ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಜನವರಿ JANUARY 1-31 2018

29 ಸಂಪುಟ: 3 ಸಂಚಿಕೆ : 5 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ : ರೂ.10/–

Vol : 3 Issue : 5 Pages : 16 Price : Rs.10/-

ಸಂಪಾದಕರು : ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 8880334444 /9243584444

ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ	– 2	ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ	– 9
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ವ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್	– 5	ಬಿಲ್ವ ಮಹಾತ್ಮೆ	– 10
ನಗು–ನಗುತನ ಬಾಳೂ..	– 6	ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ	– 12
ಗೂಡು ತೊರೆದ ಹಕ್ಕಿ	– 8	ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು	– 13

ಅಧಿವಾಸಿ ಭಾರತೀಯ ದಿನ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯುವಕರ ದಿನ, ಮರಕ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ, ನೇತಾಜೀ ಜನ್ಮ ದಿನ, ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ದಿನ, ಗಣರಾಜ್ಯ ದಿನ ಹಾಗೂ ಸರ್ವೋದಯ ದಿನ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳು

21 ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ

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

6. ಜಾಜಿ

ಸಂಸ್ಕೃತ : ಜಾತೀ

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ : ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್–ಜಾಸ್ಮಿನ್

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು : ಜಾಸ್ಮಿನ್ ಗ್ರ್ಯಾಂಡಿಫ್ಲೋರಮ್

ಜಾಜಿಯ ತವರೂರು ಭಾರತ. 'ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಎಂದೇ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಬಳ್ಳಿಯ ಹೂವು. ಸಮನಾಗಿ ಕಡುಹಸುರು ಬಣ್ಣ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಪೊದೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪರಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೇರು ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೂವು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತೋಟಗಳಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದರ ಮೊಗ್ಗುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ನೀಡುವ ಇಂಡೋಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಇದೆ. ಪೂರ್ತಿ ಅರಳಿದ ಮತ್ತು ಆಗತಾನೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಹೂಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳು : ಜಾಜಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ (ಎಲೆ, ಹೂ, ಬೇರು, ಕಾಂಡ ಎಲ್ಲವೂ) ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು : ರೆಸಿನ್, ಸ್ಯಾಲಿಸಿಕಲ್ ಆಮ್ಲ, ಜಾಸ್ಮಿನಿನ್ ಎಂಬ ಕ್ಷಾರ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು : ಹಾಲು ಬಿಡಿಸಲು ಬಯಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಜಾಜಿ ಹೂವನ್ನು ಅರೆದು, ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೂಗಳನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಸಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೂವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಇಂಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಯ ಬಾಧೆ ಇದ್ದರೆ ಜಾಜಿ ಹೂವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಜಾಜಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಕಡ್ಡಿಯಾಗಿ ನಾಣ್ಯದಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಧಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವಾಗ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಜಾತಿ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಹೂಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಚಿದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಾಜಿ ಹೂವಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತು ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಜಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಸಡಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಜಾಜಿ ಎಲೆಯಿಚಿದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಜ್ವರ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜಾಜಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಂಗ್ರಹ : ಸುಬ್ಬರಾಯ ಶರ್ಮ

ಶ್ರೀ ತ್ರಿಪುರಸುಂದರಿ ಅಮ್ಮನವರ ಜಾತ್ರೆ

ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಟಿ.ನರಸೀಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮೂಗೂರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ದಿವಸಗಳಿಂದ ವಿವಿಧೆಡೆಗಳಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರು ಜನ ಬಂದು. ಜಾತ್ರಗೆ ಕಳೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆ ಜನವರಿ 3ರಂದು ಶ್ರೀ ತ್ರಿಪುರ ಸುಂದರಿ ಅಮ್ಮನವರ ಮಹಾ ಬ್ರಹ್ಮ ರಥೋತ್ಸವ ಜರುಗಲಿದೆ. ಜಾತ್ರಯ ದಿವಸ ಹಾಗೂ ಮೂಗೂರು ಚಿಗುರು ಕಡಿಯುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ಅಮ್ಮನವರ ತೆಪ್ಪ ಉತ್ಸವಕ್ಕೂ ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಬಂದು ಅಮ್ಮನವರ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ದೇವಾಲಯದ ಮಂಡಳಿಯು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಮಾತು

ನೂರಾರು ಸಲ ಯೋಚಿಸಿ.....

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಕೋತಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ನೋಡಬೇಡಾ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಕೇಳಬೇಡ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾತನಾಡಲೇ ಬೇಡ... ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ವಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರು ವುದನ್ನು ನೋಡ ಬೇಡ, ಈಗ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿ ರುವ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಬೇಡಾ ಹಾಗೂ ನೀ ಏನೇ ಕೇಳಿದ್ದರು ನೋಡಿ ದ್ದರೂ ಏನ್ನನು ಮಾತನಾಡಲೇ ಬೇಡ ಎನ್ನುಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.

ಜನ ಪ್ರತಿನಿದಿಗಳು / ನಾಯಕರುಗಳು ನಟನೆಯಂತೆ ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ದೃಶ್ಯಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೂ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೋ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲೂ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಏನಾಗಿದೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಊಹೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಎನನ್ನು ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಅಪತ್ತಿಗೆ ದಾರಿಯಾ ಗುತ್ತೆದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅದು ಆಗಲೇಬೇಕು. ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಅಂದು ಕೊಂಡಂತೆ ಆದರೆ ಸರಿ ಇಲ್ಲವದಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ನಾಯಕರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಈಗ ಒಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ನಟನೆಯಿಂದ ಕೊಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಹೊರಳುವಂತೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಜೈ ಅನ್ನಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಮಾಯಕರು ಶಿಕ್ಷಯನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು.

ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಾಯಕರುಗಳು ಮೌನವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಬಹುದು ಆ ಮೌನ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಾತ್ತಾ. ಎಲ್ಲಾ ಪಕ್ಷಗಳ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು 2018ರ ಚುನಾವಣೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಯಾವ ನಾಯಕರು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನತೆಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ, ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಭಾರಿ ಮತದಾರನ ಮನ್ನಣೆ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಎಡವಿದ್ದೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಪಕ್ಷದವರು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದು ಆ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಶುಭವಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳಯೆರಿಗೆ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೂಡಿ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಾಯಕತ್ವದ ಪಟ್ಟವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮಹಿಳೆಯರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡದರೆ ಏನನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ದೇವಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬರಿ ಬಣ್ಣ ಜಂಬದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂಬುದು ಬದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

2018ರ ನೂತನ ವರ್ಷ ಯಾರು ನುಡಿದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ.

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

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ
ಜನವರಿ 1–31–2018
ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 5, ಪುಟ 16
ಬೆಲೆ ರೂ. : 10

MAHILA VISHESHA
KANNADA MONTHLY
JANUARY 1-31 2018
Vol : 3 **Issue : 5 Pages : 16**
Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :
ದುರ್ಗಾಮಾತಾ ದೇವಾಲಯ ವಾರಣಾಶಿ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :
ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :
ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :
ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ
ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ನಾರಾಯಣ್
ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ
ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಮಠ, ಗನ್‌ಹೌಸ್ ಎದುರು,
ಖಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ, ಮೈಸೂರು – 570004

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

ನಾವು ಏಕೆ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜನರನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಜನರನ್ನು, ಪಾದದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸ ಕೂಡದೆಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಬೋಧಿಸುವುದುಂಟು. ನಮ್ಮ ಪಾದವು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಾಗದಪತ್ರ, ಪುಸ್ತಕ, ಸಂಗೀತ ಉಪಕರಣ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ, ಭಕ್ತಿ-ಗೌರವಾದರಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಕರಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ನಂತರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಸುವುದುಂಟು.

ನಾವು ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಜನರನ್ನೂ ಪಾದದಿಂದ ಏಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಜ್ಞಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. (1) ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ (Sacred) (2) ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ (Secular). ಆದರೆ, ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವೂ – ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಲಿ – ಪವಿತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ, ಗುರುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

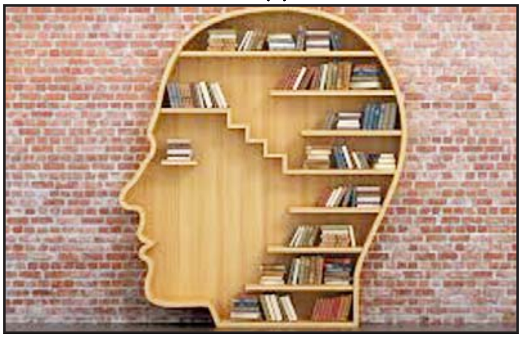
ಹಿಂದಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವೃತ್ತಿಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಗೌರವವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ನಾವು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವಿವೇಕವು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಜಾಗೃತವಾದಾಗ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ-ಧರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಗೌರವವೂ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ದೆಯೂ ಮೂಡಿಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ, ವಾಹನಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನೂ, ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ? ವಿದ್ಯಾಧಿದೇವತೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ 'ಸರಸ್ವತಿ ಪೂಜೆ' ಅಥವಾ 'ಆಯುಧ ಪೂಜೆ'ಯ ದಿನ ಅತ್ಯಂತ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ದಿವಸ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಹೇಳುವುದುಂಟು.

ಸರಸ್ವತಿ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ವರದೇ ಕಾಮರೂಪಿಣೀ ।

ವಿದ್ಯಾರಂಭಂ ಕರಿಷ್ಯಾಮಿ ಸಿದ್ಧಿರ್ಭವತು ಮೇ ಸದಾ ॥

ವರಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುವ ; ಎಲ್ಲಾ ಅಭೀಷ್ಟವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ, ಹೇ ಮಾತೆ ಸರಸ್ವತಿ ! ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ (ಯಶಸ್ಸು) ಉಂಟಾಗಲೆಂದು ನನ್ನನ್ನು ಹರಸು ತಾಯೇ !

ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಪಾದಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು – ಹಿರಿಯರು ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಡೆದರೂ, ನಾವು ಮತ್ತೆ ಅವರನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಿರಿಯರೂ ಅಜಾಗರೂ



ಕತೆಯಿಂದ ಕಿರಿಯರನ್ನು ಪಾದದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಅವರೂ ಕೂಡ ಕ್ಷಮೆಯಾಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಪಾದದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಘೋರ ಅಪರಾಧವೆನ್ನುತ್ತಾರೇಕೆ?

ಮಾನವನನ್ನು ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಲವಾದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ದೈವತ್ವದ ಸಂಕೇತವೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಸಮಾನ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಪಾದದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೆಂದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ದೈವತ್ವವನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ದೈವಾಂಶವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಗಳೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾದದ ಸ್ಪರ್ಶವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಸಾಕು, ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯಿಮದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದವರ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ, ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸರಳವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಅವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾದುವು ಹಾಗೂ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುವ ದಿಕ್ಸೂಚಿಗಳು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ, ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಶತಶತಮಾನಗಳಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.

– ವತ್ಸಲಾ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾ ವಿವರ

2ವರ್ಷಗಳ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 301
5 ವರ್ಷಗಳ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 751
ಸಹಾಯ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 1,501
ಅಜೀವ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 3,001
ಪೋಷಕ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ. 10,001
ಮಹಾ ಪೋಷಕ ಸದಸತ್ವಕ್ಕೆ	ರೂ.25,001

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9243584444

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ವ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್

ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲ ಪ್ರೇರಕವೆನ್ನುವಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಹಳ ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಹೇರ್ ರಿಮೂವರ್‌ಗಾಗಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲೆದಾಡುವುದು, ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ, ನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಳಮಳವುಂಟಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು, ಆದುದರಿಂದ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲೆಯುವ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೇರ್ ರಿಮೂವಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತಾ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನಿಮಗಾಗಿ, ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲು ಪ್ಯಾನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಕರಗುವವರೆಗೂ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೈಯಾಡಿಸಿ, ಇದು ಮೇಣದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಕುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ತುಂಬಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರೆಡಿಮೇಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಿಶ್ರಣದ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಆನಂತರ ಇದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿವಸ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಲವು ದಿವಸಗಳ ತನಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಉಪಯೋಗಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ಟಿಪ್ಸ್ :

ಹೋಂ ಮೇಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಮ ಕೂಡ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೇ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹೋಂ ಮೇಡ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚು ದಿವಸ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವ್ಯಾಕ್ಸನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಮೊಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬಳಿಸಿದ ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬೇಗ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡದಿರಿ.

– ರೂಪ ರಾಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

1 2 3 4 ಮಗ್ಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲಾ....

ಇದು ಮಗ್ಗಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಇದು ಮಗ್ಗಿಯಾಲ್ಲಾ ಅಂದರೆ 1 ಸಾವಿರಾದ 2ನೂರು 34 ದಿವಸಗಳ ಹಿಂದೆ (16-8-2014) ಜಿ ಕನ್ನಡ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕೆಂಡ್ ವಿತ್ ರಮೇಶ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದವರು ನಮ್ಮ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಟಿವಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ಆರ್.ರಂಗನಾಥರವರು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಂದು ಅ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಶ್ರೀ ರಂಗನಾಥ್‌ರವರ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು. ಎತ್ತ ಕಷ್ಟುಗಳ ಬಂದರು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿ ಟಿವಿ ಚಾನಲ್ ಮೂಲಕ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸನ್ನು ಗೆದ್ದಿರುವ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಟಿವಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾವು ಒಳೆಯದಾಗಲ್ಲಿ ಎಂದು ಮ.ವಿ. ಬಳಗವು ಶುಭ ಕೋರಿದೆ.

ನಗು ನಗುತ ಬಾಳೂ... ನೀನು... ನೂರು ವರುಷ

ನಾವು ಅಂದವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಲು ನಗು ಅದೆಷ್ಟೋ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಕ್ಕರೆ ಅದೆ ಸ್ವರ್ಗ ಎಂಬ ಮಾತು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ.

ನೀವು ನಕ್ಕರೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ನಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ನಗು ನಗುತ್ತ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವ ಕಲೆ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಂಡವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬದುಕುತ್ತಾರೆಯೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು.

ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವ, ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ, ಮುಖ ಸಪ್ಪೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಖಿನ್ನರಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ, ಆತಂಕ, ದುಗುಡಗಳ ಜತೆ ಜೀವಿಸುವ, ಸದಾ ಗಡಿಬಿಡಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಂತೆ ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಚಡಪಡಿಕೆಯ ನಂಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹೆಣಗುವ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಜೀವತಾವಧಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದವರಿ ಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಧೀರ್ಘಾ ಯುಷಿಗಳಾದವರ ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಧೀಘ ವಾಗಿತ್ತು. ಅಚಿದರೆ, ಶುಗರ್, ಬಿಪಿ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಂಡವರು ಸರಾಸರಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಸಂತೋಷಿಗಳು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದು ಸರಾಸರಿ 75 ವರ್ಷಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಇದು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ, ನಿಗದಿತ ಆಹಾರ, ಧೂಮಪಾರಹಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಂದರೆ, ಇದರರ್ಥ 'ಹೇಗಾದರೂ ಬದುಕಿ, ಚಾರ್ವಕ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಪಾಲಿಸಿ, ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿರಿ' ಎಂದಲ್ಲ.

ಬರೀ ನಗುನಗುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬೇಡವೆಂದಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕು, ಜತೆಗೆ ಸಂತೋವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಧೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂದು ಕಿವಿ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಥ್ಯ ಇಷ್ಟೆ ; 'ಏ ಹೋಗಪ್ಪ, ಈ ಜೀವನ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ' ಎಂದು ಸದಾ ಗೊಣಗಾಡುತ್ತ, ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಮೇಲೆ ಸಿಡುಕುತ್ತ ಬದುಕಬೇಡಿ. ಅಥವಾ 'ವಯಸ್ಸಾಯಿತು. ಇನ್ನೇನು ಇವತ್ತೋ ನಾಳೆನೋ?' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಲೂ ಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಅರವತ್ತರ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಲ್ಲೂ 'ಬಾ, ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತೋಣ ಎಂದು ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಹೊರಡು ಉತ್ಸಾಹ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಸೆಂಚೂರಿ ಬಾರಿಸ್ತೀನಿ ಕ್ಷಣಯ್ಯ' ಎಂದು ನಗು ನಗುತ್ತ ಮಾತನಾಡಿ. ಆಗ ಯಮರಾಯ ಬಳಿ ಬರಲು ಹೆದರುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಢವಾಗಿರುವ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ಜನರು ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಿತ್ತು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸರಿ. ಮನಸ್ಸಂತೋಷಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದರೂ, ಅದು ಏಕೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಖಡಾ ಖಂಡಿತವಾದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತಕರ 'ಬದುಕುವ ಬಯಕೆ' ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಆಶಾವಾದಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ. ನಿರಾಶಾವಾದಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು. ಇದೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ, ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ನರ್ಸ್‌ಗಳೊಡನೆ ಯಾರು ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ವಾದ ಮಾಡುತ್ತ, ಸ್ನೇಹದಿಂದ ಇದ್ದರೋ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರು. ಸುಮ್ಮನೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಗೊಣಗುತ್ತ, ಮೂಲೆ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತು ಕಾಲಯಾಪನೆ ಮಾಡಿದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಸ್ವರ್ಗ ಸೇರಿದ್ದರು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು 'ನಗು ನಗುತ್ತ ಇರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿ' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಒದಗಿಸಿದರೂ ಧೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಇದೊಂದೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ ; ಇದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. 'ಇರೋವಷ್ಟು ದಿನ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಪ್ಪ' ಎಂಬುದು ಮುತ್ತಜ್ಜನ ಕಾಲದಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಡು ಬಂದ ಕ್ಲೀಷೆಯಾದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ನಮಗೂ ಇತರರಿಗೂ.

'ನಗುತ ನಗುತ ಬಾಳೂ? ನೀನು? ನೂರು ವರುಷ'.

– ನವ್ಯ

ಕುನ್ಗೂರಿನ ಮಾಯಾಲೋಕ

ದುರ್ಯೋಧನ ದ್ರೌಪದಿಯ ಗೇಲಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಮಾಯಾಲೋಕದ ಕಥೆಯೊಂದು ಮಹಾಭಾರತ ಮಹಾಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈಜುಗೊಳವೆಂದು ಬಗೆದು ದುರ್ಯೋಧನ ಜಿಗಿದು ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಬಯಲು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕಾಲಿಟ್ಟು ನೀರಲ್ಲಿ ಬೀಳುವಂಥ ಕಲಾತ್ಮಕವಾದ ಕೃತಕ ರಚನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಮೋಜಿನ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪಾಂಡವರ ಕೋರಿಕೆಯಂತೆ ದೇವತೆಗಳು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರೆಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ನಿಜ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತ.

ಆದರೆ ಅಂಥ ನಿಸರ್ಗ ನಿರ್ಮಿತ ಮಾಯಾಲೋಕವೊಂದು ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟದ ಉರಾಲ್ಸ್ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪೆರ್ಮ ನಗರದಿಂದ ಸುಮಾರು 60 ಕಿಲೋಮೀಟರು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕುನ್ಗೂರ್ ಎಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಮಾಯಾಲೋಕ ಅಲ್ಲಿನ ಅದ್ಭುತವಾದ ಹಿಮ ಗವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಕುನ್ಗೂರಿನ ಗವಿಗಳೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಾಲ್ಯದ ನಿಗೂಢವಾದ ದಂತಕಥಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ನಿಸರ್ಗ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಿಸರ್ಗ ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಲಾವಿದನಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವ ಕಲಾವಿದನೂ ನಿಸರ್ಗದ ಕಲಾ ಪ್ರೌಢಿಮೆಯೊಂದಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಾರ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕಲಾವಿದನ ಕಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂತೇ ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಿಸರ್ಗದ ಕಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುನ್ಗೂರಿನ ಗುಹೆಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಡೈಮಂಡ್ ಗುಹೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಲಾ ಸಂಪನ್ನವಾದದ್ದು, ಬಹುತಃ ಅಲ್ಲಿನ ಬೇರೆ ಯಾವ ಗುಹೆಯೂ ಅದರಷ್ಟು ಕಲಾ ಸಂಪನ್ನವಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಡೈಮಂಡ್ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವಂತೆ ಥಳಥಳಿಸುವ "ವಜ್ರದ ಅರಮನೆ"ಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ಚಳಿಗಾಲವು ತನ್ನ ಐಂದ್ರ ಜಾಲಿಕ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಆ ಹಿಮ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ವಜ್ರದ ಅರಮನೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹಿಮಸ್ಫಟಿಕೆಗಳು ಚಾವಣಿ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಭವ್ಯ ಕಾರ್ಪೆಟ್ಟುಗಳಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

ನಿಸರ್ಗ ದಣಿವರಿಯದ, ಧಾರಾಳ ಮನೋಭಾವದ ಕಲಾಕಾರ. ಅದು ಮಾಲೆಗಳಂಥ, ಕಸೂತಿಯಂಥ ಮನಾಕರ್ಷಕ ಅಲಂಕಾರ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ, ಅವು ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು ಗುರಿಮುರಿಯಾದ ಧೂಳಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಗುಹೆ ಸ್ವರ್ಗಸದೃಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಥಳಥಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಶತಮಾನವದಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಡೈಮಂಡ್ ಗುಹೆ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬ ಕಂಡು ಆನಂದಪಟ್ಟು "ಡಾಂಟೆ" ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಹೆಗೆ ಬಂದರೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಧೈರ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಡಾಂಟೆ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗವು ಎಂಥ ಧೈರ್ಯವಂತನಲ್ಲೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಭಯಾನಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಿಮರಚನೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಅದೂ ಕತ್ತಲುಮಯವಾದ ಗುಹೆ. ಕವಿ ಡಾಂಟೆ ತನ್ನ ಕೃತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫರ್ನೊ ಎಂಬ ಘೋರವಾದ ಸ್ಥಳದ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆತ ನೀಡಿದ ಆ ಸ್ಥಳದ ವಿವರಣೆಗಳು ಭಯಾನಕ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿನ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಂಥವಿರಬೇಕು. ಅಂತಲೇ ಅದನು ' ಡಾಂಟೆ ಗುಹೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಈತರ್ ಗುಹೆ ಎಂಥದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಟಪಟಪನೆ ಬೀಳುವ ಹನಿಗಳ ಇಂಪಾದ ಸದ್ದು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿವಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಮುದ್ರದ ನೀರನಿಂದ ಕೊರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ 20 ಮೀಟರು ಉದ್ದದ ಶಿಲಾ ಕೊಳವೆಯೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು "ಅರ್ಗನ್ ಪೈಪ್" (ಗಾಳಿ ವಾದ್ಯ) ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

– *ಜೆ.ಪಿ.ನಂಜನಗೂಡು*

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಜೀವ ಮುಖ್ಯ

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರು ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲಂಕಾರ ಮತ್ತು ತಲೆ ಕೂದಲು ಹಾಳಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲಾ . ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಕೂಡು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮರೆಯಬಾರದು. ಜೀವ ಇದ್ದರೆ ತಾನೆ ಅಲಂಕಾರ ಇತ್ಯಾಥಿಗಳೆಲ್ಲಾ ? ಹಾಗಾಗಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸಾವರಿ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರುವವರೂ ಸಹ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಐಎಸ್ಐ ಗುರುತಿನ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಜಿ ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಡಾ. ಪುಷ್ಪ ಅಮರನಾಥ್‌ರವರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗೂಡುತೊರೆದ ಹಕ್ಕಿ

ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಮನಸಾರೆ ನಗುತ್ತಿರುವ ಹಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ ಅದರಿಂದ ಅವರು ತುಂಬಾ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂಕಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಪತಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಾ... ಅಥವಾ ನಾನು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವಳೇ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಸರಿನಾ ಓ ಯಾಕೋ ಗೊಂದಲ ಆಗಿದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನೋಡಬೇಕು ಅದೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಬಂದ ಮಾಧವ.

ಶೃತಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದವಳು ಇವನನ್ನು ನೋಡಿ ಗಂಭೀರ ವದನೆಯಾದಳು. ಇದು ಮಾಧವನಿಗೆ ಇರುಸುಮುರುಸು ಆಯಿತು. ಮಾತನಾಡಿಸಲಾ ಬೇಡ್ವಾ ಅಂತ ಯೋಚನೆಲೇ ಮುಳುಗಿದ.

ಮಾಣಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು ಎಂದು ಕಾಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಶೃತಿ ಎದುರಿನ ಕುರ್ಚಿ ಎಳೆದು ಕುಳಿತ ಶೃತಿ ಒಮ್ಮೆ ಇವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಸುನಕ್ಕಳು ಮಾಧವನೂ ನಕ್ಕು ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು.

ಮಾಣಿ ಕಾಫಿ ತಂದಿಟ್ಟು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾ ಮಾಧವ ಮಾತಿಗಳಿದ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ ಶೃತಿ ಅವಳು ನಕ್ಕಳು ನನಗೆನಾಗಿದೆ ಧಾಡಿ ಎಂದಳು. ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದ ಮಾಧವ ಈತರಹ ಉತ್ತರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ರೀಪತಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಕೈ ತೊಳೆಯಲಿಕ್ಕ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಳು. ಮಾತು ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ಊಟ ಆಯ್ತಾ ಎಂದು ಮಾಧವ ಕೇಳಿದಾಗ ಈಗ ತಾನೇ ಆಯ್ತು ಇನ್ನು ಹೊರಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದಳು. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೂ ಮಾಧವ ತಟ್ಟನೆ ಸಿಡುಕಿದಳು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಏನು ಮಾತು ಅಂತ ಅಲ್ಲ ಈಗಲ್ಲ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬಿಡುವಾಗಿರುತ್ತಿರೋ ಆವಾಗ ಮಾತಾಡೋಣ ಅಂದ ನನಗೆ ಬಿಡುವೆಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದಳು.

ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರನೇ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದು ಅಂತ ಹೇಳಿದ ಮಾಧವ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶ್ರೀಪತಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಹಾಯ್ ಮಾಧವ್ ಏನು ನೀನಿಲ್ಲಿ ಅಂತ ಕೇಳಿದ ಹೀಗೆ ಸಿಟಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಹೋಗೋಣ ಅಂತ ಬಂದಿದ್ದೆ.

ಶೃತಿ ಕುಳಿತಿದ್ದು ಕಾಣಿಸಿತು ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತನ್ನಾಡಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೆ ಅಂತ ಮಾಧವ ಹೇಳಿದ ಹೇ ನೀನು ಈಗ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ ಆಗಿದ್ದೀಯಾ

ಈಗ್ಲೇ ಬಾ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಇಲ್ಲೇ ಹೋಗೋಣ ಅಂದ ಶ್ರೀಪತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾಧವ ಅಯ್ಯೋ ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ ನಿಮ್ಮನೆಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಬರ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಕೆಲಸ ಇದೆ ಅಂತ ಹೊರಟ ಶೃತಿ ಓರೆಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ಇವರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ. ನನ್ನನ್ನು ಮೂರ್ಖಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೇನು ಫೂಲೀಷ್ ಅಲ್ಲ ಇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಲು ಅಂತ ಬುಸುಗುಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮಾಧವ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹೇಗಿದ್ದ ಶೃತಿ ಹೇಗಾದಳ ಅಂತ. ಮಾಧವ, ಶೃತಿ ಶ್ರೀಪತಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಾಲ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತರು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಡಿ ಬೇಳೆದವರು. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೃತಿಯ್ನನು ಮನದಲ್ಲೇ ಪ್ರೇಮಿಸಿದ್ದನು ಮಾಧವ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಶೃತಿಗೆ ಹೇಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಶೃತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಪತಿಯ ಮದುವೆ ಆಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು.

ನಂತರ ಮಾಧವ ಹೇಯರ್ ಸ್ಟಡೀಸ್‌ಗೆ ಅಂತಾ ಅಮೇರಿಕಾಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 10 ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಬಾಲ್ಯದ ಗಳೆಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಶೃತಿ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಶ್ರೀಪತಿಯು ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾಧವ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದ್ದ ಅದರಿಂದ ಶ್ರೀಪತಿ ಸ್ನೇಹಿತ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಹೆಮ್ಮೆ ಇತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ಶೃತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಸವಿತು.

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

– ಜೆ.ಎಸ್.ವಾಣಿ ಮೈಸೂರು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

1. ಆನಂದಾ, ಮಂತ್ರಾಲಯ

ಈ ಕಾಲದ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಏಕೆ ಬೇಸರ ?

– ಗಂಡಸರಿಗೆನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಸಂತೋಷ ಅಂದುಕೊಂಡ್ರಾ

2. ಯತೀರಾಜ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೊಬೈಲ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಯುವಕರು ಹಾಳಾದರಂತೆ ನಿಜವೇ ?

ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ ? ಆಗಲೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಭಾವಿತರಾಗಿರಲಿಲ್ಲ !

3. ಕರೀಗೌಡ, ಕನಕಪುರ

ಹಿಡಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಬಳಗದೊಡನೆ ಹಂಚಿ ತಿನ್ನುವ ಕಾಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರೋದು ಯಾವಾಗ ?

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಕನ್ನ ಹಾಕುವ ನರಿಬುದ್ದಿ ಮಾಯವಾದಾಗ!

4. ದಯಾನಂದ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ವೆತ್ಯಾಸವೇನು ?

– ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಅಂದ್ರೆ ಸ್ವಸಹಾಯ ಪದ್ದತಿ, ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯಬೇಕು !

5. ಪರಿಮಳ, ಪಂಡರಾಪುರ

ಹೂವಿನ ದರ ಏರಿಕೆ ನೋಡಿ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅಂದ್ಕೋ ಬಹುದೇ ?

–ಹೂವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳವ ಕಿವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರಿದೆ ಅಂತಲೂ ಅಂದುಕೋಬಹುದು!

6. ಪ್ರೀತಿಶ್ರೀ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಪ್ರೀತಿಗೂ ಕಾಮಕ್ಕೂ ವೆತ್ಯಾಸವೇನು ?

–ಪ್ರೀತಿ ಮನ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾಮ ಮತ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

7. ರಾಜೇಶ್, ಮೈಸೂರು

ಇಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಸ್ವಂತ ಗಂಡನನ್ನು ಕಾಲಿನ ಕಸದ ತರ ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳಲ್ಲ...?

– ಕಸದಲ್ಲೂ ರಸವಿದೆ ಯಾವತ್ತೂ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ

8 ಪುಟ್ಟರಾಜು, ಮಂಡ್ಯ

ಭಿಷ್ಕಕರಿಗೂ, ಸಾಲ ಹಿಂದಿರುಗಿಸದವರಿಗೂ ಇರುವ ವೆತ್ಯಾಸವೇನು ?

– ಭಿಷ್ಕಕ ಸೋಮಾರಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮೋಸ ರೀ!

9. ಚಂದ್ರೇಗೌಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಂತರು ಎಂದರೆ ಯಾರು ?

–ವಸಂತರನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ವಾಹ್ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮೋಹಿಸದವರು!

10. ಮುಕುಂದ, ಕಾರವಾರ

ಈಗಿನ ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಯರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಏನಂತೀರಿ ?

– ಅವರವರೇ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂದುಕೊಳ್ಳವಾಗ ನಾನು ಹೇಳಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ

11. ಶಿವರಾಂ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಹೆಣ್ಣು ಎಂದರೆ ಏನೂಂತ ಈಗೀಗ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಾ ಇದೆಯಲ್ಲಾ... ?

– ನಿಮಗೆ ಭ್ರಮೆ ಅಷ್ಟೇ. ಹೆಣ್ಣು ಹೀಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಬದಲಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ ?

12. ಕುಮಾರ, ತಿಪಟೂರು

ಕಡಿಮೆ ಬಂಡವಾಳ ಹಾಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಕೆ ಗಳಿಸುವ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು ?

– ವ್ಯವಸಾಯ ! ಒಂದು ಮೊಳಕ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೆಟ್ಟರೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

13. ನಾರಾಯಣ ಊಟಿ

ದೇವರುಗಳಿಗೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದವರು ಯಾರು ?

– ಪ್ರಕೃತಿ, ಮರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿದವರೇ !

14. ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ರಾಮ ಬಾಣಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?

ರಾಮಬಾಣ ರಾಮಾಯಣದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆ ಈಗಲೂ ಜಿರಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ !

15. ಚಂದ್ರಿಕಾ, ಮಂಗಳೂರು

ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಶೇಷ್ಠತೆ ಮಾನದಂಡ ತಾನೇ ?

– ಇರಬಹುದು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ, ಮಾನ ಎಲ್ಲವೂ ದಂಡ!

ಬಿಲ್ವ ಮಹಾತ್ಮೆ

ಬಿಲ್ ವೃಕ್ಷದ ದೀಕ್ಷೆ : ಬಿಲ್ವ, ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ದೀಕ್ಷಾ ಸಂಸ್ಕಾರ ವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುವರೋ ಅವರಿಗೆ ಶಿವಸಾಯುಜ್ಯ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ಶಿವಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬಿಲ್ವ ವೃಕ್ಷದ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಾರ್ತೀಕ ಮಾಸದ ಸೋಮವಾರದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅಥವಾ ಮಾಘ ಮಾಸದ ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದ ಸೋಮವಾರದಲ್ಲಾಗಲೀ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಂಗಾರದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದಾಗಲೀ ಮಾಡಿದ ಹದಿನಾರು ಕಲಶಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಕಲಶಗಳು ಪರಮೇಶ್ವರನ ಐದು ಮುಖಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹದಿನೈದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಸುತ್ತವೆ. ಹದಿನಾರನೇ ಕಲಶ ಉಮಾದೇವಿ ಎಂದರೆ ಪಾರ್ವತೀ ದೇವಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸುವರ್ಣಾಭರಣಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಪುಟ್ಟ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಭಸ್ಮದಿಂದಲೂ ಅಲಂಕರಿಸಬೇಕು. ತದನಂತರ ಪಂಚಸೂತ್ರಾತ್ಮಕವಾದ ಈಶ್ವರಲಿಂಗವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನವಧಾನ್ಯ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮುಂದೆ ತ್ರಿಶೂಲವನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಶಿವನ ಪರಿವಾರ ದೇವತೆಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಶ ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಷಣ್ಮುಗ, ಗಣಪತಿ, ಚಂಡೇಶ್ವರ, ವೃಷಬೇಶ್ವರರ ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕಲಶಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಗ ಮೋಕ್ತ ವಿಧಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪೂಜಿಸಿ ಅಗ್ನಿ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಹಸ್ರ ಸಮಿತ್ತು ಗಳನ್ನು ಹವನ ಮಾಡಬೇಕು ತಿಲಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

"ಗಣಾನಾಂತ್ವಾ ಗಣಪತಿಂ ಹವಾಮಹೇ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ದೂರ್ವಾ ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ದೀಕ್ಷಾಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಶುದ್ದಿಗೊಳಿಸಿ, ಬಿಲ್ವ ವೃಕ್ಷದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ನವರತ್ನಗಳನಟ್ಟು ಈಶ್ವರಲಿಂಗವನ್ನು ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಳಿಕ ಬಿಲ್ವ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ದಿವ್ಯವಾದ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಸುವರ್ಣದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಕುಂಭಾಭಿಷೇಕವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಮೇಲೆ ಬಿಲ್ವ ವೃಕ್ಷವನ್ನು ಹನ್ನೊಂದು ಸಾರಿ ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು. ತದನಂತರ ಶಿವ ಗಾಯಿತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ಶಿವ ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಮಾಡಿ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಶಿವನ ಸಹಸ್ರನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳಿಂದಲೂ, ಕಮಲ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದಲೂ ಪೂಜಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮೊಸರನ್ನವನ್ನು ಎಡೆಮಾಡಿ ಬಲಿಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಗುರುಪಾದ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಹಸ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಅನ್ನ ದಾಸೋಹ ಎಂದರೆ ಭೋಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶಿವಸಾಯುಜ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರಮೇಶ್ವರನು ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಮುನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದನು.

ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...

ಸಂಗ್ರಹ : ಹೆಚ್.ಜಿ. ಕುಮಾರ ಆರಾಧ್ಯ, ಮೈಸೂರು.

ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಿ

ನೀರು ಅಮೂಲ್ಯ. ನಾಗರೀಕರು ಎಷ್ಟುಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ನೀರನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತಿರೋ ಅ ನೀರು ನಿಮಗೇನೆ ನಾಳೆಗೆ ಅಗುತ್ತದೆ.

ಯಮಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ

(ಹಿಂದನ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ...)

ಕಮಲಮ್ಮ : ಏನೇ ವಯ್ಯಾರಿ ನಮ್ಗೆ ಬರೀ ಸುಳ್ಳು ಸುಳ್ಳೇಳ್ತೀರಾ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ್ರೆ ಹಣ ಬರುತ್ತಾ ಇವತ್ತು ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇತ್ಯರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಹಣ ಕೊಡ್ಬೇಕು ಇಲ್ಲ, ಮನೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡ್ಬೇಕು, ನಿಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳು ಗೊತ್ತಾಯ್ತ ಚಿನಾಲಿ ಕೆನ್ನೆ ಕುಕ್ಕಿದಳು.

ರಮ್ಯ : ಅವಮಾನ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ನಡೆದಳು.

ಕಮಲಮ್ಮ : ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರನ್ನ ನೋಡಿ ಏನೋ ಮುಟ್ಟಾಳ ಇವತ್ತು ಯಾವ ಬೀದೀಲಿ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಯಲು ನಾಟಕ.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ : ಪೆದ್ದ ಪೆದ್ದನಂತೆ ಆ....... ಟ...... ಬೆ ಬ್ಬೆ ಬೇ ಎಂದು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ.

ಕಮಲಮ್ಮ : ರೀ ಪದ್ಮಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳ ಮನೆತನಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇದೆ. 'ಕಂತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಬೊಂತೆ' ಇಬ್ಬರೂ ಕೋಡಂಗಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪದ್ಮಮ್ಮ : ಯಾರಪ್ಪಾ ನೀನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಯುಗಪುರುಷನಂತೆ ಕಾಣ್ತೀಯ, ಒಳ್ಳೆಯತನಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಬರೀ ಅವಮಾನ, ಇದು ದೈವ ಸಂಕಲ್ಪ ಅನುಭವಿಸಲೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಕೈ ಮುಗಿದು ಒಳಗೆ ಹೋದರು.

ಕಮಲಮ್ಮ : ಏ ಕೋಡಂಗಿ ನೀನು ಅವರಪ್ಪನಗೆ ಹೇಳು ಇವತ್ತು ಹಣ ಕೊಡ್ದಿದ್ರೆ ಮನೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡೋದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯ್ತ. ನನ್ಮಕ್ಳೆ ಎಂದು ಗುಡಿಗಿದಳು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ : ರಮ್ಯಾ ಮೇ ಇನ್ ಕಮಿನ್ ಅಂದರು.

ರಮ್ಯ : ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ : ರಮ್ಯ ಏನಮ್ಮಾ ಇದು ಇಷ್ಟೊಂದು ನೋವು ತುಂಬ್ಕೊಂಡು ಇತರರನ್ನು ಸಂತೋಷ ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯತನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರ.

ರಮ್ಯ : ಶಂಕರ ಬಾ ಇಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಹಣ್ಣು ತಾ ಎಂದಳು.

ಶಂಕರ : ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ ತಡ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಐದು ರೂಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಂದು ಉಳಿದ ಐದು ರೂಪಾಯಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ತರಗತಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ.

ರಮ್ಯ : ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದಳು.

ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ : ಬ್ರಹ್ಮ ಖುಷಿಯಾದ ಕಾರಣ, ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರು. ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಂಗಾರವನ್ನು ದೇವರ ಬಳಿ ಇಟ್ಟರು.

ರಮ್ಯ : ತಾನೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಳು. ಬ್ರಹ್ಮ ಖುಷಿಗಳು ಮಗಳೇ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೈಶ್ವರ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಹರಸಿದರು. ಚಿತ್ರಗುಪ್ತರೇ ಅಣ್ಣನ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಬೇಡಿದಳು. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಎಂದರು. ಪೂಜ್ಯರೇ ಹಾಲು-ಹಣ್ಣು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎಂದಳು.

– ಮುಂದುವರೆಯುವುದು...

ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಇಂದಿರಾ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್ ಆರಂಭ

ಇಂದಿರಾ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕದ ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ದಿವಸದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಗೊಂಡಿದೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೂ ಶುಚಿ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿಬೇಕೆಂದು ಸ್ಥಳೀಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ ಸೀಮಿತ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಡು ಬಡಜನರಿಗೆಷ್ಟೇ ಇದಾಗಿರಬಾರದು. ಯಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಯಾರೆ ಅಗಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂದಿರಾ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್ ಆಹಾರ ನೀಡಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗ ಬೇಕು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ನಿಂತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಮಾತಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ

ಕೃಪೆ : ಡಾ. ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡ್ಯ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಪಾದಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ 21 ಸೂತ್ರಗಳು

18 ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಧುಮೇಹಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಔಷಧಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಮದ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

19 ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮು ಜುಮು ಅಥವಾ ಪಿನ್ನಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದ ಅನುಭವವಾದರೆ ಅಥವಾ ಮರಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ನರಬೇನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇತಂಹ ಅನುಭವವಾದರೆ ನೀವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳದೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬಯೊಥಿಸಿಯೇ ಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

20 ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಡಾಪ್‌ಲರ್ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ)

ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬೊಬ್ಬೆ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ.

21 3–4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನರಬೇನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಬಯೋಥೀಸಿಯೋಮೀಟರ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂ () ಕಂಪನ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಸೋರುಮಟ್ಟ (ಪದಾಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ)ವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನರಬೇನೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು 6 ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು 3–4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಗುರುತಿಸಿ ನರಬೇನೆ ಇದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ನರಬೇನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಗುರುತಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರ ತಮ್ಮ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

– ಮುಗಿಯಿತು.

ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ – ಪೊಂಗಲ್ ಹಬ್ಬ

ಸೂರ್ಯನು ಒಂದು ರಾಶಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಶಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪರ್ವಕಾಲವನ್ನು ಸಂಕ್ರಮಣ ಅಥವಾ ಸಂಕ್ರಾತಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಭಾರತೀಯರ ಪರಂಪರೆ, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 12 ಸಂಕ್ರಮಣಗಳು. ಋತು ಬದಲಾವಣೆ ಸೂಚಿಸುವ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಯನ, ಸಂಕ್ರಮಣಗಳು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಸುಖ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಸಂಪತ್ತಿನ ಸಂಕೇತ, ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಸುರು ನಿಶಾನೆ ಹಿಡಿಯುವ ಶುಭೋದಯ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಈ ವರ್ಷ ಜನವರಿ 15ರಂದು

ಎಳ್ಳು–ಬೆಲ್ಲ ವಿಶೇಷ : –

ಸಂತಸದಾಯಕವಾದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಯೆಂದರೆ ಎಳ್ಳು ಬೀರುವುದು. ಎಳ್ಳು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಎಣ್ಣೆಯಕಾಳು, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಶಾಖವಾಗಿಡುಲು ಎಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಇದೇ ಮೊದಲಾದ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಎಳ್ಳು ಬೀರುವ ಶಾಸ್ತ್ರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ, ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಂದು ಬಂಧು–ಮಿತ್ರರಿಗೆ ಹಂಚುವ ಪದ್ಧತಿ ದೇಶದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

"ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲವ ತಿಂದು ಒಳ್ಳೆಳ್ಳೆ ಮಾತನಾಡು" ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಹಬ್ಬದ ಆಶಯ ಅಡಗಿದೆ. ಬಂಧು–ಮಿತ್ರರನ್ನು ಈ ಸಮಯ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಕುಶಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿ, ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಪುನುರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದ ವಿಶೇಷತೆ.

ಇದು ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವ ಕಾಲ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ದವಸ–ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಜನರು ವಸಂತ ಕಾಲವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹಬ್ಬದಂದು ದನ–ಕರುಗಳ ಮೈತೊಳೆದು ಸಿಂಗರಿಸಿ ಬೀದಿಯುದ್ದಕ್ಕು ಮೆರವಣಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿಚ್ಚು ಹಾಯಿಸುವುದು, ಸುಗ್ಗಿಯ ಕುಣಿತ, ಕೋಲಾಟ, ಜಾನೂಪದ ನೃತ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಮನೋರಂಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

WISH YOU ALL OF THEM JANUARY 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.

SMT/MISS	
JAN 1.Aparanji	Bengaluru
2.Deepa M	IAS Officer
3.Anupama H	Hyderabad
4.Ritu dube	Udaipur
5.Supraja	Bengaluru
6.Nagarathnashankar	Mandya
7.Prasanna	Tirupati
8.Prabhadevi	Belgaum
9.Sidhuralakshmi	Bellary
10.Rajalakshmi	Hassan
11.Dr.Ekroop Caur	IAS Officer
12.Neela Manjunath	IAS Officer
13.Apeksha	Putturu
14.Dr. Amitaprasad Himadri Dube	IAS Officer Udaipur
15.Chandrika	Ooty
16.Indrakshi	Mandya
17.Hephsiba Rani Korlapati	IAS Officer
18.Manorama	Mysuru
19.Radhika	Chennaiah
20.Deepika Rani	Madikeri
21.Neehrika	Tumkur
22.Neerajakshi	Bhadravathi
23.Keerthilatha	Tiptur
24.Ambika	Nanjangud
25.Sarala	Shivamogga
26.Jagadambha	Hunsur
27.Chanchala	Mysuru
28.Dr.Nagambikadevi N	IAS Officer
29.Pushpalatha	Malavally
30.Karunya Rao	Mandya
31.Indukala	Belgaum

ರೈತರ ದಿನಾಚರಣೆ 23-12-2017ರಂದು ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಮೈಸೂರು ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ನಟರಾಜ ವಸತಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ 23-12-2017ರಂದು ನಟರಾಜ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಚಾರ್ಯರರಾದ ಡಾ.ಎಂ.ಶಾರದ, ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಚಂದ್ರಕಲಾ, ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಸಹನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತಾ ಶಿಶಧರ್, ಉದ್ಯಮಿ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಪಾಟೀಲ್, ಸಂಪಾದಕರಾದ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ವಿ.ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಹಾಫ್‌ಕ್ಸಾಂ ಕರ್ಜನ್ ಪಾರ್ಕ್ ಮೈಸೂರು ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಕುಮಾರ್‌ರವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ರೈತ ಮಹಿಳೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಟ್ಟಿರಮ್ಮರವರನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. "ನಾರಿ ನೀವಾರೀ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ವಿತ್ತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಗೌರವಧನ ಹೆಚ್ಚಳ

ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಪರೇಟರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೇಸೆಂಜರ್‌ಗಳಿಂದ ನೂತನ ವರ್ಷದ ದಿನದಂದು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಚಿವೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾಶ್ರೀರವರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯ ಸಿಹಿ ಸುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಉಡುಗೊರೆಯು ರೂ.6 ಸಾವಿರಾದಿಂದ 11 ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಆಪರೇಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ರೂ. 4 ಸಾವಿರದಿಂದ ರೂ. 8 ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ಮೆಸೆಂಜರ್‌ಗಳಿಗೆ ಗೌರವಧನವನ್ನು ಏರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಅದೇಶವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಿದೆ.

KERALA

Introduction:

A special gift of mother nature, Kerala is a strip of land between the arabian Sea and the Western Ghats, known for its pleasing climate and fertile soil. Rated by National geographic Traveller as one of the world's 50 must-see destinations. Kerala has an exotic landscape of palm fringed beaches, plantation covered hills, watered by 44 tropical rivers. Adding to the irresistible charm of the state is its serene backwaters and houseboat cruises for tourists.

Kerala has a long tradition in music, dance, painting, architecture and other forms of artistic expression. The state's rich handicrafts is a part of Kerala Tourism. Ayurveda, the traditional

form of medicine and treatment is another attraction of Kerala. Kerala offers facilities for romantic strolls on the beach, catamaran cruises, martial arts, dance, meditation and yoga to calm frayed nerves. Make a trip to God's own country and you are guaranteed a rich experience which will last in your mind forever.

Festivals of Kerala

January: Makara Vilakku festival at Sabarimalai temple. The elephant march at Trissur and Thiruvananthapuram.

February: Utram Festival at Tripunithura, Sivarathri Festival at Tripunithura Temple.

March: Kodiyettu at Guruvayur, Ashtami Festival and Elephant races at Krishna Temple Guruvayur.

April: Vishu (New Year Festival celebrated throughout Kerala) Thrissur Pooram, Arattupuzha pooram at Arattupuzha temple near Thrissur.

May: Shankaracharya Jayanthi at Kalaady.

June: Prathistadinam at sabarimala, Oachirakali – a festival of Martial Arts at Oachira.

July: Boat races and Processions at Ambalapuzha.

August: Nehru Trophy Boat Race at Alappuzha.

September: Onam Festival, Tourism week, Boat races aat Thalavady in alappuzha, Kumarakom, Mannar, Aranmula and Thiruvandoor near Chengannur.

October: Krishna Jayanthi at Guruvayur Mahanavami – Dance and Music festival at Thiruvananthapuram, Deepavali.

November: Mandalam festival at Sabarimala temple, Asthtami at Vaikom.

December: Christmas, Mandala Pooja at saabarimaala temple, Ekadasi festival at Guruvayur, Shivagiri festival at Varkala.

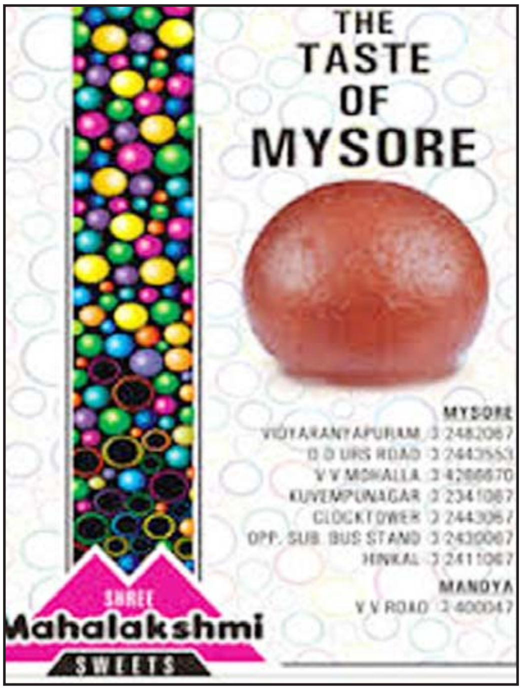
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ
ಅವರವರ ಗ್ರಾಹಕರುಗಳಿಗೆ 2018ರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬಕೆ ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ಬಳಗದಿಂದ ಶುಭಾಶಯವನ್ನು ಕೋರಿದೆ

KARNATAKA SARRY CENTRE MYSURU
PH: O821 – 2433985

MALABAR GOLD & DIAMONDS
MYSURU PH: 0821 – 2430916

SEPOY GRANDE HOTEL
MYSURU PH:9741094444

ADISHWAR ELECTRO WORLD
BENGALURU – 570086 PH: 080-40833999



MAHALAKSHMI SWEETS
MYSURU

SIMHA SILKS K.R.CIRCLE MYSURU
PH: 0821-2420796

N RANGARAO & SONS
MYSURU PH: 0821-2521227

RNI No. KARKAN/2015/71642 KA/SK/MYS/109/2017-2019

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ತಂಭ ಬುಕ್ ಹೌಸ್

ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್

7, ಮಹಡಿ, ವಿ.ವಿ. ಭವನ, ಕೆ.ಆರ್.ಸರ್ಕಲ್, ಮೈಸೂರು – 570001

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

KARNATAKA PRESS COUNIL (R)

CHAMARAJAPURAM, MYSURU Ph:9481068476

Book Post

To

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

Edited, Published and Owned by H.V.Venkatasubbarao, No.1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore- 570017 and Printed by B.S.Meera and Printed at Annapuoorna Offset Printers, No.511, 14th Main, Saraswathipuram, Mysore-570009 Published at No.1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysore-570017. Email:mahilavishesha15@gmail.com Web:www.mahilavishesha.in Editor:H.V.Venkatasubbarao Mob: 8880334444 / 9243584444 RNI No:KARKAN/2015/71642