

# ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಆಗಸ್ಟ್ Augsut 1-31 -2019

Vol: 4 Issue : 12 Pages : 16 Price: Rs.10/-  
ಸಂಪುಟ: 4 ಸಂಚಿಕೆ: 12 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10/-

48

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 9243584444 / 8880334444



**Vone**  
ಕನ್ನಡ  
ವಿಶಿಷ್ಟ ಮನರಂಜನೆ | ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸುದ್ದಿ

for Programmes and Advertisement Contact:  
7259972615/ 9845006686/ 9243584444



ಆಡಿ ಶುಕ್ರವಾರ, ಭೀಮನ ಅಮಾವಾಸೆ, ಲಕ್ಷ್ಮೀಪೂಜೆ, ನಾಗರಪಂಚಮಿ, ವರಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ವೃತ, ಬಕ್ರೀದ್, ರಕ್ಷಾ ಬಂಧನ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ, ಶ್ರಾವಣ ಶನಿವಾರ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು

## ಶ್ರಾವಣಮಾಸದಲ್ಲಿ ಚೂಡಿ ಪೂಜೆ

ಚೂಡಿ ಹಬ್ಬ ಕರಾವಳಿಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಚರಣೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೌಡ ಸಾರಸ್ವತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಪರೂಪದ ಹಬ್ಬ, ಚೂಡಿ ಎಂದರೆ ಹೂಗುಚ್ಚ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿಯ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದ ಪ್ರತಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಮತ್ತು ಭಾನುವಾರ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಪೂಜೆ. ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆಯ ನಾರಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದೇ ಚೂಡಿ.

ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿ 9 ಬಗೆಯ ಹೂಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ. ಸೇವಂತಿಗೆ, ಗರಿಕೆ, ಚಿಗುರು ಹುಲ್ಲು, ರತ್ನಗಂಧಿ, ಕರವೀರ, ಮಿಠಾಯಿ ಹೂವು, ಬೆಕ್ಕಿನ ಉಗುರು ಹೀಗೆ ಈ ಚೂಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಹೂಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗರಿಕೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಾನ್ಯತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಚೂಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವವರು ಹೊಸದಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಂದ ವಧು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಈ ಗುಚ್ಚವನ್ನು ನೀಡಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಈ ಹೂವಿನ ಗುಚ್ಚವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೊಟ್ಟು ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುವುದು ರೂಢಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚೂಡಿಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕರೂ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಕೈಯಾರ ಕಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಹಾಗೇ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕಟ್ಟಿದ ಚೂಡಿಯನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಮುತ್ತೈದೆಯರು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕೋಟೆ ದೇವತೆಗಳು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಚೂಡಿಯನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ



ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಚೂಡಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಚೂಡಿ ಹಬ್ಬ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಶೇಷ ಸಂಪ್ರದಾಯ ವೆಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ರಂಗವಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಿ ಚೂಡಿ ಹಬ್ಬ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ದಿನ ನವವಧು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು, ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಚೂಡಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊಸ್ತಿಲಿಗೆ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಂಬಿಕೆ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿ ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಹಬ್ಬವು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ.

-ಬಳಕೂರು ವಿ.ಎಸ್. ನಾಯಕ

### ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಮನವಿ

ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯು 5ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 4 ಪುಟ ಕಲರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟು 20 ಪುಟಗಳಿರುವಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ವಾರ್ಷಿಕ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಬಯಸುವವರು ರೂ. 300/-31.8.2019ರೊಳಗೆ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿದೆ. ಕಲರ್ ಪುಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖರ್ಚು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗ ಲಿದ್ದು, ಬಿಡಿ ಪ್ರತಿಗೆ ರೂ. 20/- ನಿಗದಿಪಡಿಸ ಲಾಗುವುದು. ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಯಸುವವರಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಹಾಗೂ ಕೈಚೋಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಮನವಿ.- ಸಂ

Name: Mahila Vishesha  
Currant A/c No. 64183295918  
Bank: SBI, Mysuru  
Vijayanagar 2nd Stage Branch  
IFSC: SBIN0040646

#### ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ಶ್ರಾವಣಮಾಸದಲ್ಲಿ ಚೂಡಿ ಪೂಜೆ              | 2  |
| ಬನ್ನಿ ಮೀರಾ ನಗರಿಗೆ, ಕೃಷ್ಣಭಕ್ತಿಯ ನಾಡಿಗೆ | 4  |
| ಹಸಿರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರಾಮ           | 6  |
| ತರಕಾರಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲರಾ?             | 8  |
| ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ                             | 10 |
| ಇಂದ್ರ                                 | 12 |
| ಚಿನ್ನದ ಎಲೆಗಳ ಮರದ ಚಾದರ                 | 14 |
| ಗರುಡ ಪಂಚಮಿ/ನಾಗರಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬ             | 15 |

ನನ್ನ ಮಾತು



## ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ ಇದೆಯೇ?

ಜುಲೈ 2019ರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ನಾಟಕ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದನ್ನು ಮತದಾರರು ಟಿವಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಓದಿದ್ದೀರಿ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟವರಾರು? ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಿದವರು ಯಾರು? ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಮಾನ, ಮರ್ಯಾದೆ, ನಾಚಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದೇನೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಇದೇ ಆಗಸ್ಟ್ 15ನೇ ತಾರೀಖು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿದೆಯೇ? ಜನಾದೇಶವನ್ನು ಪಡೆದು ನಾಯಕರಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಾ? ಪಕ್ಷ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಿದೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ? ಹೇಳುವುದೊಂದು ಮಾಡುವುದೊಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಆಗಬೇಕಾ? ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾಯಕನೆಂದು ನಂಬಬೇಕಾ? ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮತದಾರರಿಗೆ ನೀವೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಹೇಳಿ?

ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಬದಲಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಹೊಸಬರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಯುವಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ರಾಜಕಾರಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಡಿ. ಸತ್ಯ ವಂತ ರಾಜಕಾರಣಿಯಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಜನಾದೇಶಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ಕೊಡಿ. ಕಾನೂನು, ನ್ಯಾಯ, ನೀತಿ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದರೂ ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನಿಮಗೆ ಮತದಾರರಿಂದ ಅಂಕುಶವೇ ಇಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೀವು ಆಡಿದ್ದೇ ಆಟ.

ರಾಜಕೀಯ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದವರಾರು? ಸೋತವರಾರು? ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ದರ್ಪ, ಆಸೆ ನಿಮಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಲ್ಲ. ಹೊಸ ಸರ್ಕಾರ ನಡೆಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮಂತಹ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವುದೇ ಕಷ್ಟ, ನಂಬಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಜನಾದೇಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ.

ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷ ಬಹುಮತ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಕಲಹ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೇ ಕಾರಣ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮದೇ ಆಟ, ನಿಮ್ಮದೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದೇ ಆಗಬೇಕು ಅಲ್ಲವೆ? ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಗೆದ್ದುಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಜ್ಜನಿಕೆ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ/ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಗೆದ್ದು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲ ನಾಟಕಗಳೇ ಮತದಾರರಿಗೆ ಪ್ರಚಾರವಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಉಳಿಸಿ, ರಾಜಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡಿ ಎಂಬುದೇ ಜನರ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಸಂಪಾದಕ

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

## ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ  
ಆಗಸ್ಟ್ 1 ರಿಂದ 31-2019

ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 12,  
ಪುಟ 16 ಬೆಲೆ ರೂ.: 10

MAHILA VISHESHA  
KANNADA MONTHLY  
August 1 to 31 -2019

Vol : 4 Issue : 12

Pages : 16 Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :

ಶ್ರೀ ಮೀರಾಬಾಯಿ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಚಿತ್ತೋರ್ಗರ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :

ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್

ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :

ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ

ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ

ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಎಸ್.ಆರ್. ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ರೂಂ. ನಂ. 03, ಸಿಟಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಕಟ್ಟಡ,

2ನೇ ಮಹಡಿ, ಕೆ.ಆರ್. ಸರ್ಕಲ್,

ಮೈಸೂರು - 570001

E-mail:

mahilavishesha15@gmail.com

Web: www.mahilavishesha.in

Whatsapp No : 8880334444

## ಬನ್ನಿ ಮೀರಾ ನಗರಿಗೆ... ಕೃಷ್ಣಭಕ್ತಿಯ ನಾಡಿಗೇ...

ಅಲಿಸಿದವರನ್ನು ಭಾವಪರವಶಗೊಳಿಸುವ ಸಾವಿರಾರು ಭಜನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಸ್ವತಃ ಹಾಡಿದವರು ಭಕ್ತ ಶಿರೋಮಣಿ ಸಂತ ಮೀರಾಬಾಯಿ. 'ಮೇರೇ ತೋ ಗಿರಿಧರ್ ಗೋಪಾಲ್, ದೂಸ್ರೋ ನ ಕೋಯಿ' ಎಂಬ ಅಚಲವಾದ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ ಸವೆಸಿದ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಜನಪದ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರಾಜಸ್ಥಾನ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ನನಗೆ ಮೀರಾಬಾಯಿಯ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ, ಸ್ಮಾರಕ, ಚತುರ್ಭುಜನಾಥ ಮಂದಿರ ಮುಂತಾದವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವ, ಸ್ವತಃ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಲಭ್ಯವಾಯಿತು.



**ಮೀರಾಬಾಯಿ ಜೀವನ ವೃತ್ತಾಂತ:** ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಮೀರಿನಿಂದ 90 ಕಿ.ಮೀ. ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮೇರಾ (ಮೇಡ್ವಾ) ಎಂಬ ಪಟ್ಟಣವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ 15ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಾಥೋರ್ ವಂಶದ ರಾಜರು ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ದೊರೆ ರತನ್‌ಸಿಂಗ್ ರಾಥೋರ್ ಮತ್ತು ಅವನ ರಾಣಿ ವೀರಕುಮಾರಿಯರ ಮಗಳಾಗಿ 1498ರಲ್ಲಿ ಮೀರಾ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದರು. ಹೊರರಾಜ್ಯದಿಂದ ಬಂದು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೊಗಲ ರೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾದಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ ರತನ್‌ಸಿಂಗ್, ಯುದ್ಧವೊಂದರಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದಾಗ ಮೀರಾ ಇನ್ನೂ ಏಳರ ಹುಡುಗಿ. ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ತಾಯಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಹೀಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತಳಾದ ಮೀರಾಳನ್ನು ತಾತ ರಾವ್ ದೂದಾಜಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ವಿಷ್ಣು ಭಕ್ತನಾಗಿದ್ದ ಅವರು ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಕೊಡಿಸಿದುದಲ್ಲದೆ ಅವಳನ್ನು ಸಂಗೀತ, ನಾಟ್ಯ ಮತ್ತಿತರ ಕಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರವೀಣನ್ನಾಗಿಸಿದರು.

ಎಳೆವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮೀರಾ ಒಂದು ಮದುವೆಯ ಮೆರವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಳು. ಕುದುರೆಯ ಸಾರೋಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಸಾಲಂಕೃತ ವರ, ಅವನ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಕೊಂಬು ಕಹಳೆ ವಾಲಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಡುತ್ತಾ, ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ದಿಬ್ಬಣಿಗರು ಇವೆಲ್ಲಾ ಅವಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದುವು. ಮುಗ್ಧ ಬಾಲಕಿ ಮೀರಾ ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದಳು, ಅಮ್ಮಾ ಅದೇನು?

ಅದೊಂದು ಮದುಮಗನ ದಿಬ್ಬಣ.

ಅವರೆಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಅವನಿಗೊಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮೀರಾಳಿಗೆ ಅದೇನು ಅರ್ಥವಾಯಿತೋ! ಅವಳು ಮತ್ತೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದಳು, ಅಮ್ಮಾ ನನ್ನ ಮದುಮಗ ಯಾರು?

ತಾಯಿ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರು. ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೇ ನಿನ್ನ ಮದುಮಗ. ಮೀರಾ ಅದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದಳು; ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ತಿರುವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ಅನಂತರ ಮೇರಾಕ್ಕೆ ಬಂದ ಅಲೆಮಾರಿ ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬ ಮೀರಾಳಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಪ್ರತಿಮೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೂಜಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ, ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮೀರಾ ಈ ವಿಗ್ರಹವನ್ನೇ ತನ್ನ ಪತಿಯೆಂದು ನಂಬಿ ಪೂಜಿಸತೊಡಗಿದಳು.

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವರನನ್ನು ಹುಡುಕಿ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೀರಾಳ ಪಾಲಕರು ಚಿಂತಿಸಿದರು. ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೀರಾ ವಿವಾಹದ ನೋಗಕ್ಕೆ ಕೊರಳೊಡ್ಡಬೇಕಾಯಿತು. ಮೇವಾಡದ ದೊರೆ ರಾಣಾ ಸಂಗ್ರಾಮ ಸಿಂಹನ ಹಿರಿಯ ಮಗ ಭೋಜರಾಜ ನೊಂದಿಗೆ 1516ರಲ್ಲಿ ಮೀರಾಳ ಮದುವೆ ನಡೆಯಿತು. ಅನಂತರ ಅವಳು ತನ್ನ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ತೂರು ಕೋಟೆಯೊಳಗಿನ ಅರಮನೆ ಸೇರಿದಳು.

ರಾಜಕುಮಾರ ಭೋಜರಾಜನ ಪತ್ನಿಯಾದರೂ ಅವಳಿನ್ನೂ ಕೃಷ್ಣನೇ ತನ್ನ ಪತಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗದೆ ಭೋಜರಾಜನಿಂದ ದೂರವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಳು. ಅರಮನೆಯ ಇತರ ಯಾವ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲೂ ಅವಳು ತಲೆ ಹಾಕದೆ ಗಿರಿಧರ ಗೋಪಾಲನ ಭಜನೆಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದತ್ತ ಮೀರಾಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದ ಭೋಜರಾಜ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯವೆಂದು ಬೇಗನೇ ಮನಗಂಡ. ಮೀರಾಳಿ ಗೋಸ್ಕರ ಕೋಟೆಯೊಳಗೆ ಕೃಷ್ಣಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಅವಳ ಪಾಡಿಗೆ ಕೃಷ್ಣನ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು

ಬಿಟ್ಟು, ಮೀರಾಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿ ರಕ್ಷಕನಾಗಿ ಇದ್ದು, ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಭೋಜರಾಜ ಯುದ್ಧವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಡಿದ. ಇದು 1521ರಲ್ಲಿ, ಪತಿಯ ಅಗಲಿಕೆಯಿಂದ ಮೀರಾ ಅನಾಥಳಾದಳು. ಅರಮನೆ ಯಲ್ಲಿದ್ದ ಇತರರಿಗೆ ಅವಳು ದಿನವಿಡೀ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಪತಿ ಮೃತನಾದುದರಿಂದ 'ಸತಿ' ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸಿದರು. ಇದಾವುದಕ್ಕೂ ಜಗ್ಗದ ಮೀರಾ ತನ್ನ ಆರಾಧ್ಯದೈವದ ಪೂಜೆಯಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿದಳು. ಮಂದಿರದ ಮೂರ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಅವಳ ಗಾಯನ ಮತ್ತು ನರ್ತನ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಅವಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಲು ಭಕ್ತರು ದೇಶದ ಹಲವಾರು ಕಡೆಗಳಿಂದ ಧಾವಿಸಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ರಾಣಾ ಸಂಗ್ರಾಮ ಸಿಂಹನ ಅವಸಾನದ ನಂತರ ಅವನ ಮಗ ಏಕಮ ಸಿಂಹ (ಮೀರಾಳ ಮೈದುನ) ಮೇವಾಡದ ರಾಜಗದ್ದುಗೆಯನ್ನೇರಿದ. ರಾಜಮನೆತನದ ಮಹಿಳೆ ಮೀರಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಚರ್ಚಾಕೂಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಹ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕಿರುಕುಳಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಕೊನೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ. ಒಮ್ಮೆ ಹೂ ಮಾರುವವಳೊಬ್ಬಳು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಿಷಸರ್ಪವನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮೀರಾಳಿಗೆ ಕೊಡುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸಿದ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಂದಿರದ ತೀರ್ಥಪ್ರಸಾದದಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಹಾಲಾಹಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಅವಳು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ ಏಕಮ ಸಿಂಹನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನೀರ ಮೇಲಣ ಹೋಮದಂತಾದುವು. ಪ್ರತೀ ಬಾರಿಯೂ ಪವಾಡವೆಂಬಂತೆ ಮೀರಾ ಬದುಕಿ ಉಳಿದಳು. ಕೊನೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ಅರಮನೆಯಿಂದ ಹೊರದೂಡಲಾಯಿತು.

ಮೇವಾಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೀರಾ ಮೊದಲು ತನ್ನ ತವರೂರಾದ ಮೇರಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಆಕೆಯ ಇರುವಿಕೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು 'ಪುಷ್ಕರ' ಎಂಬ ಪುಣ್ಯಕೇತ್ರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬೃಂದಾವನದ ಕಡೆ ತೆರಳುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ ಜೀವ್ ಗೋಸ್ವಾಮಿ ಎಂಬೊಬ್ಬ ಯತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಗೋಸ್ವಾಮಿ ಮೊದಲಿಗೆ ತಾನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಮೀರಾ ಈ ಬೃಂದಾವನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕೃಷ್ಣನಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಗಂಡಸರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ಸವಾಲೆಸೆಯುತ್ತಾಳೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲಾರದ ಗೋಸ್ವಾಮಿ ಮೀರಾಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬೃಂದಾವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿನಿಯಂತೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ

ಜೀವನ ಸವೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಮೀರಾ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಕೃಷ್ಣ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ದ್ವಾರಕೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಮೀರಾ ತನ್ನ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾಳೆ, 1557ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ದ್ವಾರಕಾಧಿಪ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ವಿಗ್ರಹದೊಳಗೆ ವಿಲೀನಳಾಗುತ್ತಾಳೆ ಭಕ್ತಿ ಮೀರಾ.

**ಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕಥೆ:** ಮೀರಾ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾದ ಮೇರಾ ಈಗ ಮೀರಾನಗರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭವ್ಯವಾದ ಚತುರ್ಭುಜನಾಥ ಮತ್ತು ಮೀರಾಬಾಯಿ ಮಂದಿರವಿದೆ. ಇದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮೀರಾ ಸ್ಮಾರಕ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಚತುರ್ಭುಜನಾಥನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು ಎಂದೂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಚತುರ್ಭುಜನಾಥನ ಮಂದಿರ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ದಂತಕಥೆಯಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ಮೋಚಿ ಹಸುವೊಂದನ್ನು ಸಾಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೋಚಿ ಹಾಲು ಕರೆಯಲು ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಸು ತನ್ನ ಕೆಚ್ಚಲಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸೂಸಿ ಬಿಡುವುದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಹೀಗಾದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದ ಮೋಚಿ, ತಾನು ಹಸುವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದ ಜಾಗವನ್ನು ಅಗೆಯತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಅವನಿಗೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಪ್ರತಿಮೆಯೊಂದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅದನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ದೇವಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತಂತೆ. ದೇವಾಲಯದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದವನು ಮೀರಾಳ ತಾತ ರಾವ್ ದೂದಾಜಿ, ಮುಂದೆ ಮೀರಾ ಮತ್ತವಳ ಸಹೋದರ ಜಯಮಲ್, ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ದೇವಾಲಯದ ಗರ್ಭಗುಡಿಯೊಳಗಿನ ನಸುಗತ್ತಲಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವಿನ ವಿಗ್ರಹದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೀರಾಳ ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರತಿಮೆಯಿದೆ. ಹೊರಗೆ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವೀಣೆ ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರುವ ಮೀರಾಳ ಆಳೆತ್ತರದ ಮೂರ್ತಿಯಿದೆ. ಗರ್ಭಗುಡಿಯ ಎದುರಿಗಿರುವ ನವರಂಗದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಸೆರಗು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿರುವ ರಾಜಸ್ಥಾನಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೀರಾ ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಮೀರಾಬಾಯಿ ಸ್ಮಾರಕದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಾಗ ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ವೀಣೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಂಜೀರಾ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತಿರುವ ಮೀರಾಬಾಯಿ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಅವಳ ಗಿರಿಧರ ಗೋಪಾಲನ ಮೂರ್ತಿಯೂ ಇದೆ. ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಮೀರಾ ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟಗಳು, ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ಅವಳ ಜೀವನಗಾಥೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ವಿಗ್ರಹಗಳೂ, ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳೂ, ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿತವಾಗಿವೆ.

- ಸರಸ್ವತಿ ಶಂಕರ್

## ಹಸಿರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆರಾಮ



ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮಾನವನ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣ. ಆದಿಮಾನವ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಈಗಲೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಸಿಕ್ಕರೆ ಸಾಕು, ಹಸಿರಿನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹಸಿರು ಪರಿಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಅಪಾರ.

ಕೆಲಸದ ದಣಿವು ದೈಹಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದೆಂದರೆ ಹೊರಾಂಗಣ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಗೊಂದಲ, ಕೋಪವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಹಸಿರು ಗಿಡ ಮರಗಳು, ಹುಲ್ಲುಹಾಸನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಕಬೇಕು. ಆಗ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಸೆರೋಟೋನಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮೂಡ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಾಗಿದ್ದು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಲ್ಲದೇ, ಮೆದುಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಜಿಮ್ಮಾಶಿಯಂನಲ್ಲಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವಾಗ ಏಕತಾನತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿಸಿ ಹೋಗುವ ಧಾವಂತ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಒಳಾಂಗಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತು ಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿರಲಿ, ಗುಡ್ಡವನ್ನು ಏರುವ ಸವಾಲೇ ಇರಲಿ ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಇರಲಿ, ಪೂರ್ತಿ ಮುಗಿಸಿ ಹೋಗುವ ಅಥವಾ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾಡಿ ಹೋಗುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ತಾಕತ್ತು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಕಚೇರಿಯಂತಹ ಒಳಾಂಗಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ನಗರದ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಿ ಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಯುವಿಬಿ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ವಿಟಿಮಿನ್ ಡಿ3ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವೇ ತಾಗದಿದ್ದರೆ... ವಿಟಿಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಯಿಂದ ಆಸ್ಪಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಒಳಾಂಗಣದ ವಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಹೊರಾಂಗಣದ ಕಸರತ್ತುಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಓಟ, ಗುಡ್ಡವನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿ, ಮೀನಖಂಡ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ.

\* ಮೊದಲು ವಾರ್ಮಪ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ

ಮೊದಲ ಹಂತ. ಬಿಗಿಯಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

\* ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಉದ್ಯಾನವನದ ಮರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಇಂಚರ ಮನವನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಹಸಿರ ಸಿರಿ, ಗಾಳಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹುರುಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

\* ಅಡಾದಿಡಿ ಓಟ ನೇರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ, ರನ್ನಿಂಗ್ ಟ್ರಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉದ್ಯಾನವನದ ಕಾಲುಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಬಹುದು.

\* ಹೊರವಲಯದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮರಗಳ ನಡುವಿನ

ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ತ.

\* ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ, ಮರಗಿಡಗಳ ಕೆಳಗೆ ಫ್ಲೀಹ್ಯಾಂಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ.

\* ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮರಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ: ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡೆದಾಟ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

**ನಿರೂಪಣೆ: ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ**

## ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ



ಯುವಕ್ರೀಡನೆಂಬ ಋಷಿಪುತ್ರನು ಆಲಸ್ಯದಿಂದಾಗಿ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಅವನ ತಂದೆಗೆ ಬಹಳ ದುಃಖವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಮಹಾನ್ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರ ಗೌರವಾದರಗಳಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದರು.

ತಂದೆಯು ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಯುವಕ್ರೀಡನು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅಸೂಯೆಪಟ್ಟನು. ತಾನೂ ದೊಡ್ಡ ಪಂಡಿತನಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಆದರೆ ಗುರುಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಗುರುಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೆ. ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾಪಂಡಿತನಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ಅವನ ಬಯಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಗಾತೀರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಘೋರ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿದನು. ದೇವಲೋಕದ ಒಡೆಯನಾದ ಇಂದ್ರನು ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಯುವಕ್ರೀಡನಿಗೆ

ಸರಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾರುವೇಷ ಧರಿಸಿ ಒಬ್ಬ ಮುದಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿ ಬಂದು ಗಂಗಾತೀರದಲ್ಲಿ ಯುವಕ್ರೀಡನ ಸಮೀಪ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದೇ ಹಿಡಿ ಉಸುಕನ್ನು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನಿಂದ ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯರ್ಥ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಯುವ ಕ್ರೀಡನು ಕುತೂಹಲ ತಾಳಲಾಗದೆ "ನೀನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

"ನದಿಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಸುಕನ್ನು ಹಾಕಿ ನದಿಯ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ". ಎಂದು ವೇಷಧಾರಿ ಇಂದ್ರನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು. "ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದರೂ ಗಂಗಾ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಈ ಹಿಡಿ ಉಸುಕಿನಿಂದ ತಡೆಯಲಾರೆ. ಹುಚ್ಚು ಸಾಹಸವನ್ನು ತೊರೆದುಬಿಡು" ಎಂದು ಯುವಕ್ರೀಡನು ಬುದ್ಧಿವಂತನಂತೆ ಮುದುಕನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು.

ಆಗ ಮುದಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು "ಏನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೇ, ಬರೀ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಮಾಡಿ ನೀನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಾಪಂಡಿತನಾಗಬಹುದಾದರೆ, ಹಿಡಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಅಣೆಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದು ನನಗೇಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು?" ಎಂದು ಯುವಕ್ರೀಡನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು. ತನ್ನ ತಪಸ್ಸಿನ ಉದ್ದೇಶದ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಯುವಕ್ರೀಡನಿಗೆ ಜ್ಞಾನೋದಯ ವಾಯಿತು.

ತನ್ನ ಕೃತಿಯೇ ನಿರರ್ಥಕವೆಂದೆನಿಸಿತು, ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು. ಮುದಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಲ್ಲಿ ಶರಣಾದನು. ಬಳಿಕ ಯೋಗ್ಯ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದನು.

- ಹನುಮಂತ ಮ. ದೇಶಕುಲಕರ್ಣಿ

## ತರಕಾರಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲಿದಾರಾ?



ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ತರಕಾರಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡದಿದ್ದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಬೇರು, ಎಲೆ, ದಂಟು, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ದಿಂಡು ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಕೂಡ ತರಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಪುಷ್ಪವಾದ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಸತ್ವ, ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಚನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ನಾರಿನಂತಹ ಭಾಗವೂ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಸತ್ವ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಗಡ್ಡೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು ಮಾಡಬೇಕು, ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕೋಮಲ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆ ತೆರೆದಿರಬಾರದು; ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಬಾರದು, ಪಚನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬಾರದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಬಾರದು; ಅದರಿಂದ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು.

ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಮೃದುವಾದ ಧಾತು ಆಗಿದ್ದು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಕಣಗಳು ಸೇರಿ ಜರರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬನು 280 ಗ್ರಾಂ. ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಶೇ 30 ರಷ್ಟು ಬೇರುಗಡ್ಡೆಗಳಿರಬೇಕು. ಇತರ ತರಕಾರಿ ಶೇ 30 ರಷ್ಟು ಇರಬೇಕು.

ಅನೇಕ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್ ಎಂಬ ದ್ರವ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ, ತ್ವಚೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ, ಮಂದದೃಷ್ಟಿ, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶೀತ ಬಾಧೆ, ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಪೀಡೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ತರಕಾರಿ, ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯ, ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು, ಟೆರ್ನಿಷ್ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಟ್ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಅಂಶವಾದ ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ತ್ವಚೆ, ನಖ, ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು (ಪಾಲಕ್), ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಎಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ





ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶ, ಮುಖಗಳು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ವ್ಯಾಧಿ, ದಂತಕ್ಷಯ, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮೊದಲೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ ದ್ರವಗಳು ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಆರ್ನಿಕ್, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಕಾರ್ಬನ್ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಆಮ್ಲ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫಾಟ್ಸ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಮೂತ್ರಸ್ರಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅವರೇ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಬದನೆ ಇವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು, ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಕಷ್ಟಿಯಂನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು

ಒಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ವಿಫಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು (ಪಾಲಕ್), ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಅತ್ತುತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತರಕಾರಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಸತ್ವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರೂ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು.

\* ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೇಕಾಯಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು.

\* ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕೋಸು, ಲೆಟ್ಯೂಸ್, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು

\* ಬೇರುಗಳಾದ ಬೀಟ್ರೋಟ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಬಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮೂಲಂಗಿ ಒಂದೇ ತರಕಾರಿ ರಸ (ಜೂಸ್) ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಬೆರೆಸಬಾರದು.

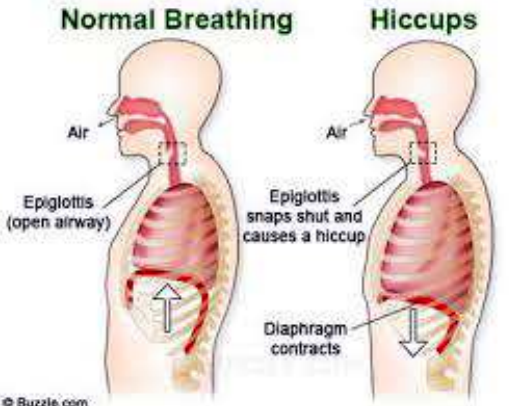
**ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ:** ತರಕಾರಿಗಳು ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ನಿಧ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈರುಳ್ಳಿಯು ಶೀತ, ಕಮ್ಮಿ, ಜ್ವರ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಅಪಚನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಕರುಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವಾಗಿಸುವುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ, ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತ ಗಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾರು ಉಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಲವು ಹೊರಬೀಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆದು ಕರುಳಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಕೋಸು, ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೆ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯೂಲೂಜ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬದನೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕುಂಬಳ, ಬೀಟ್ ರೂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪೆಕ್ ಟಿನ್ ನೀರನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಊಟದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ತರಕಾರಿಗಳಿರು ವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ದಾಗುತ್ತದೆ.

-ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್

# ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ



ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹಿಕಪ್ಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಎರಡೂ ಪದಗಳು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ವಪೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಪೆಯೆಂಬುದು ಎದೆಯ ಒಳಗಿನ ರಚನೆಗಳಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಾದ ಲಿವರ್, ಜಠರ - ಪ್ಲೀಹ, ಕರುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಭತ್ತಿಯಾಕಾರದ ಸ್ನಾಯು, ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಿನ ಸಣ್ಣ ಅವಧಿಯ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳು ಆಗಾಗ ಬಂದು ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಅವು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮನೆ ಮದ್ದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮದ್ದು ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಯಾವುದೋ ವ್ಯಾಧಿಯ ಸಂಕೇತವಿರಬಹುದು. 48 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಬರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಎಂದೂ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲಾಗದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯೆಂದೂ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನು 'ಸಿಂಗಲ್ಟ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಸಿಂಗಲ್ಟ್' ಎಂಬುದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯ ಪದ; ಅಳುವಾಗ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ಪರಿಯನ್ನು ಅದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಸಂಭಾವ್ಯತೆ:** ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯು ಪುರುಷ, ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮ ಸಮ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಕೂಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ

ಬರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಸ್ಯಾಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರವು ಅನ್ವೇಷಣೆಗೊಂಡ ಅನಂತರ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಕೂಸು ಬಿಕ್ಕಳಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

**ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು:** ಆಹಾರದಿಂದ, ಮದಿರೆಯಿಂದ, ಗಾಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜಠರದ ಉಬ್ಬರದಿಂದ. ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಟ್ ಪಾನೀಯಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಜಠರದ ಒಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆ, ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಕೊರೆಯುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಿಂದ ಬೇಗನೆ ಬದಲಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಆವೇಗ, ಉದ್ದೇಗ-ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

**ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು:** ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣಗಳು. ಆಘಾತ, ಹೆದರಿಕೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು. ಕೇಂದ್ರ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು. ಜನ್ಮದತ್ತ ದೋಷಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು. ಮಿದುಳಿನ ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸಿರೋಸಿಸ್, ಮಿದುಳು ಪೊರೆಗಳ ಉರಿಯೂತ. ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕು. ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು. ನರಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ, ನರಗಳ ಕೆರಳಿಕೆ, ವಪೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಫೈನಿಕ್ ನರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ. ಫೈನಿಕ್ ನರ ಮತ್ತು 12 ಶಿರೋನರಗಳ ಪೈಕಿ ಅತಿ ಉದ್ದನರವಾದ ವೇಗ್‌ನರ ಇವುಗಳ ಏರುಪೇರೂ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಪೆಯ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಹಯೇಟಸ್ ಹರ್ನಿಯಾ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯದ ಕವಚ - ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಮ್‌ನ ಉರಿಯೂತ, ವಪೆ ಹಾಗೂ ಲಿವರ್, ಸ್ಪ್ಲಿನ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಟ್ಟ ನೀರು, ಕೀವು ಸೇರುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪೊರೆಯ ಸೋಂಕು, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ. ಗ್ಲೂಕೋಮ, ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತು ಸೇರುವುದು. ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ. ಹುಳಿ ತೇಗು, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು. ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಉರಿಯೂತ, ಚಯಾಪಚಯದ (ಮೆಟಬೋಲಿಸಮ್) ಏರುಪೇರು - ಸೋಡಿಯಮ್, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ರಕ್ತದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಳಿತ. ಶಮನಕಾರಕಗಳು, ಅಪಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧೀಯ ಹಲವು ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಓಟ್ ಬೋರ್ನ್ ಎಂಬ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಜೆ, ಅತೀ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿದ ದಾಖಲೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆತ 1922ರಿಂದ 1990ರವರೆಗೆ ಸತತ 68 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಕ್ಕಳಿಸಿದ್ದ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. 1899ರಲ್ಲಿ ಆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಮೆಷಿನ್ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಶಿಶುವಿನ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ಬರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗೆ:** ಗಂಟಲನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ನಳಿಕೆ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು, ಕಿರುನಾಲಗೆಯನ್ನು (ಯುವ್ಯೂಲಾ)

ಚಮಚದಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರ, ಹುಳಿ ದ್ರವಗಳನ್ನೂ 'ನೇಸೋ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ನಳಿಗೆ' ಯಿಂದ (ರೈಲ್ ಟ್ಯೂಬ್ - ಜನರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ರೈಸ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಆಗಿದೆ; ಅದರ ಮೂಲಕ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಸುತ್ತೇವಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ) ಹೀರಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ವಾಂತಿ. ಮಾಡಿಸುವುದು, ವಾಲ್ವಲ್ವಾಮನೂವರ್ ಅಂದರೆ ಎದೆಯ ತುಂಬ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಲಯುತವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು. ಕೆರೋಟಿಡ್ ಸೈನಸ್ ಮಸಾಜ್-ಗಂಟಲನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದು. ಹಿಪೋಸಿಸ್ - ವಶೀಕರಣ ಗಮನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಆಕ್ಯು ಪ್ರೆಷರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಕಗಳು, ಅರಿವಳಿಕೆ ಔಷಧಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ಫೈನಿಕ್ ನರವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು. ವೇಗಸ್

ನರಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುತ್ ನೀಡುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

**ತಡೆ ಹೇಗೆ?:** ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂಥ ಊಟ ಬೇಡ. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿ, ತುಂಬಾ ಖಾರದ ಆಹಾರ ಬೇಡ. ಮದಿರೆ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿಳಿತ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಜಾಗ ರೂಕಾಗಿರಿ.

**ಮನೆ ಮದ್ದು:** ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಏಳು ಗುಟುಕು ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಣಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಗುಟುಕರಿಸುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸುವುದು. ಒಂದು ಪೇಪರ್‌ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು. ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮಡಚಿ ಕುಳಿತು, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದು.. 20 - 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು..

- ಡಾ. ಸಿ.ಜಿ. ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ

## ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ಕಟ್ಲೆಟ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಫಾಟಿ

ಮಳೆಗಾಲದ ಮಜಾವೇ ಬೇರೆ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ ಆದ್ರ್ವತೆಯ ಸ್ವಚ್ಛ ನೋಟ. ಜಿಟಿಜಿಟಿ ಮಳೆ, ತೊಟ್ಟಕ್ಕುವ ಎಲೆಗಳು. ಸಂಜೆ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮನ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಜಿಹ್ವಾ ಚಪಲ ಹಚ್ಚಿ ಬಾಯೂರುತ್ತದೆ. ಕರಿದದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದೇಕೆ? ಬೇಗ ಮಾಡುವಂತಹ ಸುಲಭ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿನಿಸುಗಳು ಬಾಯಿಗೂ ರುಚಿ, ಇಲ್ಲಿದೆ ರೆಸಿಪಿ.

### ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಬೋಂಡ

**ಏನೇನು ಬೇಕು?:** ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಬೆಂದ ಬಟಾಟಿ ಒಂದು, ಬ್ರೇಡ್ ಹಾಳೆಗಳು ಎರಡು (ಅಥವಾ ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ) ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ತರಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಶುಂಠಿ ತುರಿ ಒಂದು ಚಮಚ. ಲಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು.

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?:** ಮೇಲಿನದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಕಪ್ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಹುರಿಗಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು, ಅಜವಾನ, ಅರಿಶಿನ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕಲಸಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಕೊಂಡ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಿರಿ.



### ಚುರುಮುರಿ ಬಾಲ್ಸ್

**ಏನೇನು ಬೇಕು?:** ಚುರುಮುರಿ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಕಪ್, ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್ ಒಂದು, ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು, ರವೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತುರಿ ಒಂದು, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲೆ, ಅಚ್ಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

**ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?:** ಚುರುಮುರಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಚುರು ಮುರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ತಕ್ಷಣ ಬಾಲ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕರಿಯಿರಿ. ಗರಿಗರಿ ಬಾಲ್ಸ್ ಚಹಾ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

-ಲತಾ ಹೆಗಡೆ

ಇಂದ್ರ ಎಂದರೆ “ಸಾಮೂಹಿಕವಾದ ಚೈತನ್ಯ”, ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಇಂದ್ರ. ಇಂದ್ರನಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಣ್ಣುಗಳಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಣ್ಣುಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಸಾವಿರಾರು ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಭಿನ್ನವಾದ ಅಭಿಮತಗಳು..! ಸ್ವಲ್ಪ ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ, ಇದೆಲ್ಲವೂ ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದಾಗ ಆಗುವುದೇ ಇಂದ್ರ. "ಇಂದು" ಎಂದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನಸ್ಸು, ಅರಳಿದ ಮನಸ್ಸು, ಐಕ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಅರಳಿದ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವುದು. ಐಕ್ಯಗೊಂಡ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. "ಇಂದು" ಎಂದರೆ "ತಣ್ಣಗಿರುವುದು" ಎಂದೂ ಅರ್ಥ.



ಚಂದ್ರನನ್ನೂ ಇಂದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವ, ತಣ್ಣಗಿರುವ, ಹಿತಕರವಾಗಿರುವ ಅರಳಿದ ಮನಸ್ಸಿನೆಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ಹರಿಯಲಿ, ಸಾಮೂಹಿಕ ಚೈತನ್ಯವು ಐಕ್ಯಗೊಂಡ ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದಿರಲಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವುದೇ ಇಂದ್ರ. ಒಂದು ಕಥೆಯಿದೆ. ಜನರು ಇಂದ್ರನನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೃಷ್ಣನು ಬಂದು ಇಂದ್ರನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಳಿದು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದ. ಯಾರ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾದರೂ ಆದರೆ ಇಂದ್ರನ ಆಸನ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರ ಬಂದು ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಸಾಮೂಹಿಕ ಚೈತನ್ಯವಲ್ಲವೆ? ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚೈತನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದೆಂದರೆ ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಂಡಾಗಿರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿಮತಗಳೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವೇನು ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಕೃಷ್ಣ ಬೇಡ, ಗೋವರ್ಧನದ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಎಂದ. "ಗೋ" ಎಂದರೆ ಜ್ಞಾನ, "ವರ್ಧನ" ಎಂದರೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವುದು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯಿತು. ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕೃಷ್ಣ ಗೋವರ್ಧನ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎತ್ತಿದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಗಿರಿಧಾರಿಯಾದ. ಕೃಷ್ಣ ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದ. ಇದೊಂದು ಕಥೆಯಾದರೂ ಸಹ ಅದರೊಳಗೆ ಆಳವಾದ ರಹಸ್ಯವಿದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಆಸರೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಸಮಾಜದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂದ್ರನಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡಲು

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಪರ್ವತವನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಗಿರಿಧಾರಿಯೆಂದರೆ, ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಭಗವಂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಾನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಆದರೆ ಭಗವಂತ ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಂದು ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಎತ್ತಿದ.

ಇಂದ್ರ, ಇಂದುವಿನೆಡೆಗೆ ಹರಿ. ಎಂದರೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಚೈತನ್ಯವೇ, ಅರಳಿದ ಚೈತನ್ಯ ದೆಡೆಗೆ ಹರಿ ಎಂದರ್ಥ. "ಜ್ಞಾನದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿ, ಪ್ರಸನ್ನವಾದ, ತಣ್ಣಗಿರುವ ಅರಿವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೆ ಹರಿ, ಐಕ್ಯಗೊಂಡ ಚೈತನ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹರಿ" ಎಂದರ್ಥ.

‘ಸೋಮ’ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ವೇದಗಳನ್ನು ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಭಾಷಾಂತರಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನ. ಕೇವಲ 0.001 % ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೀಜದ ಅರ್ಥ ಇಡೀ ಮರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಅರ್ಥವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರ ಅರ್ಥವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸುದರ್ಶನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಜೋಗುಣ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣಗಳ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸತ್ತದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧ್ಯಾನ ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿರುವಂತದ್ದು ಜ್ಞಾನ, ಆತ್ಮವು ಒಂದು ಪರಮಾಣುವಾದರೆ ಚೈತನ್ಯವು ಅಣುವು. ಇದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಚೈತನ್ಯವು ಆತ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಸಮಾನ ಅಂಶ. ಆತ್ಮವು ಚೈತನ್ಯದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಂಶ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಚೈತನ್ಯ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಚೈತನ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗಾಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಂದಾಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆತ್ಮವು ಸದಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ, ಸೀಮಿತವಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯವೆಂದರೆ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಇರುವಂತಹದ್ದು, ಗಾಳಿಯು ಚೈತನ್ಯದಂತೆ, ಆದರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಘಾಟು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯೇ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತ ಗಾಳಿಯೇ ಅಥವಾ ಗಮನೆಯ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಗಾಳಿಯೇ ಅಥವಾ ತಾಜಾಗಾಳಿಯೇ ಅಥವಾ ಧೂಳಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಗಾಳಿಯೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗಾಳಿಯು ಹೊಂದಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಗುಣಗಳು. ಇದನ್ನು ಆತ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಅತೀ ಹತ್ತಿರವಾದ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಗಾಳಿಯ ಉದಾಹರಣೆ. - ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್ ಗುರೂಜಿ

WISH YOU ALL OF THEM AUGUST 2019 HAVE A VERY HAPPY BIRTH-DAY. GOD BLESS YOU. ALL YOUR DREAMS TO BE FULLFILLED. HAVE A NICE DAY AND KEEP ALWAYS LAUGHING IN YOUR LIFE

|                |            |                  |             |
|----------------|------------|------------------|-------------|
| 1 Jalajakshi   | Mysuru     | 16 Kalambari     | Vellor      |
| 2 Radhika      | Coimbatore | 17 Shilparani    | Mysuru      |
| 3 Priyanka     | Mangalore  | 18 Bharathi      | Madurai     |
| 4 Sindhu       | Shivamogga | 19 Shambhavi     | Agra        |
| 5 Suhasini     | Hyderabad  | 20 Lathakumari   | Channapatna |
| 6 Malathi      | Bengaluru  | 21 Dr Manjula    | IAS Officer |
| 7 Preethi      | Ernakulam  | 22 Bindhu        | Kanakapura  |
| 8 Janaki       | Bengaluru  | 23 Nandini       | Jaipur      |
| 9 Lakshmi      | Mandya     | 24 Aswathi S     | IAS Officer |
| 10 Deepa       | Mandya     | 25 Niranjana Raj | Dubai       |
| 11 Mala        | Salem      | 26 Leelavathi    | Nasik       |
| 12 Ranjitha    | Belgaum    | 27 Sarala        | Singapur    |
| 13Kasthuri     | Tumkur     | 28 Shanthala     | Vijayawada  |
| 13 Prathibha   | Bellary    | 29 Deepika       | Mysuru      |
| 14 Umadevi     | Nanjangud  | 30 Shilpashree   | Hospet      |
| 15 Chandrakala | Tiptur     | 31 Chaitra       | Davanagere  |

### ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

- 1. ಸೇವಂತಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ**  
ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವ ಸೌಂದರ್ಯವಿದ್ದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ?  
- ಕನ್ನಡಕದ ಅಂಗಡಿಯವರಿಗೆ!
- 2. ಮಧುರ, ಬೆಂಗಳೂರು**  
ಸಾವಿರ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಯಾಕೆ ಒಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ?  
- ಮದುವೆ ನಂತರ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಲಿ ಅಂತಾ!
- 3. ರವಿವರ್ಮ, ಬೆಂಗಳೂರು**  
ಮೋಕ್ಷ ಪಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?  
- ಪುಣ್ಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಕಪಾಳಮೋಕ್ಷ ಗ್ಯಾರಂಟಿ.
- 4. ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಮೈಸೂರು**  
ಇಷ್ಟಪಟ್ಟವರ ಹೃದಯ ಕದ್ದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಆಗಬೇಕೆ?  
- ಅವರನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಕ್ಷೆಯಷ್ಟೆ!
- 5. ಗೋವಿಂದ, ಊಟಿ**  
ಮಗನ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಹೆಂಡತಿ ಮಾಡಾಳೆ, ಆದರೆ ಅವಳ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?  
- ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನೇ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು.
- 6. ಗಜಾನನ, ವಿಜಯವಾಡ**  
ಕನ್ಯಾಮಣಿಗೂ, ಕರಿಮಣಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ?  
- ಕನ್ಯಾಮಣಿ ಗುಂಡುಗುಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ, ಕರಿಮಣಿ ಗುಂಡಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ.
- 7. ಕೋಮಲಾಂಗಿ, ಕಾರವಾರ**  
ಕೋಡಂಗಿ, ಕಮಂಗಿ, ಎಡಬಿಡಂಗಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?  
- ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವವ ಕೋಡಂಗಿ, ಬ್ರೇಕಿಂಗ್ ನ್ಯೂಸ್ ಕೊಡುವವ ಕಮಂಗಿ, ಇವರ ನಡುವೆ ಸಿಲುಕಿದ ಎಡಬಿಡಂಗಿ.
- 8. ಪ್ರಮೋದ್, ನವದೆಹಲಿ**  
ಗಗನಸಖಿಗೂ ಪ್ರಾಣಸಖಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?  
- ಗಗನಸಖಿಯರು High Level, ಪ್ರಾಣಸಖಿಯರು Eye Level.
- 9. ಯಶೋಧ, ಮಂತ್ರಾಲಯ**  
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಿಪಿ ಮತ್ತು ಷುಗರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?  
- ನಾಲಿಗೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೆ.
- 10 ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ**  
ವೇದಾಂತಿಗೂ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?  
- ಏನೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಆದಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅಂತ್ಯದ ಹುಡುಕಾಟ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

## ಚಿನ್ನದ ಎಲೆಗಳ ಮರದ ಚಾದರ



ಶರತ್ಕಾಲ ಬಂದರೆ ಸಾಕು, ಮರಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟವಾದ ಮರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಸುರೆಲೆಯೂ ಬಂಗಾರದ ವರ್ಣ ತಾಳಿ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ಹೂಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಸವನೆ ಉದುರುವ ಎಲೆಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪಗಿನ ಚಾದರವನ್ನು ಹಾಸಿ ಶೋಭಾಯಮಾನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಅನನ್ಯ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿ ಮನ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡು ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ರೋಮಾಂಚಕ ಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. 1400 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಸುದೀರ್ಘ ಜೀವಿತವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳಿನ 28ನೆಯ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ಮರದ ಚಿನ್ನದ ಎಲೆಗಳ ಪತನ ಆರಂಭವಾಗಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ 10ನೆಯ ದಿನಾಂಕದಂದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರವಾಸಿಗರ ದಂಡು:** ಇದು ಎಲೆ ಹಾಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೋಡಲು ಬರುವ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಸಂಖ್ಯೆ 70 ಸಾವಿರದಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಳಿಗೆ ನುಗ್ಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಸಿಗೆ 400 ಪ್ರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ. ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 7200 ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ನೋಡಬಹುದು.

ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಸಾಗರದಂತೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಸುವುದರಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಜಿಂಗೊ ಮರವಿರುವುದು ಚೀನಾ ದೇಶದ ರೈಲೋಂಗ್ವಾನ್ ಪರ್ವತಗಳ ಗುಹಾಂತರ್ಗತ ಗ್ರಾಸಿನ್ ಜಿನ್ ಗುಗುವಾ ಯಿನ್ ಬೌದ್ಧ ದೇವಾಲಯದ ಗೋಡೆಗಳ ಬಳಿ, ಶಾನ್ಸಿ ಪ್ರಾಂತದ ಕ್ವಿಯಾನಿ ನಗರದ ಬಳಿಯ ಲುವೋಹಾಂಗ್ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವಾಲಯವಿದೆ. ಗಿಂಕೊಸಿಯ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಈ ಮರವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೈದನ್ನೇರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರದ ವಯಸ್ಸು 1400 ವರ್ಷಗಳು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದ ಮರ ಇದೊಂದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು ದೇಶದ ಸಂರಕ್ಷಿತ ಸ್ಮಾರಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಇರುವುದು ಇದೊಂದೇ ಮರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ವೃಕ್ಷ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದು 350 ದಶಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಅದರ

ಅನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಡೈನೋಸಾರ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಂಶ ಕಾಲಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಳಿದುಹೋದರೂ ಮರಕ್ಕೆ ಹವಾಮಾನದ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಏಕಮಾತ್ರ ಮರ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ದೇವಾಲಯದ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಣದ ಹಸುರು ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ಈ ಮರದ ಎಲೆಗಳ ಮೃದುವಾದ ಹಾಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಂಗ್ ರಾಜವಂಶವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಲಿ ಶಿಮಿನ್ (618 - 207) ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ನೆಟ್ಟಗಿಡವೇ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಇಂದಿನ ತನಕ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ದಾಖಲೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

**ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮರ:** ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುವ ಚಿನ್ನದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಸುವ ಜಿಂಗೊ ವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳೆಂಬ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಗಂಡು ಹೂ ಮಾತ್ರ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಕಾಯಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಮರ ಸೀಲಿಂಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೆಳದಿ ವರ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೊಳೆತ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಅಸಹನೀಯ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಳಗೆ ಎರಡು ಬೀಜಗಳಿವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗಿಲ್ಲ. 1700ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಯುರೋಪಿಗೆ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ತಂದು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಅರಣ್ಯನಾಶದ ನಿಮಿತ್ತ ಜಿಂಗೊ ಮರಗಳು ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಳಿದುಹೋಗಿವೆ. ದೇವಾಲಯ ಮತ್ತು ಕೋಟೆಗಳ ಬಳಿ ಅದನ್ನು ದುಷ್ಪಶಕಿಗಳ ವಿನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರಾಧನೆಗಾಗಿ ನೆಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇತ್ತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದು ಚಿನ್ನದ ವರ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಉದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿರುವ ಜುರಾಸಿಕ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಟೇಷಿಯನ್ ಬಂಡೆಗಳ ಕಾರಣ ಎಲೆಗಳ ಬಣ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ರೋಮಾಂಚಕ ಅನುಭವ ನೀಡುವ ಎಲೆಗಳ ಚಾದರ ವನ್ನು ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಕೆಲಸಗಾರರು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದರೂ ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವಾಗ ಅಷ್ಟೇ ಎಲೆಗಳು ರಾಶಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೋಳಾಗುವ ಮರ ಹೊಸ ಚಿಗುರು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳು ಬರುವಾಗ ಹಸುರೆಲೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭ ಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸು ತ್ತಾರೆಂದು ಚೀನೀ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಜರ್ಮನ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ.

- ಶ್ಯಾಮ್

## ಗರುಡ ಪಂಚಮಿ/ ನಾಗರಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬ

ದೇಹಬಲ, ಧನಬಲ, ವಿದ್ಯಾಬಲ, ಜ್ಞಾನಬಲ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಬಲ, ಬಲಪಂಚಕ ಶ್ರಾವಣ ಶುದ್ಧ ಪಂಚಮಿಯ ದಿನ ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಒಡಹುಟ್ಟಿದ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರುಗಳ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕತೆ ಇದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಈ ದಿನ ಹುತ್ತಕ್ಕೆ ಹಾಲೆರೆಯಲು ತಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ತರಲು ತನ್ನ ಅಣ್ಣನನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹೂವು ತರಲು ಹೋದ ಆ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಹಾವೊಂದು ಕಚ್ಚಿ ಮೃತನಾದನು. ಅಣ್ಣನ ಈ ಅಪಮೃತ್ಯುವಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಾ, ನಾಗದೇವತೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜಿಸಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಕನ್ಯೆಯ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ನಾಗರಾಜನು ಅವಳ ಅಣ್ಣಿಗೆ ಜೀವದಾನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ನಾಗಪುನಿಗೆ ಈ ದಿನದಂದು ತಪ್ಪದೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ತನಿ ಎರೆದು ತಮ್ಮ ಸಹೋದರರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಹಬ್ಬವು ಈ ನಾಗರಪಂಚಮಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಚೇಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತನಿ ಎರೆಯುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ನಮ್ಮ ವಡಮ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ, ಮೈಸೂರು ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳ್ಳಿ ನಾಗಪುನಿಗೆ ತನಿ ಎರೆದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಮೀಪದ ಹುತ್ತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಹಾಲೆರದು, ನಾಗಪುನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಬರುವುದೂ ವಾಡಿಕೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರು ಇಂದಿಗೂ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಾಗಪುನಿಗೆ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತನಿ ಎರೆಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ತನಿ ಎರೆದ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಉಂಟು. ಆ ದಿನ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ವಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ.

ವಿವಾಹಿತರು ಆ ದಿನ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಅಘೋಷಿತ ನಿಯಮವೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಸಹೋದರರನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ, ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ತಣ್ಣಗಿರಲೆಂದು ಹಾರೈಸಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಸವರುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆ ಯದಾಗಿ ತನಿ ಎರೆದವರು ರಾತ್ರಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸುವರು. ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಕಾಸುವುದರಿಂದ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಿಕೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ, ದೋಸೆ, ಚಪಾತಿ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇವರಿಗೆ ಈ ದಿನದ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಪಾಯಸ, ಆಂಬೋಡೆ, ಕೊಳಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷ. ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಶ್ಯಾವಿಗೆಯನ್ನು ಈ ದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

—ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾ ಗೋವಿಂದ್, ಮೈಸೂರು

### ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಿಧಿ ಸಂಗ್ರಹ



ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿವೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಬಡತನದಲ್ಲಿದ್ದರಂತೂ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾಗಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ "ವಿದ್ಯಾನಿಧಿ"ಯಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ಬಡವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕೈಲಾದ ಧನಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ದಯಮಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

**ಮೊ: 9686205115**

### ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಮೊಬೈಲ್ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೇ?

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಸ್ತು/ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೀವಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಉಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಖರೀದಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಹಣ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿಮ್ಮ ಬ್ರಾಂಡ್ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಉಚಿತವಾಗಿ ಕ್ಯಾಷ್‌ಲೆಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸಾಕ್ಷನ್ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುವುದು. ನೀವು ಕಲಿತು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

### ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ/ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿ ನಮ್ಮದು - ಗಳಿಕೆ ನಿಮ್ಮದು

ಹೊಸ ವಿಷಯ ಕಲಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಕಲಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಸಿದವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಕಲಿತವರಿಗೂ ಸಂಪಾದನೆ ಉಂಟು. ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಉಚಿತ ವಿದ್ಯೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮನೆಯವರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ನೀವೇ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

### Earn money without Investment

Those who are interested to earn money without investing even one rupee, learn E- Commerce Free. This is not a MLM Company. Please learn how to earn money through Android Mobile. For more details please contact.

ಸುಬ್ಬರಾವ್, ಸಂಪಾದಕರು, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ನಂ: 8880334444

RNI No. KARKKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019



ಅಕಾಡೆಮಿ

Rao's

Academy

Mahilia & Educational Publishers

ಪ್ರತಿ ಅರ್ಜಿ ರಾಜ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿ  
ಬದು ಸಾಕಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿ.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.  
ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರ್ಯಾಂಕ್ ಮತ್ತು ಡಿಪ್ಲಿಂಟ್ಸ್ ಸಾಧಿಸಲು  
ತಮ್ಮದಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

- 1) ತಜ್ಞ ಶಿಕ್ಷಕರುಗಳಿಂದ ರಚಿತ
- 2) ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲೂ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
- 3) ಉತ್ತರಿಸಲು ಅವಶ್ಯ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ
- 4) ಸಂದೇಹ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ
- 5) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ
- 6) ತರಗತಿ ಅಭ್ಯಾಸದೊಡನೆ ಬೆರಬೊ-ಬೆರದು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ
- 7) ಉತ್ತಮ ಮುದ್ರಣ-ಹಾಳೆಗಳು
- 8) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ಶಿಕ್ಷಕ/ಪೋಷಕ - ಸ್ನೇಹಿ
- 9) ಕೈಗೊಟಕುವ ಬೆಲೆ
- 10) ಶಾಲೆ+ಶಿಕ್ಷಕರು+ವಾಕ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ = ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ

# 8<sup>th</sup> 9<sup>th</sup> & SSLC WORK BOOKS/ಅಭ್ಯಾಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು

On all the Subjects Chapter wise Questions & Answers

98866-65990 99005-75990

# 8, S.C. Road, Opp: Vinayaka Temple, Netkallappa Circle, Basavanagudi, Bengaluru - 04

Book Post

To

From

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