ಕೂಡ. ಹೊಸದು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಿರೋಧಿ ಎಂದಲ್ಲವಲ್ಲ? ಹೊಸದಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಕಲಾಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕತೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತ್ಯಜಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ? ಅದೊಂದು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅಷ್ಟೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ಹನ್ನೆರಡನೆ ಶತಮಾನದಿಂದಲೂ ಉಳಿದು ಬಂದಿದ್ದು ಒಂದೇ ಒಂದು. ಅದೇ ಚಂದೇರಿ ಸೀರೆಗಳ ಖ್ಯಾತಿ!

ರಾಧಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ವೈ.ಸಿ.

ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು ತಿಂದಿದ್ದೀರಾ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಯಾಮಾರಿಸಿದಾಗ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಿದ ಎಂಬುದು ಆಡುನುಡಿ. ಆದರೆ ಈ ಹೇಳಿಕೆಗಾಗಿ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣನ್ನೇ ಯಾಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಿಹಿಯಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಹಣ್ಣೆಂದರೆ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು. ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಒಳಗೆಲ್ಲ ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸವಿ ನೀಡುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಗ್ರಾಮದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಲ್ಲ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಸುಲಭವಾಗಿ, ಉಚಿತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣೆಂದರೆ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗೊಂಚಲಿನಂತೆಯೇ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ, ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರದೆ ಇರದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟೊಡನೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಅಂಟಂಟು ಎನಿಸಿದರೂ ಅದರ ಸಿಹಿ ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಅಂಟಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುವುದು ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷತೆ.

ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಾಗಿ ತೂಗಾಡುವ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಬರ್ಡ್‌ಲೈಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ, ಬೊಟ್ಟೆ, ಚಡ್ಲು ಎಂದು ವಿವಿಧ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೂ ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣುಗಳ ಕಾಲ. ಚಳ್ಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಮೆಗ್ನಿಶಿಯಂ, ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಂಬಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವರ್ಧನೆಗೆ, ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಗಾಯಕ್ಕೆ ಇದರ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೇದು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಅಂಟಿನಂತೆಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಷ್ಯಾ ಮೂಲದ ಈ ಚಳ್ಳೆಗಿಡ 8–10 ಮೀ. ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಇಳಿ ಬಿದ್ದ ರೆಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಕಾರದ ಚೂಪುತುದಿಯ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಹೂಗೊಂಚಲು ಹಸಿರು ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವರೆದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಸಿಹಿ ಅಂಟಿನ ತಿರುಳು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜ ಮತ್ತು ದಂಟು ಸಸಿಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೋತಿಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಬೀಜಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅಥವಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಅಂಶವಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಇದಕ್ಕೂ ಬೆಲೆ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕಾಲ ಬರಬಹುದು.

ಸಂಗ್ರಹ: ವೀಣಾ, ಮೈಸೂರು

ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ನಡಿಗೆ

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆಂದೇ ನಡಿಗೆಯ ಕ್ರಮವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಯವೂ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಂದಿನ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ದಿನನಿತ್ಯ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಬಹುದಾದ ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಿನಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಬರೀ ಒಂದೆರಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲ. ಒಟ್ಟು ಕುಟುಂಬದ ಕಾಲವಾದುದರಿಂದ ಮನೆ ತುಂಬಾ ಜನ. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಗೃಹಿಣಿಯರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಕುಟ್ಟುವುದು, ಬೀಸುವುದು, ಅರೆಯುವುದು, ತಿರುವುವುದು ಎಂದು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಅನಂತರ ಅವೆಲ್ಲ ಮಾಯ. ಅಲ್ಲದೇ ನೀರು ಸೇದುವುದು, ಹೊತ್ತು ತರುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಮನೆ ಗುಡಿಸುವುದು, ನೆಲ ಒರೆಸುವುದು, ಹಿತ್ತಲ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಹಲವು ಸಲ ಕೂತು, ಏಳುವುದು, ಬಗ್ಗುವುದು, ಉಪ್ಪರಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಆಚೀಚೆ ಓಡಾಡುತ್ತ ಇರುವುದು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಬಟ್ಟೆಗೆಯುವ ಯಂತ್ರ, ಡಿಶ್ ವಾಷರ್, ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಕ್ಲೀನರ್, ಬಾವಿ ಪಂಪು... ಇವೆಲ್ಲ ಬಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೇಹ ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಸುಖ ಜೀವನದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ವಾಲಿದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ಮೆಷೀನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರಹಾಕಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಕುಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶುರು ಮಾಆಡಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಪೂರಕವೆನಿಸಬಹುದಾದ ಪೂರಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಆರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷ ನಡೆದಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾರುಣ್ಯವತಿಯಂತೆ ಕಾಣಲು ಮಹಿಳೆಯರು ದುಬಾರಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬದಲು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಸಂಗ್ರಹ: ರೂಪಾ

ನೀರು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ, ವಿನಾಕಾರಣ ನೀರನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಇಂದು ಉಳಿಸುವ ನೀರು ನಮಗೆ ನಾಳೆಗೆ ಆದೀತು.

ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ - ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಯುವತಿಯರು ವಿಭಿನ್ನ ಎನಿಸುವುದು ಅವರ ಡ್ರೆಸ್ ಸೆನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಎಂಬುದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ. ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಹಲವಾರು ನವೀನ ರೀತಿಯ ಜೀವನಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲದೆ, ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಧರಿಸುವ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಡ್ರೆಸ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ನೂತನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್‌ನ ಅಡ್ರೆಸ್ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಇಂದಿನ ಯುವತಿಯರ ಫೇವರಿಟ್ ಡ್ರೆಸ್. ಶಾರ್ಟ್ ಟಾಪ್ಸ್, ಲಾಂಗ್ ಟಾಪ್ಸ್ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ಯುವತಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧರಿಸಲು ಕಂಫರ್ಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಔಟ್‌ಲುಕ್ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಬಿಗಿಯಾದ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳ ಅಂಬೋಣ. ಅದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

★ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಧರಿಸಿದಾಗ ಟಾಪ್ ಬಿಗಿಯಾಗಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಡ್ರೆಸ್ ಟಾಪ್ ಬಣ್ಣ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದರೆ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಡಾರ್ಕ್ ಕಲರ್ ಧರಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ.

★ ಶಾರ್ಟ್ ಸ್ಕರ್ಟ್ ಜೊತೆ ಲೆಗಿಂಗ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದು ನೋಡುಗರಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗಿನ ಟ್ರೆಂಡ್ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ.

★ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಫ್ ಲೆಂಥ್ ಇರುವ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್ ಜೊತೆ ಲಾಂಗ್ ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಧರಿಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

★ ವರ್ಕ್ ಹೊಂದಿರುವ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

★ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ, ಊದಿ ಬಣ್ಣದ ಲೆಗ್ಗಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಬಣ್ಣದ ಟಾಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೀಲ್ಸ್, ಫ್ಲಾಟ್ ಯಾವುದೇ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೂ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುವುದು.

–ಮಂಜುಳಾ ಬಿ.

ನೇರ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೇರ್ ಐರನಿಂಗ್

ಓಪನ್ ಹೇರು ಬಿಟ್ಕೊಂಡು, ಕೂದಲು ಹಾರಾಡಿಸ್ಕೊಂಡು... ಈ ಹಾಡು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಇದು ಇಂದಿನ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿರುವ ಓಪನ್ ಹೇರ್ ಅಥವಾ ಫ್ರೀ ಹೇರ್ ಫ್ಯಾಷನ್ ಅನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆದರಿ ಹೋಗಿರುವ ತಲೆ ಬಾಚಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಒರಟು ಒರಟಾಗಿರುವ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಕೂದಲು ನಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಶಾಂಪೂ, ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸಿದರೂ ಆ ಟ್ರಿವ್ ಲುಕ್ ಪಡೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಹೇರ್ ಸ್ಟ್ರೇಟನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದು ಒಂದು ಹೊಸ ಲುಕ್ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಗುಂಗುರು ಕೂದಲಿನವರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹೇರ್ ಸ್ಟ್ರೇಟನಿಂಗ್ ಇಂದು ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಸಿನಿಮಾ, ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ನಟಿಯರ ಮಿರಮಿರ ಮಿಂಚುವ ನೇರ ಕೂದಲಿಗೆ ಮರುಳಾಗದವರ್‍ಯಾರು? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೂದಲನ್ನು ಓಪನ್ ಆಗಿ ಬಿಡಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಹೇರ್ ಸ್ಟ್ರೇಟನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪರ್ಮನೆಂಟ್ ಹೇರ್ ಸ್ಟ್ರೇಟನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಟೆಂಪರರಿ ಹೇರ್ ಐರನಿಂಗ್ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಪರ್ಮನೆಂಟ್ ಸ್ಟ್ರೇಟನಿಂಗ್ ಬೇಡ ಎನ್ನುವವರು, ಕೇವಲ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಓಪನ್ ಹೇರ್ ಬಿಡಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಹೇರ್ ಐರನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಕೂದಲು ನಯವಾಗಿ, ನೇರವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ಐರನ್ ಮಾಡಲೆಂದೇ ರೂಪಿಸಿರುವ ಹಲವು ಕಂಪನಿಗಳ, ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳ ಹೇರ್ ಐರನಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಸೆರಾಮಿಕ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳಿರುವ ಮೆಷಿನ್‌ನಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಕೂದಲಿಗೆ ಐರನ್ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಸ್

★ ಕೂದಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಜಿಡ್ಡಿಲ್ಲದಂತೆ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಹೇರ್ ಕಂಡೀಷನರ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಐರನಿಂಗ್ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಕೂದಲನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಿಕ್ಕು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನುಣುಪಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳುಳ್ಳ ಬಾಚಣಿಗೆಯಾದರೆ ಉತ್ತಮ.

★ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಕೂದಲಿಗೆ ಕ್ಲಿಪ್ ಹಾಕಿ. ಕ್ಲಿಪ್ ಹಾಕದೆ ಬಿಟ್ಟ ಭಾಗದ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.

★ ಈಗ ಕೂದಲಿಗೆ ಐರನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಹೀಟ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟಿವ್ ಸ್ಪ್ರೇ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿದ ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಚಿ ಸಿಕ್ಕುಗಳು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಕೂದಲನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಇಂಚು ಅಗಲ ಇರುವಂತೆ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೇರ್ ಐರನ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೂದಲ ಮೇಲಿಂದ ಕೂದಲ ತುದಿಯವರೆಗೆ ನಯವಾಗಿ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

★ ಕೂದಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡುವಾಗ ಮೆಷಿನ್‌ನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ನಿಲ್ಲಿಸದೇ, ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಪೂರ್ತಿ ನೇರವಾಗುವವರೆಗೂ ಐರನ್ ಮಾಡಿ.

★ ಈಗೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ಕೂದಲ ಐರನಿಂಗ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕ್ಲಿಪ್ ಹಾಕಿ ಬಿಟ್ಟ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದ ಕೂದಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಐರನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಐರನ್ ಮಾಡದೇ ಕೂದಲು ಉಳಿದು ಹೋಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಬೇರೆ ಐರನಿಂಗ್ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ನೀರು ತಾಕಿದರೆ ಸ್ಟ್ರೇಟನಿಂಗ್ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೇರ್ ಐರನ್ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಶೈಲಿ ಸ್ಪ್ರೇಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಸವರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ನಯವಾಗಿ ಮಿಂಚತೊಡಗುತ್ತದೆ.

★ ಹೇರ್ ಸ್ಟ್ರೇಟನರ್ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಹೇರ್ ಐರನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಸಿಗುವ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡಿ ಲುಕ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೇರವಾಗಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

★ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇದನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲುಪುಡಿ, ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ನಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ನೇರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

★ ವಿನೆಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಅದರಿಂದ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲು ಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಲುಕ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

–ಶ್ರುತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ

6

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿರ್ಮಾತೃ ಕೆಂಪೇಗೌಡರು

ಪ್ರೊ. ಬಿ. ನಾರಾಯಣಮ್ಮ

ಶ್ರೀ ಮರಿಮಲ್ಲಯ್ಯ

ಶಿವಗಂಗೆ, ಮಾಗಡಿ, ಯಲಹಂಕದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಾರದೆ ಬರಲಾಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಪ್ರಜೆಗಳ ದುಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ನೊಂದ ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ಮಾಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮುನೇಶ್ವರನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಒದಗಿರುವ ಕಷ್ಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಆ ಮನುನಿಗಳು ಮಾಗಡಿಯ ಶ್ರೀರಂಗನಾಥನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಮುನಿಗಳ ಅಪ್ಪಣೆಯಂತೆಯೇ ಶ್ರೀರಂಗನಾಥನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದಾಗ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರು ಕೆಂಪೇಗೌಡರಿಗೆ ನಿಧಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಆ ನಿಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕನಸಿನ ನಗರ ಕಟ್ಟಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುರುಪತ್ನಿಯ ಅಪ್ಪಣೆಯನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಹಿಂದೆ ಕಂಡಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಯಲಹಂಕದ ದಕ್ಷಿಣದ ಕಡೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿ, ನೀರಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ದೂರದಲ್ಲೊಂದು ಗುಡಿಸಲು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಹೋದ ಕೆಂಪೇಗೌಡರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮುದುಕಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ತಿನ್ನಲು ಬೆಂದ ಕಾಳನ್ನು ನೀಡಿದಳು. ಆ ಬೆಂದಕಾಳಿನ ರುಚಿ ಅರಮನೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು, ನಂತರ ಮುದುಕಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಆಕೆ ಅದೃಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ತಮ್ಮ ಕುಲದೇವತೆ ಕೆಂಪಾಂಬೆಯೇ ತಮಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮುದುಕಿಯ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದುಕೊಂಡರು ಕೆಂಪೇಗೌಡರು. ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಪುರಾತನ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರು. ಕುಲದೈವ ಭೈರವನನ್ನು ನೀನು ಇಲ್ಲಿ ನಗರವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನು. ಇದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೂತನ ನಗರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ನಿರ್ಮಾಣ:

ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ಪುರೋಹಿತರನ್ನು ಕರೆಸಿ ನಗರದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಹೂರ್ತವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಮರಗಳನ್ನು ಗಿಡಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಕೀಳಿಸಿದರು. ಕಲ್ಲುಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಸಿದರು. ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು. ತಜ್ಞರಿಂದ ನಗರದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಸಲಾಯಿತು. ನಗರಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ಕೆರೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ನಗರದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ನಗರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ಗೋಪುರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು ಮುಂತಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ಕೈಗೊಂಡರು. ಕೆಂಪೇಗೌಡರ ಸೊಸೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದಳು. ಮಗು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಂಪನಂಜೇಗೌಡರನ್ನು ಹೋಲುತ್ತಿತ್ತು.

ಶುಭಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ನಗರನಿರ್ಮಾಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗ್ರಾಮಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮಗಳ ಮುಖಂಡರೂ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಪೂಜಾಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಈಗಿನ ದೊಡ್ಡಪೇಟೆ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆಗಳು ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನೇ ನಗರದ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನೇಗಿಲಿಗೆ ಹೂಡಿದ ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಹೋಮಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮಂಗಳವಾದ್ಯಗಳು ಮೊಳಗಿದವು. ರಾಜಪರಿವಾರದವರು ಕುಲದೇವತೆ ಕೆಂಪಾಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಲಭೈರವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಅಲಂಕೃತ ಎತ್ತುಗಳು ಹೊರಟವು. ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಅರಳೇಪೇಟೆಯವರೆಗೆ, ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಯಲಹಂಕದ ಬಾಗಿಲವರೆಗೆ ನೇಗಿಲುಗಳು ಹೊರಟವು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಗರದ ಮುಖ್ಯಬೀದಿಗಳು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದೊಂದು ಬೀದಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ವೃತ್ತಿಯವರಿಗೆಂದು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕೋಟೆಗೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಯಿತು. ಪೂಜಾಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ರೈತಮಹಿಳೆಯರು, ರೈತರು ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಹಣವನ್ನು ನಗರ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ತಾವು ಕೇಳದೆ ಇದ್ದರೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಅಪಾರ ಧನವನ್ನು ನೀಡಿದ ರೈತಬಾಂಧವರ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವದ ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಅಡಿಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವ ಈ ನಗರ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಾರೈಕೆ ಈ ನಗರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎದೆತುಂಬಿ ನುಡಿದರು. ಜನರೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪೇಗೌಡರಿಗೆ ಜೈಕಾರ ಹಾಕಿದರು.

ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ನಗರ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿತ ಶಿಲ್ಪಕಲಾ ನಿಪುಣರು ಕೆಲಸವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರು. ಅನೇಕ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಉದ್ಯಮಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಂಪೇಗೌಡರು ನಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಿಂದ ವೃತ್ತಿನಿರತರು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಕೋಟೆಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. (ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಆಶ್ಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿಜ

ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಮಯಿಗಳಾಗುತ್ತಾರಂತೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯ ಬಳಿಕ ಪುರುಷರ ಸ್ನೇಹವಲಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ!

ಮದುವೆಗ ಮೊದಲು ಪುರುಷರು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಫಿನ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಆಲ್ಟೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು.

ಯುವಕರು ಯುವತಿಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ವಿರುದ್ಧ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. 30 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಮಯಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಕುನಾಲ್ ಭಟ್ಟಾಚಾರ್ಯ ಅವರ ಮಾತು.

25, 4 ಮತ್ತು 60 ವರ್ಷದ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮಾಜಿಕ ವರ್ತನೆ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸ್ನೇಹವಲಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ವಯೋಮಾನದ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನುತ್ತದೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ.

3ರ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿದರೆ ಪುರುಷರು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 60ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಗ ಮಂಕಾದ ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಇಂಬು ನೀಡುವಂತಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಲೆಯರು ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಎಂದು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅವರ ಸ್ನೇಹ ವಲಯ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ ಎಂದಿದೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಯುವಕರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಸಾಹ ಅಂದ ಹಾಗಾಯಿತು!

–ದಯಾನಂದ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

ಸಂತೋಷ, ಹಾಸನ

ವಕೀಲರಿಗೂ, ವೈದ್ಯರಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಕ್ಷರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ - ಕಾಯಿದೆಗೊಬ್ಬ, ಕಾಯಿಲೆಗೊಬ್ಬ!

ರಾಜೇಶ್, ತುಮಕೂರು

ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಗೃಹಮಂತ್ರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಪತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಕಲಹ, ಮಕ್ಕಳ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ, ನೆರೆಯವರ ಗಡಿವಿವಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಿಂದ.

ಫಕೀರಪ್ಪ, ಬೀದರ್

ನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವೇನು?

ತುಂಬಾ ಸರಳ - ಒಂದು ನಿರಾಳ ಮತ್ತೊಂದು ಕರಾಳ.

ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸುಳ್ಳು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಆಡುವುದೇಕೆ?

ಪುರುಷರಿಗೆ ಸತ್ಯ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತಾಕತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ.

ಸುಶೀಲಾ, ಮೈಸೂರು

ಕಾರಕ್ಕೂ, ಮಮಕಾರಕ್ಕೂ ಏನೇನು ಮುಖ್ಯ?

ಕಾರಕ್ಕೆ ಮೆಣಸು ಮುಖ್ಯ. ಮಮಕಾರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ!

ಲೋಕೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ, ಕಪಾಳ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?

ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೆ ಮೋಕ್ಷ. ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದು ಮಾಡಿದರೆ ಕಪಾಳಮೋಕ್ಷ!

ಕಾಂತರಾಜ್, ವೆಲ್ಲೂರು

ಸಿನಿಮಾ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾದ ನನ್ನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಪ್ರತಿ ಚುಂಬನಕ್ಕೂ ಕಟ್ ಕಟ್ ಅಂತಾಳಲ್ಲ?

ಅವಳು ನಿರ್ದೇಶಕಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ನಾಯಕಿ, ವತ್ಸರ ಇರಬೇಕಾದದ್ದು ಸರಿಯೇ!

ಸೋಮಣ್ಣ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ ಎನ್ನುವ ಲೇಡಿ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಮನೆಯ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವರಲ್ಲ?

ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು ಅಂತ ತಿಳೀತು ಬಿಡಿ.

ಅಶ್ವಿನಿ, ರಾಮೇಶ್ವರಂ

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವವರೇ ಬಹಳ ದಿನ ಬದುಕದಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

Diet ಪದದ ಮೊದಲ ಮೂರಕ್ಷರದಲ್ಲೇ ಉತ್ತರವಿದೆಯಲ್ಲ!

ಚನ್ನಪ್ಪ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮರವು ತನ್ನನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಬಂದವರಿಗೂ ಕೂಡಾ ನೆರಳು ನೀಡುತ್ತೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ಮರಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು ಎರಡೇ ಅಂತೆ. ಮ-ಮನ್ನಿಸುವುದು, ರ-ರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ವಿಶ್ವಾಸ್, ಬೆಳಗಾಂ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಹೆಸರು ಇರಲೇಬೇಕೆ?

ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಪೊಲೀಸೋ ಅಥವಾ ಖೈದಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ನಂಬರ್‍ರೇ ಸಾಕು!

ಯಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ

(ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ನಾರಾಯಣ ಇಬ್ಬರೂ ಕಾರಿನಿಂದಿಳಿದು ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ 9ನೇ ವಾರ್ಡ್‌ನತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದರು. ರಮ್ಯಳನ್ನು ನೋಡಿದ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು ಹಾಯ್ ಬೇಬಿ ಎಂದರು. ರಮ್ಯಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕೋಚವಾಯಿತು.

ರಮ್ಯ: ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಏನ್ರೀ ನನ್ನನ್ನ ಕರದ್ರಾ... ವಿಚಿತ್ರ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ನಿನ್ನ ಹೆಸರೇನು ಯಾಕೆ ನನ್ನನ್ನ ಕರೆದ್ರಿ, ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ನಿನ್ನ ಹೆಸ್ರು ರಮ್ಯಾ ಅಲ್ವ ಅಂದ್ರು.

ನಾರಾಯಣ: ಎಲಾ ಬಡ್ಡೀಗಂಡ ಹುಡ್ಗೀರ ಹೆಸ್ರೂ ಹೇಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ ಅಂತ ಮಿಕಿಮಿಕೀಂತ ನೋಡಿದ್ರು.

ರಮ್ಯ: ಹೌದು ಎಂದ್ಲು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ನಿಮ್ಮಣ್ಣ ಹೇಗಿದ್ದಾನೆ

ರಮ್ಯ: ರೀ ನೀವ್ಯಾರು ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಣ್ಣನ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇನ್ರೀ ಕೇಳೋದು ಹೋಗ್ರಿ, ಹೋಗ್ರಿ.

ನಾರಾಯಣ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ಮಂಗಳಾರತಿ ಆಯ್ತಾ. ಯಾಕ್ರೀ ಬೇಕಿತ್ತು ನಿಮ್ಗೆ ಸುಮ್ನೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗ್ಬಾರ್ದಾ ನಡೀರಿ ಹೋಗಣ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ರಾಮಸಿಂಹಯ್ಯನಿರುವ ವಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಬಂದು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರು. ಕುಳಿತೊಡನೆ ರಾಮಸಿಂಹಯ್ಯನ ಮೇಲೆ ತಕ್ಷಣ ಕೈ ತೆಗೆದರು. ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿಂತಿದ್ದ ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಮಗನ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ತಕ್ಷಣ ಓಡಿಹೋಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ: ತಕ್ಷಣ ಓಡಿ ಬಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ಈಗ ತಾನೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನೋಡಿ ಸಂತೋಷವಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಛಾಯೆ ಮನೆ ಮಾಡಿತು. ಮಾತು ಬಾರದ ಮೂಕನಾದ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹನಿಗಳು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿದವು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಬ್ರಹ್ಮತೇಜಸ್ವಿಯಾದ ವಿಪ್ರೋತ್ತಮರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಹನಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಅಳುವಿರಿ ಕಾಲ ಕೂಡಿ ಬಂದಾಗ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ಅಯ್ಯಾ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂಜ್ಯರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಮಧೇಯವೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೇ ನನ್ನ ಹೆಸ್ರು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ. ನಾನು ಯಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ

ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆದ

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ಏನಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯ 22ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನುಷ್ಯಕುಲಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರನ್ನು ಕಾಣುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕಡೆ ವಿಸ್ಮಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ನಂಬಲಿಕ್ಕಾಗದು? ಆದರೂ ಸತ್ಯ. ವಿಧಿಲೀಲೆ ಬಲ್ಲವರಾರು.

ರಮ್ಯ: ಒಗೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿ ಸಂಜೀವಿನಿ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಯಿತು. ಅಪ್ಪಾ ಎಂದು ಓಡಿಬಂದು ತಂದೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ಏನಮ್ಮಾ ರಮ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯಾ...

ರಮ್ಯ: ನನ್ನ ಹೆಸರು ನಿಮಗ್ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು?

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ: ನೀನು ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೇ ಆಗ ನಿನ್ನ ಹೆಸರು ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನ್ಯಾರೆಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀನು ಯಾರೆಂದು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ. ನಾನು ಈ ಬಾಡಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ಈಗ ಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿ: ನೋಡು ರಮ್ಯ ಇವರು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು ಬಹಳ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳು. ಇವರ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಸತ್ಕರಿಸು ಎಂದರು. ಆಗಲಿ ಎಂದು ರಮ್ಯ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ: ರಾಮಾಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು? ಅವರು ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು: ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವರು ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು. ನನ್ನ ಮಗನ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತು. ಆಗ ನಿಮಗೆ ವಿಷಯ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಬಂದೆ. ಮುಂದೇನಾಯಿತೋ ತಿಳಿಯತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ: ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ ವೈದ್ಯಲೋಕಕ್ಕೆ ಸವಾಲೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ನೋಡಬಹುದೆ?

ರಾಮಸ್ವಾಮಿ: ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣ ಮೂರು ಜನರು ಒಳಗೆ ಬಂದರು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಾರಾಯಣ ಅವರೇ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾನು ಎಲ್ಲೋ ನೋಡಿದ್ದೀನೆಂದು ಹೇಳಿದ.ಮತ್ತೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೈ ತೋರಿಸಿದ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೃಷ್ಣ: ಎಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ವಲ್ಲ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಎಂದ.

ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು: ಡಾಕ್ಟರ್ ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಪೇಚಾಡುತ್ತೀರಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರನ್ನು ನಾನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೀನಿ. ಅವರು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಂತೈಸಿದ.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಬಿಲ್ವ ಮಹಾತ್ಮೆ

ಇದು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಸಿಮ್ಲಾ, ಕನೋಜ್, ಗರ್‌ವಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಿಂಧೂನದಿಯ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 30 ಅಡಿಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬುಡದ ಸುತ್ತಳತೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಣ್ಣ ಪೇಲವವಾದದ್ದು. ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಮರ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದುದು. ಆದರೂ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಮರವನ್ನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇದರ ಪತ್ರೆ ಶಿವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಯಾದುದರಿಂದ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಈ ವೃಕ್ಷ ಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಇದರ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಡಿಯಬಾರದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಗೋದಾವರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಮರದಿಂದ ಪೋಲುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿಯ ಚಕ್ರದ ಚಕ್ರನಾಭಿ ಎಂದರೆ ಅರೆಕಾಲುಗಳನ್ನು (spokes) ಜೋಡಿಸುವ ಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಬವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಮರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರವನ್ನು ಉತ್ತರ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬನ್ನು ಅರೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳುಳ್ಳ ಚಕ್ರವನ್ನು (crushers) ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಮರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧ ತೆಗೆದು ಶ್ರೀಗಂಧದ ಗಂಧದಂತೆ ಶಿವಲಿಂಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಶಕ್ತಿದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಎಲೆಗಳು, ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜಾತಿಗಳಿಗೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದು ಒಂದು ಮುಳ್ಳುಗಳುಳ್ಳ ಮರ. ಮುಳ್ಳುಗಳಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಜಾತಿಯೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದಳಗಳಿರುವುದು. ಏಕದಳ, ಎರಡು ದಳ ಮತ್ತು ಮೂರು ದಳಗಳುಳ್ಳ ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ ಮರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಗುಂಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ದಳಗಳುಳ್ಳ ಎಲೆಗಳು ಮುಂದೆ ಚೂಪಾಗಿದ್ದು ಬಲಿತ ಮೇಲೆ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಳ್ಳಿಲ್ಲದ ಮರಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ರೆ ಬಲಿತರೂ ಒರಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೃದುವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯಿಂದ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಬಂದಿದೆ. ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿಯೂ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯಿಂದ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆಯ, ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬೇರು ತೊಗಟೆ ಎಲೆ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಸಂಗ್ರಹ: ಎಸ್.ಜಿ. ಕುಮಾರಾರಾಧ್ಯ, ಮೈಸೂರು

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

ಅ.1	ಊರ್ಮಿಳ, ಹಾಸನ	ಅ.17	ಇಂದುಮತಿ, ತುಮಕೂರು
ಅ.2	ಕನಕ, ಬೆಂಗಳೂರು	ಅ.18	ಗಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮದ್ದೂರು
ಅ.3	ಪುಷ್ಪಲತಾ, ಮೈಸೂರು	ಅ.19	ನಾಗಮಣಿ, ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ
ಅ.4	ಗೌತಮಿ, ತಿಪಟೂರು	ಅ.20	ಪ್ರಭಾವತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಅ.5	ಚಂಚಲಾ, ತಿಪಟೂರು	ಅ.21	Dhanya, Dubai
ಅ.6	ಛಾಯಾದೇವಿ, ಮೈಸೂರು	ಅ.22	ಮಾಲತಿ, ಮಂಡ್ಯ
ಅ.7	ರಾಜಮ್ಮ, ಮಂಡ್ಯ	ಅ.23	ಕಸ್ತೂರಿ, ತಿಪಟೂರು
ಅ.8	ಜೀಜಾಬಾಯಿ, ನಂಜನಗೂಡು	ಅ.24	ಸಾಕಮ್ಮ, ಮದ್ದೂರು
ಅ.9	ಜಲಜಾಕ್ಷಿ, ಮೈಸೂರು	ಅ.25	ನಂದಿತಾ, ಮೈಸೂರು
ಅ.10	ತ್ರಿಪುರಾಂಬ, ಮೈಸೂರು	ಅ.26	ಜಯಂತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಅ.11	ಉಮಾದೇವಿ, ನಂಜನಗೂಡು	ಅ.27	ಚಂದ್ರಕಲಾ, ರಾಮನಗರ
ಅ.12	ಅರುಣಾ, ಬೆಂಗಳೂರು	ಅ.28	ಗೌರಿ, ಮೈಸೂರು
ಅ.13	Kavya, London	ಅ.29	ಅಮೃತಾ, ಹಾಸನ
ಅ.14	ಚಾಂದಿನೀ, ಮಂಡ್ಯ	ಅ.30	ಕೀರ್ತಿ, ಮಳವಳ್ಳಿ
ಅ.15	ರತ್ನಮ್ಮ, ಮಂಡ್ಯ	ಅ.31	ಇಂದಿರಾ, ಪೂರಿಗಾಲಿ
ಅ.16	ಧರಣೀದೇವಿ, ಹಾಸನ		

ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬ

ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡದೆ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಬೆಳಕಿನೆಡೆಗೆ ನವ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ಲಾಭ.

ಮೈಸೂರು ದಸರಾ

ಮೈಸೂರು ದಸರಾ ಎಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರ. ಈ ಮಾತು ಇಂದಿಗೂ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 19ರಂದು ಕೆ.ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್‌ರವರಿಂದ ದಸರೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡವು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಆಯುಧಪೂಜೆ ಹಾಗೂ ವಿಜಯದಶಮಿಯಂದು ಅಂಬಾರಿ ಮೆರವಣಿಗೆ ನೆರವೇರಿತು. ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಾಹನ ಚಾಲಕರಿಗೆ ಹೆಲ್ಮೆಟ್/ಬೆಲ್ಟ್ ಕಡ್ಡಾಯ. ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಪೊಲೀಸರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ

ಕೃಪೆ: ಡಾ. ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡ್ಯ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಪಾದಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ 21 ಸೂತ್ರಗಳು

5. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಹಾಗೂ ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವ ನೈಲ್‌ಕಟರ್‌ನಿಂದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ನೈಲ್ ಕಟರ್‌ನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಅತಿ ಆಳವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕತ್ತರಿ ಹಾಗೂ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಗೆಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು.

6. ಪಾದಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಪಾದಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪಾದಗಳು ಕೋಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಗಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಆಣಿ ಮತ್ತು ಹೈರು ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆಣಿ ಮತ್ತು ಹೈರುಗಳನ್ನು ಬ್ಲೇಡಿನಲ್ಲಿ ಕುಯ್ಯುವುದು ಅಥವಾ ನೀವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

8. ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅತಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ.

ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅತಿ ಬಿಸಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಥವಾ ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

9. ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬಂದರೂ (ಉದಾ: ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣ, ಊತ, ಬೊಬ್ಬೆ, ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ) ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

Some Unique Definitions

Examination	:	A test of examiner's patience
Education	:	Forcing abstract ideads into concrete heads
Democracy	:	The 'right' to make 'wrong' choice
Law	:	A unique fishing net where small one is caught and big one escapes
Politician	:	One who shakes your hand before the election and your confidence after election.
Bandh	:	It's not a working day... not a holiday... it's something in between
Tears	:	The hydraulic force by which msculine will-power is defeated by feminine water force.
Engagement	:	On the verge of merge
Baldness	:	The growth of forehead at the expense of the hair
Dentist	:	The only person who dares to command a woman to open or shut her mouth
Love	:	It is the irresistible desire to be desired irresistible
Marriage	:	It is a ghastly public confession of a strictly private intention
Husband	:	A person who is under the impression that he bosses the house when in reality he only houses the boss
Doctor	:	A person who cures your ills by pills and kills by his bills
Badminton court	:	The only place where 'love' means nothing.

By: K. Achutha Poojary

Abbreviations

A	-	Ace
AA	-	Anti-aircraft / Automobile Association
AAA	-	Amateur Athletic Association
ABM	-	Anti ballistic Missile
ABVP	-	Akhil Bharatiya Vidyarthi Parishad

The Role of Indian Women in the Present Day Society

The Indian woman has had her place in our society always. The legends of our country render details on our heritage and have thrown light on the roles women have played from time to time in the big social and religious panorama.

Women now enjoy an independent and an almost equal status with their male counterparts. Women today are in all walks of life. In fact, many women hold top-notch positions in the public and private sectors. They have set foot even in space. History is replete with examples of women who had been involved in the political and social struggles and of women who have fought for their causes and succeeded to a great extent.

Napoleon once remarked, "Give me a good mother and I will give you a good nation". Women are born mothers. They not only fulfil the duties of their motherland but also build the career of their progeny.

A woman can come up in her life through the dint of her hard work and innate virtues. She need not fight for 33% reservation, when she is already 100% established and capable in her role as an individual. That is, she has her own identity and is a person in her own right. We are in the new millennium. Indian women have invariably undergone a complete metamorphosis, but nevertheless, holds on to her strong roots of traditions. It is this blend that makes her objective, practical and unique and this in turn will definitely help her face challenges in all walks of life.

By: Sumana, B'lore

ಅಂಚೆ ಸಪ್ತಾಹ

ಅಕ್ಟೋಬರ್ 9ರಿಂದ 15ರ ವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ವಿಶ್ವ ಅಂಚೆ ಸಪ್ತಾಹ ಆಚರಣೆ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈಗಲೂ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನವ್ಯ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದಿನಾಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯ ಪಡೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸಿ ಎಂದು ಮೈಸೂರಿನ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಪಿರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

DETAILS OF SUBSCRIPTION

(Includes Postage, Web and Special Issues)

Kind Attn. to the Donors/Subscribers

Mahila Vishesha Balaga requesting you to all those who are interested to donate or subscribe please contact and encourage to run the magazine smoothly. Please pass it on this message to your friends and others.

2 Years Subscription	-	Rs. 301/-
5 Years Subscription	-	Rs. 751/-
Life Membership	-	Rs. 3,001/-
Patron	-	Rs. 10,001/-
Special Patron	-	Rs. 25,001/-
Donor	-	Rs. 1,501/- and above

Bank Account Details

State Bank of India
Vijay Nagar 2nd Stage Branch, Mysore - 17
Current A/c - Mahila Vishesha
C.A. No. 64183295918
IFSC SBIN0040646
E-mail: mahilavishesha@yahoo.com
mahilavishesha15@gmail.com
Web: www.mahilavishesha.in

Post Office Account

Yadavagiri Post Office, Mysore
S.B. A/c Venkata Subbarao H.V.
No. 30098204565

Address

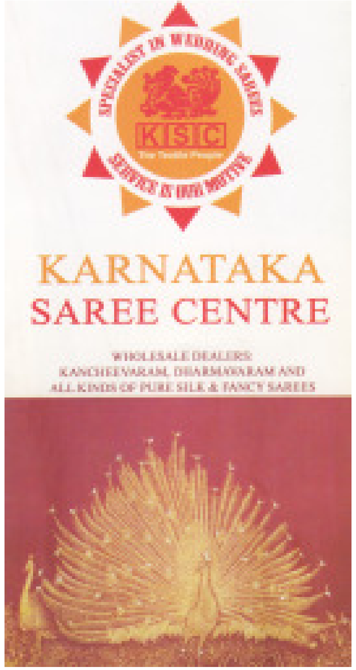
Mahila Vishesha Kannada Monthly Magazine
No. 1, Seethavilasa Choultry, Narayanashastry Road
Mysore 570 024.
Ph: 88803-34444, 93797-77793, 92435-84444

ಕೊಟ್ಟದ್ದು ತನಗೆ, ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ಪರರಿಗೆ
ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಕೆಟ್ಟತೆನಬೇಡ, ಮುಂದೆ
ಕಟ್ಟಿಹುದು ಬುತ್ತಿ, ಸರ್ವಜ್ಞ

ಕೈಯಾರ ದಾನ ನೀಡಿದಾಗ, ಅದರ ಫಲ ದಾನಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದು. ಹಾಗೆ ದಾನ ಮಾಡದೆ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವವರಿಗಾರಿಗೂ ದಾನ ಮಾಡದೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ದಿನ ಪರರ ಪಾಲಾಗದಿರದು. ದಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆನೇ ಎಂದು ಕಳವಳಿಸುವುದೂ ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದಾನಿಗೆ ದಾನದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲ ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗಂಟಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಸಲಿರುತ್ತದೆ.

RNI No. KARKAN/2015/71642
KA/SK/MYS/1091/2017-2019

ನಾಡಿನ ಜನತೆಗೆ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ
ಶುಭಾಶಯಗಳು



KARNATAKA SAREE CENTRE
955, Zoo Main Road, Ittigegud, Mysore-570 010.
Ph: 0821-2521927, 2433985
E-mail: karnatakasareecentre@gmail.com

Edited, Published and Owned by **H.V. Venkatasubbarao**, No. 1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore-570 017 and Printed by B.C. Meera and Printed at Annapoorna Offset Printer, No. 511, 14th Main, Saraswathipuram, Mysore 570 009. Published at No. 1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore-570 017. E-mail: mahilavishesha@yahoo.com Web: www.mahilavishesha.in Editor: **H.V. Venkatasubbarao** Mob.: 88803-34444, RNI No. KARKAN/2015/71642

ತೆರೆದ ಅಂಚೆ

To

ಇಂದ:
ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ, ನಂ. 1, ಸೀತಾವಿಳಾಸ ಛತ್ರ,
ಎನ್.ಎಸ್. ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು-24