

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಮಾರ್ಚ್ March 1-31 -2019

Vol: 4 Issue : 7 Pages : 16 Price: Rs.10/-
ಸಂಪುಟ: 4 ಸಂಚಿಕೆ: 7 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10/-

43

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 9243584444 / 8880334444



ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ- ಸಿಂಧುವಾರ (ಲಕ್ಕಿ)	2
ಶಿವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ದರ್ಶನ	4
ಅಡುಗೆಮನೆಗೆ ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಅಲಂಕಾರ	5
ಜೀವಜಲಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಕಾದಿದೆ ಆಪತ್ತು	6
ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹುರುಪು ನೀಡುವ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್	8
ವಿವೇಕದ ಫಲ	11
ಸ್ಯಾರಿ ಬ್ರೋಚ್	12
ಉಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹಾತಾಯಿ	14



ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ, ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸ ಜಯಂತಿ, ವಿಶ್ವ ನಿದ್ರಾದಿನ, ವಿಶ್ವ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿ ದಿನ ಹಾಗೂ ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು

21 ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

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



20. ಸಿಂಧುವಾರ (ಲಕ್ಕಿ)

ಸಂಸ್ಕೃತ: ನಿಗುಂಡಿ, ಇಂದ್ರಾಣಿ
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು: Vitex-Negundi

ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಕಿ ಭಾರತದಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ. ಬೇಲಿಗಿಡವಾಗಿಯೂ ಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದುಂಟು. ಲಕ್ಕಿಯ ಕಾಂಡವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳಿಗೆ ನೀಲಿಮಿಶ್ರಿತ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಲಕ್ಕಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಎರಡೂ ಕಠಿ ಮತ್ತು ವಾತವನ್ನು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಹೂಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. 'ವಿಷ್ಣು ಧರ್ಮಸೂತ್ರ'ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿಯ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಪಾಣಿನಿಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಫಾಲಿಕಾದ (ಲಕ್ಕಿ) ಪ್ರಸ್ತಾವವಿದೆ. ಸುಶ್ರತ ಮತ್ತು ವಾಗ್ಭಟರು ನಿಗುಂಡಿಯನ್ನು ಅನುಶಸ್ತವಾಗಿ ಎಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕಚ್ಚಾಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು: ಫೆನಾಲ್, ಡೆಲಿಟಾಲ್, ಬೀಟಾ-ಸಿಟೋಸ್ಟಿರಾಗಲ್, ಕ್ಯಾಂಫಿನ್, ಆರ್ಟಿಮೆಟಿಲ್, ಆಂಗೋಸೈಡ್.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

* ಬಿಳಿಲಕ್ಕಿಯ ಗಂಟಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಜಂತುಹುಳು, ವಿವಿಧ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕೀಲುನೋವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

* ಕಠಿಲಕ್ಕಿಯು ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

* ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಲಕ್ಕಿಯ ಬೇರನ್ನು ತೇಯ್ದು ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

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

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

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

* ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

* ಮುಖಕ್ಕೆ ಬಂಗು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಕಿ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುಚಂದನ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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

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

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

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

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

ನನ್ನ ಮಾತು



ನೀನ್ಯಾರು...? ನಾನಾರು..?

ಸುದ್ದಿವಾಹಿನಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ಸೋಟಿಸಿದ ಸುದ್ದಿಗಳು, ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹಲವಾರು ತಿರುವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಅಪೂರ್ಣವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿವಸಗಳಿಂದ ಆ ಜೋಶ್ ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

"ತೆನೆಹೂತ ರೆತ ಮಹಿಳೆ" ಚಿಡಿಎಸ್ ಪಕ್ಷದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಷದ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಚಿತ್ರವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಷದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಏನೇನು ಸೌಲಭ್ಯ ನೀರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಚಿಹ್ನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಿದೆ. ಸತವನ್ನು ಹೇಳಿ, ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಬೇರೊಬ್ಬರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿರಿ, ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ ಮತದಾರರ ನಿಮಗೆ ಮತ ಎಂದು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಪೂಳು ಭರವಸೆ ನೀಡದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅದೃಷ್ಟವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಲಿ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

"ಕೆ" ರಾಷ್ಟೀಯ ಪಕ್ಷವಾದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆ. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಕೆಳೆಡೆದರೆ ವಿವಾಹ, ನಂತರ ಸಂಸಾರ. ಅಂತಹ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮತದಾರರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಳೆಡುಕುವುದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲು ಮುಂದೆ ಬನ್ನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಬಡ ಸಂಸಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಖರ್ಚು ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 5000 ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು 2,500ಕ್ಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನ ಭದ್ರ. ಸಾನ್ ಭದ್ರವಾಗಿರಬೇಕೋ ಅತಂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕೋ ಎರಿಬುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಧುಮುಕಿ.

"ಕಮಲ" ರಾಷ್ಟೀಯ ಪಕ್ಷವಾದ ಬಿಜೆಪಿಯ ಚಿಹ್ನೆ. ನಿಮಗೆ ಯೋಗ, ಅದೃಷ್ಟವಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಂಭಾಗಿಲು ಇರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹಿಂಬಾಗಿಲು ಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ನಡೆ, ನುಡಿ, ಕೆಲಸ, ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತದಾರರೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇಳುವುದೊಂದು, ಮಾಡುವುದೊಂದು ಹಾಗೂ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಆಗಬಾರದು. ನಾಯಕ ನಾಯಕ ನಂತರಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಮತದಾರರನ್ನು ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಕೆಳೆಡುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಫಲಿತಾಂಶ ಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಚುನಾವಣೆಗೆ ಮುರಚಿ, ಚುನಾವಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚುನಾವಣೆಯ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು ಮೂರು ಪಕ್ಷದವರ ಬಗ್ಗೆ ಮತದಾರರಿಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ಮೂರು ಪಕ್ಷದವರು ಯಾರು ಮತದಾರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು, ವಕಾಡಿದೇವೆಂದು/ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೀರೋ ಅವರು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತವನ್ನು ಯಾಚಿ ಸುವುದು ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೂ ಖರ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಭೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರಾಗಿ ದಲ್ಲಿ ಮತದಾರ ಆ ಪಕ್ಷವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಮುಂಬರುವ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎರಿಪಿ ಚುನಾವಣೆ ದೇಶಾ ದ್ಯಂತ ನಡೆಯಲಿದೆ.

ಜಯ-ಅಪಜಯ ಎರಡೂ ಮತದಾರರಲ್ಲಿದೆ. ಮತದಾರರೇ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ ನೀಡಿ.

ಸಂಪಾದಕ

ಹೆಚ್.ವಿ. ಸುಬ್ಬರಾವ್

ನಿವೃತ್ತ ಸಾ.ಶಿ.ಇ. ನೌಕರ

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಮಾರ್ಚ್ 1 ರಿಂದ 31-2019

ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 7,

ಪುಟ 16 ಬೆಲೆ ರೂ.: 10

MAHILA VISHESHA

KANNADA MONTHLY

March 1 to 31 -2019

Vol : 4 Issue : 7 Pages : 16

Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :

ಶ್ರೀ ನಿಮಿಷಾಂಬ ದೇವಾಲಯ, ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :

ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್

ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :

ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ

ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ

ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ರೂಂ. ನಂ. 03, ಸಿಟಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಕಟ್ಟಡ,

2ನೇ ಮಹಡಿ, ಕೆ.ಆರ್. ಸರ್ಕಲ್,

ಮೈಸೂರು - 570001

E-mail:

mahilavishesha15@gamil.com

Web: www.mahilavishesha.in

Whatsapp No : 8880334444

ಶಿವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಿವನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಯೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಶಿವನ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ನಂದಿಯ ಎರಡೂ ಕೊಂಬುಗಳಿಗೆ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಅದರ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಂದಿಯ ಕೊಂಬುಗಳಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿತ ವಾಗುವ ಶಿವತತ್ವದ ಸಗುಣ ಮಾರಕ ಲಹರಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಜ, ತಮ, ಕಣಗಳ ವಿಘಟನೆಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶಿವಲಿಂಗದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಲಹರಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.



ವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಂದಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇನೆಂದರೆ ನಂದಿಯಿಂದ ಈ ಲಹರಿಗಳು ಅವಶ್ಯ ಕತೆಗನುಸಾರ ವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿತ ವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಇದರಿಂದ ಶಿವಲಿಂಗದ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವರಿಗೆ ಲಹರಿಗಳು ಶಿವನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಶಿವನಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಲಹರಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ ಶಿವನಿಂದ ಬರುವ ಲಹರಿಗಳು

ನಂದಿಯ ಕೊಂಬುಗಳಿಂದ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳದೇ ನೇರ ವಾಗಿ ಶಿವನ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಂಡರೆ ತೇಜಲಹರಿಗಳ ಆಘಾತದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗುವುದು, ತಲೆ ಭಾರವಾಗುವುದು, ಶರೀರ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಂಪಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗ ಬಹುದು.

ಶೃಂಗ ದರ್ಶನ ಎಂದರೆ ನಂದಿಯ ಕೊಂಬುಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿವಲಿಂಗವನ್ನು ನೋಡುವುದು. ನಂದಿಯ ಬಲಬದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಎಡಗೈಯನ್ನು ನಂದಿಯ ವೃಷಣದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯ ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನಂದಿಯ ಎರಡು ಕೊಂಬುಗಳ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕೊಂಬುಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿರಿಸಿದ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನ ಖಾಲಿ ಜಾಗದಿಂದ ಶಿವಲಿಂಗದ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಲಿಂಗದ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶಿವಲಿಂಗ ಮತ್ತು ನಂದಿಯ ನಡುವೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ನಂದಿ ಯನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ರೇಖೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿವಲಿಂಗದಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಲಹರಿಗಳು ಮೊದಲು ನಂದಿಯ ಕಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ನಂತರ ನಂದಿಯಿಂದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿತ

ಸಾತ್ವಿಕವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಆ ಸಾತ್ವಿಕ ಲಹರಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಮತೆಯು ಅವರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಲಹರಿಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಿಂಗದ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ನಂದಿಯ ನಡುವೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳದೇ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದೇ ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ನಂದಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ರೇಖೆಯ ಬದಿಗೆ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶೇ. ಂಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ ಭಕ್ತರಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಲಹರಿಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಕ್ಷಮತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಆ ಲಹರಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಭಕ್ತರು ದೇವತೆಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದಲೇ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷೇಪಿತ ವಾಗುವ ಲಹರಿಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಸೂರು ನಗರದ ಕುಂಬಾರಕೊಪ್ಪಲು ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಿದ್ಧತೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಅದೇ ದಿವಸ ಸಂಜೆ ದೀಪೋತ್ಸವವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಅಲಂಕಾರ

ಮನೆಯ ಒಳಾಂಗಣ ಅಲಂಕಾರ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ, ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅದೊಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿ, ಹಾಲ್ ಇರಲಿ, ರೂಮು ಇರಲಿ, ಬಣ್ಣದ ಕರ್ಟನ್, ಹೂವಿನ ಕುಂಡ, ಬಾಗಿಲ ಮೇಲೆ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಕಿ ಒಪ್ಪ ಓರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಮಾಧಾನ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ.

ಇಲ್ಲಿದೆ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೂವಿನ ಅಲಂಕಾರದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ತಟ್ಟೆಗಳು, ಈ ಅಲಂಕಾರಿಕ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಕೈಚಳಕ, ಚಾಕಚಕ್ಯತೆ, ಸೃಜನಶೀಲ ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ.

ಗುಲಾಬಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ತಟ್ಟೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇಷ್ಟು ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಸಣ್ಣ ಅಂಚಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸೀಲ್ ತಟ್ಟೆ, ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎರಡು ಮೂರು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಹೂವು ಇರಲಿ. (ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ) ಎಂಟು ಕೆಂಪು ಗುಲಾಬಿ, ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಹೂವು, ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಗುಲಾಬಿಯ ಪೆಟಲ್ ಅಥವಾ ದಳಗಳು. ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಅಂಗೈಯಷ್ಟುದ್ದ ಇರುವಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ತನ್ನಿ, ಈ ಎಲೆಗಳು ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಟ್ಟೆಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಿಗಳು ಒಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಎಲೆಗಳು ತಟ್ಟೆ ಅಂಚಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಸುತ್ತಲೂ ಇಡಿ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪದರ ಹೀಗೆಯೇ ಇಡಿ ಇದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಬಲ್ ಕಲರ್ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವನ್ನು ಇಡಿ, ಸುತ್ತಲೂ ಎಂಟು ಕೆಂಪು ಗುಲಾಬಿ ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಮುಗಿಲ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಟ್ಟೆಯ ಅಂಚಿಗೆ ಹೂವು ಬರುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿರಿ, ಈಗ ಕೆಲವು ಹೂವುಗಳ ಅರ್ಧ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮುರಿದು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಸುತ್ತಲೂ, ಮೊದಲು ಜೋಡಿಸಿದ ಎರಡು ಹೂವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಇಡಿ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಗುಲಾಬಿ ಪೆಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿ, ಈ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಡಿ ಈ ಹೂವಿನ ಪರಿಮಳ ಅವರ್ಣನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರಹ ಮಾಡಿ ಮಧ್ಯದ ಹೂವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬೆಳ್ಳಿ

ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟು ಆರತಿ ತಟ್ಟೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೂವುಗಳಲ್ಲದೆ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೂವಿನ ಚಿತ್ತಾರ ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ತಾಂಬೂಲ ಕವರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹೂಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದವು, ಒಂದು ಸ್ಪೀಲ್ ತಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಐದು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರ್ ಹೂವುಗಳು, ಐದು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು, ಬಂಗಾರ ಬಣ್ಣದ ರೇಶನ್ ಕಾರ್ಡ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿರು ಕಲರ್ ಪೇಪರ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರ್ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕತ್ತರಿ, ಅಂಟು, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಇವೆಷ್ಟನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಕವರ್‌ನಿಂದ 3ಇ2 ಇಂಚಿನ ಅಳತೆಯ ಐದು ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕವರ್‌ನಿಂದ 2 ಇ2 ಇಂಚಿನ ಅಳತೆಯ ಐದು ಪೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಳದಿ ಇನ್ವಿಟೇಶನ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನಿಂದ ಐದು ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲೆ ಹಸಿರು ದರ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದಿಂದ ಹೂವಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಚೂಪಾಗಿ ಸುತ್ತಲೂ ಕತ್ತರಿಸಿಡಿ. ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ಡಬಲ್ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ದುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಸುತ್ತಲೂ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಂಪು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಸುತ್ತಲೂ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದಿಡಿ. (ಕುಸುಮಕ್ಕೆ) ಈಗ ಐದು ಹೂವಿಗಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪೇಪರ್‌ನ್ನು ನೆರಿಗೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಪಿನ್ ಮಾಡಿ ಇಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಐದು ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದದಿಂದ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಗೆ ನೆರಿಗೆಯಿಟ್ಟು ಮಡಚಿ ಪಿನ್ ಮಾಡಿ, ಈಗ ಎಲೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂಟು ಹಾಕಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಐದು ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಅಂಟಿಸಿ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗೋಲಾಕಾರದ ಪೀಸನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ. ಮೊದಲು ಸ್ಪೀಲ್ ತಟ್ಟೆಗೆ ಈ ಹೂವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಐದು ಪಿನ್ ಮಾಡಿದ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮನೆ, ಜೋಡಿಸಿ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ಪಿನ್ ಮಾಡಿದ ಗಿಣಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೂವಿನ ಹಿಂದೆ ಇಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಹೂವು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಐದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಕಾರದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಜೋಡಿಸಿಡಬಹುದು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ರಟ್ಟಿನ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟರೆ ಮುಂದಿನ ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

-ಶ್ರೀಮತಿ ಲೀಲಾ ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಜೀವ ಜಲಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಕಾದಿದೆ ಆಪತ್ತು

ಅಜ್ಜಿ, ಇಷ್ಟೇ ಇಷ್ಟು ನೀರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀಯಾ, ಹಿಂದೆ ನಗರದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದ ಹಳ್ಳಿಗಳೆಲ್ಲ ಇಂದು



ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಸೇರಿಬಿಟ್ಟವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಮೀರಿ ನಿಂತಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಎರಾಬಿರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ನಗರ ಬೆಳೆದಂತೆ ಮೂಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಒಂದು ಸವಾಲೆ ಸರಿ, ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದಂತೆ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ!

ಇನ್ನೊಂಚೂರು ಕೊಡಜ್ಜಿ,

ಸುಸ್ತಾಗ್ತಾ ಇದೆ. ಪ್ಲೀಸ್ ಅಜ್ಜಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಟ ಕೊಡಜ್ಜಿ 'ಮೊಮ್ಮಗಳು ಅಂಗಲಾಚಿದಾಗ, ಇಲ್ಲದ ನೀರನ್ನು ಎಲ್ಲಿಂದ ತರಲಿ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೇಳೋಣ ಎಂದು ಹೊರ ಬಂದರೂ ಅಲ್ಲೂ ನನ್ನ ಪಾಡು. ಎಲ್ಲೂ ಒಂದು ಚೊಂಬು ನೀರು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಹತಾಶ ಕೋಪ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದು ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತೆ.

'ಅಯ್ಯೋ ವಿಧಿಯೇ ಈ ದಿನ ನೋಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಶಪಿಸಿದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವತಂತಾಗಿ ಧಟ್ಟನೇ ಎಚ್ಚರವಾಯಿತು. ಅಯ್ಯೋ ಇದು ಕನಸೆ ಎಂದು ಎದ್ದು ಕೂತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು, 'ದೇವರೇ, ಇದು ಕನಸಾಗೇ ಇರಲಿಷ್ಟಾ' ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಒಳ ಮನಸ್ಸು ಚುಚ್ಚುತ್ತಾ ಇತ್ತು. ಇವತ್ತಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನನ್ನ ಕನಸು ನನಸಾಗುವ ಕಾಲ ದೂರ ಉಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದು!

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಬಿಬಿಸಿ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವದ 11 ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಕ್ಷಾಮ ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ! ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಸಾವೂ ಪಾಲ್ಗೊ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ನಾವು ಹೇಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಜವಾಬುದಾರರು!

ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರು ಈಗ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಚೊಕ್ಕವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಪುಟ್ಟ ನಗರವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. 50 ವರ್ಷಗಳ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶೇ. 70 ರಷ್ಟು ಕಾವೇರಿ ನೀರಿಗೆ ಅವಲಂಬಿತರು. ಆಕೆ ಎಷ್ಟು ಜನರ ದಾಹ ತಣಿಸುತ್ತಾಳು? ಬೆಂಗಳೂರಿಗರಿಗೆ ಜಲಕ್ಷಾಮದ ಭೀತಿ ಏಕೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವ ಜಲಮೂಲಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪೋಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿರದ ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಯು, ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದೆ ತೋಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳು, ಮಲಿನಗೊಂಡಿರುವ ಕೆರೆ, ನದಿ ಮೂಲಗಳು!, ಶೇ. 85 ಕೆರೆ ನೀರು ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮನೆಕಟ್ಟಲು ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಕೈಗಾರಿಕಾ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡುವುದು, ನಾಳಿನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡುವುದು.

ಸಾಕೆ!! ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳು ಬೇಕು, ಕಂಗೆಟ್ಟ ನಾಳೆಗಳನ್ನು ನೋಡಲು, ಭೂಮಿತಾಯಿ, ಕಾವೇರಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸಲು!

ಈಗಿನ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಬರೋಬರಿ 1.23 ಕೋಟಿ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಂದು. ಇದು ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ ಯಾಗಬೇಕು.

ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

* ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ

ನಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದು, ಹನಿ ಹನಿ ತೊಟ್ಟುಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಸಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹನಿಯೂ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ.

* ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ನಲ್ಲಿಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ್ ಆಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ ಸಣ್ಣ ರಿಪೇರಿ ಇದ್ದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ಹನಿ ಹನಿ ನೀರು ಪೋಲಾದರೂ ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ನೀರಿನ ಸಂಪನ್ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

* ಕಾರು, ಬೈಕು ಮುಂತಾದ ವಾಹನಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ನೀರಿನ ಪೈಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅದ ರಿಂದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಬಕೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲೂ ಮಳೆ ನೀರು ಕೊಯ್ಲು ಅಳವಡಿಸುವುದು.

* ಮನೆ ಕೆಲಸದವರಿಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ನೀರು ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವುದು.

* ಕೆರೆಗಳ ನದಿಗಳ ಮೂಲ ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.

* ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ನೀರಿನ ಸದ್ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

* ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಪೋಲಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.

* ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಸುವುದು,

* ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪೈಪು ಒಡೆದು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ 'ಇದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವಲ್ಲ' ಎಂದು ಉಡಾಫೆ ಮನೋಭಾವ ಬೇಡ,

ನೀರು ಪೋಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಜಲಮಂಡಳಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ.

* ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಲ್ಲೇ ನೀರಿನ ಕಳ್ಳತನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರಿನ ಕೊಳವೆಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪೈಪನ್ನು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಅಧಿಕ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿ.

* ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಿ.

* ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆದ ನಂತರ ಕಡೆಯ ಬಕೆಟ್ಟಿನ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಬೇಡಿ, ಸೋಪಿನ ಅಂಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳಿಗೂ, ಅಂಗಳವನ್ನು ತೊಳೆಯಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

* ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ನೀರನ್ನು ಮರುಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ!

ಇದಿಷ್ಟು ನಾವು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನೀಡುವ ಕೊಡುಗೆ ಎಷ್ಟೇ ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂದು ವರೆದರೂ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಮುನಿಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೃಪೆ ತೋರಿ ಮಳೆ ಸುರಿಸಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸ್ನೇಹಿತರೆ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ, ಶಪಥ ಮಾಡಿ, ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಜಲಕ್ಷಾಮ ಬೆಂಗಳೂರಿಗರನ್ನು ತಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.

- ಡಾ.ಎಂ. ಶಾಲಿನಿ

ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶುಭಾಶಯಗಳು



ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹುರುಪು ನೀಡುವ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್

ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಳಕೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡಾಗ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ದೇಹ ಚಲನವಲನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಂಡಾಗ ನೆರವಿಗೆ ಬರುವ ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗುಂಪಿ (ಟೆಂಡನ್) ನ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾಲು ಒತ್ತಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ



ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆ ದಂತೆ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ಉದ್ದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಒಂದು ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಂತಾಗಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು, ಬಾಗು ಇತರೆ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಹಿನ್ನಡೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಈ ನೋವನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಕೆಲವು ಸರಳವಾದ ರೂಢಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಕೈ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೀತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅಥ್ಲೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಈಗಿನ ಒತ್ತಡದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಆಕಳಿಸುವಾಗ, ಮೈ ಮುರಿಯುವಾಗ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್‌ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಡೈನಮಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಲಘುವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಂತಿದ್ದು, ವಾರ್ಮಪ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಿಗಿತಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪಳಗಿಸಲು ಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ.

ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇನ್ನೂ ಲವಲವಿಕೆಯಲ್ಲಿರು ವಾಗಲೇ ಮಾಡಬಹುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ. ಹೀಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಬಹುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ

10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು ನಂತರ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಅವಧಿ ಯಷ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನೋ, ಕಾಲು ಗಳನ್ನೋ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳ ದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲಾಭ ಸಿಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಕನಿಷ್ಠ

15ರಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ಭಂಗಿ ಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಳೆದಂತಾಗಿ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕಿದಾಗ ನಿರಾಳವಾದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಹಾಕುತ್ತೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಎಳೆತದ ಅನುಭವವಾದಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನ ದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ವಾಗಬಾರದು. ಒಂದಿಷ್ಟು ಇರುಸುಮುರುಸಾಗಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಲ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಅಂದರೆ ಈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಡಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಇದನ್ನು 4-5 ಸಲ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಿ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅವಧಿ ಅಂದರೆ 15 ಸೆಕೆಂಡು ಗಳ ಅವಧಿಯಷ್ಟು ನೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಅನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಟವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಿ, ಭಾರ ಎತ್ತುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ತೋಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ ಕೊಡಿ, ಇದೇ ರೀತಿ ಬೆನ್ನು, ಎದೆ, ಭುಜ, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ: ಕೆಲವು ವಿಧದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಓಡಾಡಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು. ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದು.

- ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ತೇಜಸ್

ಸೇಹವೇ ತೆರಳದಿರು ನೀ ದೂರ...

ವಿದಾಯ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಖಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ, ನಾನಾ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಲಪಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಬೇಕಿರುವುದೇ ಹೊರತು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ವರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಹಿಸುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ದಿನ - ತಿಂಗಳುಗಳು ಅದೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಿದೆ. ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗುಂಗು ತಲೆಯಿಂದ ಹೃದಯದವರೆಗೂ ಹರಡಿ ಹೃದಯವನ್ನು ಹಿಂಡುವುದಿದೆ, ಅವರೊಡ ನಾಟವೇ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಇನ್ನವರೊಂದಿಗೆ ಇರ ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಪರೀತವಾದ ಭಾವನೆಯು ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯಾನಕವಾದ ಬೇಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವವರಿಗಿಂತ ಮನಸಿನೊಳಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದವರು ಹೊರಟು ಹೋಗುವ ವೇದನೆಯೇ ಅಧಿಕವಾದುದು. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು ಮನದೊಳ ಗಿನಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನದೊಳಗೆ ಮಾಯದ ಗಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮನದೊಳಗೆ ಇರುವುದು. ದಟ್ಟ ವಿಷಾದದ ವಾಸ್ತವ ದೊಂದಿಗೆ. ಆದರೂ ಸಂದರ್ಭದೊಂದಿಗೆ ರಾಜಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಗಲಿಕೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹೃದಯವೇ ಕಿತ್ತು ಹೋಗುವಂತಹ ಬೇಸರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ನಂಟಿಗಷ್ಟೇ ನಿಮಿಷ, ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಆಪ್ತರು, ಆಪ್ತರಲ್ಲದವರನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಯಾದರೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಂದೊದಗುವುದೇ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಅಗಲಿಕೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮುರುಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆತ್ಮೀಯರಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದವರು ದೂರವಾದರೆ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಇನ್ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಆಪ್ತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ, ಸ್ಥಾನ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೀಸಲು ಅವರು ಇನ್ಯಾವತ್ತೂ ಜೊತೆಯಾಗು ವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಟುಸತ್ಯದ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಕೂಡ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವಿಷ್ಟಪಟ್ಟವರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳು ವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೇ ನಿನ್ನ ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲೂ ಇನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ವೇದನೆ, ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಳೆದ ಸಮಯ,

ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ, ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಅವರ ನೆನಪು ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಹೋಗಿ, ಒಮ್ಮೆ ಆ ಕ್ಷಣಗಳು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರಬಾರದೆ, ಹೇಳ ಬೇಕಾದ ವಿಚಾರಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿ ಇದೆ, ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು ಎಂದು ಬಹಳವೇ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ದಿನ ದೂಡುತ್ತೇವೆ. ನಗೆಯ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಮಯದ ಕೈಗೊಂಬೆಯಾಗಿ, ವಿದಾಯ ಅನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ನಮಗೆ ದುಃಖದ ಅನುಭವವೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇನೋ? ದುಃಖದ ಅನುಭವವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣಗಳ ಮಹತ್ವವೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ? ಅದಕ್ಕೇನೇ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದೇನೋ? ಜೊತೆಗಿದ್ದಾಗ ಕಿತ್ತಾಡಿ ದೂರ ಹೋದ ನಂತರ ಹಪಹಪಿ ಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳು ದೊರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಒಡೆದು ಹೋದ ಮುತ್ತನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೇ ಒಮ್ಮೆ ಅಗಲಿದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮೊಂದಿದ್ದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಸವಿಗಳಿಗೆ ಗಳನ್ನು ಕಳೆದ, ಜೀವನವಿಡೀ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ವೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸ್ನೇಹದ ಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದವರನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಭರ. ಜೊತೆಗಿದ್ದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹದ ತೋರಣವನ್ನೇ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಜೊತೆಗಿರುವೆ ಕೊನೆಯ ವರೆಗೂ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನೂ ಹೇಳದೇ ಹೇಳಿ, ಅತ್ಯಂತ ಸುಮಧುರವಾದ ಕೊಳ್ಳುವ ಗಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೊತೆ ಗಿದ್ದು ಆಪತ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ 'ಹೆದರಬೇಡ, ನಾನಿ ರುವೆ. ಏನಾದರಾಗಲಿ, ಜೊತೆಯಾಗೇ ಎದುರಿಸೋಣ. ಬಂದದ್ದು ಬರಲಿ, ಸ್ನೇಹವೊಂದಿರಲಿ' ಎಂಬಂತಹ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭಾವವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ನಡೆದವರನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಡಲು ಮನಸ್ಸು ಬಿಲ್‌ಕುಲ್ ತಯಾರಿರದಿದ್ದರೂ ಆ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ "ಸರಿಯಪ್ಪಾ, ನನ್ನಿಂದೇನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಲ್ಲ, ಭಯಬೇಡ" ಎಂದೂ ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಡೆಯಲಾಗದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಹೃದಯವನ್ನು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ವರನ್ನು ಬಯಸಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಬಿಡಿ.

ವಿದಾಯ ಯಾರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ? 'ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇಳೆಯು ಒಮ್ಮೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬರಡಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ನವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹಸಿರಾಗುವ ಹಾಗೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಬದುಕು ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದ ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ... -ಲತಾ ಎಸ್. ಶಾಂತಿಗೋಡು

ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಕಲಿತ ಪಾಠ

ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರು. ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಹೆಮ್ಮೆ ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಯಾತ್ರೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಪ್ರಯಾಣ ದೀರ್ಘವಾದದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆ, ಕಂಬಳಿ, ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಸುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಇದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭತ್ತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಅವನು ಕೂಡ ಅದೇ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದ. 'ನಾವೂ ಸಹ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟಿರುವುದು, ನೀನು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದರೆ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದರು. ಅವನು ಸರಳ ಹಳ್ಳಿಯವ. ಇಂತಹ ವಿದ್ಯಾವಂತರ ಜೊತೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ತನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿದ. ಮೂರೂ ಜನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಟಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗಂಟು ಯಾಕೆ ಮಾಡಬಾರದು? ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ' ಎಂದ. ಆ ಹೊರೆಯನ್ನು ಮುಗ್ಧ ಯುವಕ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂಬುದು ಅವರಿಬ್ಬರ ಯೋಚನೆಯಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅವನನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ಅವನ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದು.

ಅವರಿಗಿಂತ ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿದ್ದ ಆ ಯುವಕ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಗಂಟನ್ನು ಹೊರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾನೇ ಹೊರತೇನೆ' ಎಂದಾಗ ಇದನ್ನೇ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹಳ ಸಂತಸ ವಾಯಿತು. ಹೀಗೆಯೇ ಅವರ ಪಯಣ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿಟ್ಟು ಒಂದು ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಂಡು ತರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಪಾಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ತಮಗೆ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವನಿಗೆ ಪಾಲು ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಇದ್ದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತೋರಿಸಿ 'ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಹಿಟ್ಟು ಇಷ್ಟೇ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೊಟ್ಟಿ ಆಗುವುದು, ಮೂವರೂ ಹಂಚಿ

ಕೊಂಡರೆ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಬೇಯುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೋಣ, ಯಾರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪೂರ್ವವಾದ ಕನಸು ಬೀಳುವುದೋ ಅವನು ರೊಟ್ಟಿ ತಿನ್ನಲಿ' ಎಂದರು.

ಆತ ಒಪ್ಪಿದ. ಆದರೆ ತನ್ನ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರು ತನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬಂತು. ನಿದ್ದೆ ಬಂದಂತೆ ನಟಿಸಿ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬಂತೆಂದು ಖಚಿತ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಎದ್ದು ಅರ್ಧ ಬೆಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಮಲಗಿದ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಎದ್ದು? ಓ! ಎಂಥಾ ಕನಸು, ದೇವತೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಉಪಚರಿಸಿ ದರು. ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕದ ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಣಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು' ಎಂದು ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತ 'ಏನು ವಿಚಿತ್ರ! ನನಗೂ ಅಂತಹದೇ ಕನಸು ಬಿತ್ತು. ದೆವ್ವಗಳು ನನ್ನನ್ನು ನರಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದವು. ಅಲ್ಲಿನ ದೃಶ್ಯ ಭಯಂಕರ ವಾಗಿತ್ತು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಆಗ ಆ ಯುವಕ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದ, ಅವರನ್ನು ಅತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನೋಡಿ? ನೀವು ಯಾವಾಗ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದಿರಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಮುಖಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡು 'ಹಿಂದಿರುಗುವುದೇ, ಎಲ್ಲಿಂದ?' ಎಂದು ಕೇಳಲು ಆತ 'ದೇವರು ಹಾಗೂ ದೆವ್ವ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ನರಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದೆ. ಅಷ್ಟು ದೂರ ಹೋದ ನೀವು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಾನೇ ತಿಂದೆ' ಎಂದ. ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿಬ್ಬರು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ನಿಂತರು.

ನೀವು ವಿದ್ಯಾವಂತರು, ಸ್ವರ್ಗ ನರಕಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಭಾಗ್ಯ ಇದ್ದವರು. ಆದರೆ ಈ ಬಡ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ನೀವು ಯಾಕೆ ಯೋಚಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೊತ್ತು ತರಲಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಹೇಳಿ ಗಂಟಿನಿಂದ ತನ್ನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ತಾನೊಬ್ಬನೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋದ. ಆತ ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಅವರ ಸ್ನೇಹ ಬಯಸಿದ್ದ, ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸುಖ ಮಾತ್ರ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಸಣ್ಣತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಪಾಠ ಕಲಿಸಿದ್ದು ಇಬ್ಬರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿತು. ತಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳ ಗಂಟನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

ಸಂಗ್ರಹ: ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ., ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿವೇಕದ ಫಲ

ಯಸುರ ಎಂಬ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಜಯದೇವ ಎಂಬ ಮಹಾರಾಜ ಆಳುತ್ತಿದ್ದ, ಆತನಿಗೆ ಶ್ರೀದೇವಿ ಹೆಸರಿನ ಮಹಾರಾಣಿ ಇದ್ದಳು. ಅವರಿಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಮಹಾರಾಜ ಮಹಾರಾಣಿ ಯರಿಬ್ಬರೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಕಿ ಸಲಹಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದರು. ಅವರೇ ಅವರ ಪಾಲಿನ ಆಸ್ತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ದಿನಗಳು ಉರುಳಿದಂತೆ ಮಹಾರಾಜ ಜಯದೇವ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಣಿ ಶ್ರೀದೇವಿಯರಿಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು, ತಮ್ಮ ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಅದರಂತೆ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದು ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆನೇವರಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು.

ನನಗೆ ನಿಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿರಿವಂತ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಾರಾಜನ ಮದುವೆ ಮಾಡಿರಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹತ್ತು ಆನೆಗಳು ಹೊರುವಷ್ಟು ಧನ- ಕನಕಗಳನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದಳು ಮೊದಲನೆಯ ಮಗಳು. “ನನ್ನನ್ನು ಮನ್ಮಥನಂಥಾ ಸುರಸುಂದರಾಂಗ ವರನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ವೈಭವವಾಗಿ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಡಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಕುದುರೆಗಳು ಹೊರುವಷ್ಟು ವಜ್ರ ವೈಡೂರ್ಯ ಬಂಗಾರದ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡಬೇಕು? ಎಂದಳು ಎರಡನೆಯ ಮಗಳು. ‘ಬಡವನಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾವಂತನಾದ, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಸದ್ಗುಣವಂತ ವರನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ನನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡಿರಿ, ನನಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಸಿರಿ ಸಂಪತ್ತು ಬೇಡ” ಎಂದಳು ಮೂರನೆಯ ಮಗಳು.

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸಿದಂತೆಯೇ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಮಹಾರಾಜ ಜಯದೇವ ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಣಿ ಶ್ರೀದೇವಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಅವರವರ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದವು.

ಒಮ್ಮೆ ಮಹಾರಾಜ ಜಯದೇವ ಹಾಗೂ

ಮಹಾರಾಣಿ ಶ್ರೀದೇವಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮನಸ್ಸಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ರಥವೇರಿ ಹೊರಟರು, ಮೊದಲು ಮೊದಲನೆಯ ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು.

ಅಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಐಶ್ವರ್ಯವೂ ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಅಳಿಯ ಮಗಳಿಬ್ಬರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಡವರ ಮೊದಲ ಮಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ದುಃಖಗೊಂಡರು. ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಮನ್ಮಥನಂತಾ ಅಳಿಯ ರೋಗಿಷ್ಣನಾಗಿದ್ದ. ಅವನ ರೂಪ ಕುರೂಪವಾಗಿತ್ತು. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನೋಡಿಯೇ ಮಗಳು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಳು. ವಿದ್ಯೆ, ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದ ಅಳಿಯ ಮಗಳಿಬ್ಬರೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಕೋಶವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಡು ಬಡವರಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎರಡನೇ ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮಹಾರಾಜ, ಮಹಾರಾಣಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಬಹಳ ನೊಂದುಕೊಂಡರು.

ನಂತರ ಮೂರನೆಯ ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋದರು. ಅವರಿಗೆ ನಂಬಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವಂತಹ ಮಹದಚ್ಚರಿ ಅಲ್ಲಿತ್ತು. ಬಡವನಾಗಿದ್ದ ಅಳಿಯ ತನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ತಾನೇ ಒಂದು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದನು. ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಹಾರಾಣಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸುಖವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ತಮ್ಮ ಮೂರನೇ ಮಗಳು - ಅಳಿಯನ ಸುಖ ಸಂಸಾರ ಕಂಡು ಮಹಾರಾಜ, ಮಹಾರಾಣಿಯ ರಿಬ್ಬರೂ ಸಂತಸದಿಂದ ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿದರು.

ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ವಿವೇಕದ ಫಲ ಮೂರನೆಯ ಮಗಳ ಉದ್ಧಾರವಾದ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ದುರಾಸೆ ಹಾಗೂ ಅವಿವೇಕದ ಫಲ ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಮಗಳ ಹಾಳಾದ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಮಹಾರಾಜ - ಮಹಾರಾಣಿಯರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದರು.

-ಬನ್ನೂರು
ಕೆ. ರಾಜು

ನೀರು

ನೀರು ಅಮೂಲ್ಯ
ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.
ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.
ನಾಳೆಗೆ ಉಳಿಸಿ

ಸ್ಯಾರಿ ಬ್ರೋಚ್

ಮಹಿಳೆಯರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಎಂದರೆ ಕೇಳಬೇಕೆ? ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೀಗ ಹೊಸ ಸೇರ್ಪಡೆ ಎಂದರೆ ಸ್ಯಾರಿ ಬ್ರೋಚ್‌ಗಳು. ಹಿಂದೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರೋಚ್ ಪಿನ್ನುಗಳು ಇದೀಗ ಮಾನಿನಿಯರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಕೆಸರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ. ಸ್ಯಾರಿ ಉಟ್ಟಾಗ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ನೀಚಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸೇಪ್ಟಿ ಪಿನ್ನುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಬರೀ ಸಿಂಪಲ್ವಾಗಿರುವ ಪಿನ್ನುಗಳ ಬದಲು ಅದೇ ಪಿನ್ನುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈರಿಟಿ ಡೆಕೋರೇಟಿವ್ ಪೆಂಡೆಂಟ್‌ಗಳು, ಪರ್ಲ್‌ಗಳು, ಬೀಡ್‌ಗಳಿರುವ ಬ್ರೋಚ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೀವು ತೊಟ್ಟ ಸ್ಯಾರಿಯ ಅಂದವೂ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಾಮರ್ ಲುಕ್ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ತೊಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಡುಪುಗಳಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ತೊಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಆಭರಣಗಳೇ ಆಗಿರಲಿ ಟ್ರೆಂಡಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಕೆಸರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾರಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಬಳಸುವ ಬ್ರೋಚುಗಳೂ ಕೂಡ ಹೊರತಲ್ಲ. ಬ್ರೋಚುಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಯಾರಿ ಪಿನ್ನುಗಳು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಆಕೆಸರಿಯೇ ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಸೀರೆಯ ಅಂದವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲವು. ಇನ್ನು ಈ ಬ್ರೋಚುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈರಿಟಿ ಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಧರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ.

ಪರ್ಲ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಬ್ರೋಚುಗಳು ಸೀರೆಗಳಿಗೆ, ಲೆಹೆಂಗಾ-ಚೋಲಿ, ಫಾಫ್ರಾ ಈ ತರಹದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪಿನ ಅಂದವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಈ ಪರ್ಲ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ಮ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಮಿಯೊ ಬ್ರೋಚ್: ಇವುಗಳು ಉದ್ದವಾದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಮುಖದಂತಿರುವ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮೆಟಲ್ ಪೇಲೆ ಕೂರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಿನ್ನುಗಳನ್ನು

ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾರಿ ಉಟ್ಟಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪಿನ್ನುಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಮಾದರಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಆಂಟಿಕ್ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ನೋಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ಸುಂದರವೂ ಆಗಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈರಿಟಿಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಶೆಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ಸ್ಟೋನುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡುವ ಉಡುಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಬ್ರೋಚುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಪಲ್ಲವನ್ನು ಸೆಟ್ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ನೆರಿಯನ್ನು ಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಇವು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈಟ್ ಸ್ಟೋನ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸ್ಟೋನ್ ಬ್ರೋಚುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಹರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಹರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಡುಪುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾರಿಗೆ ಮ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಆಂಟಿಕ್ ಬ್ರೋಚುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಂಟಿಕ್ ಆಭರಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಟ್ರೆಂಡಿಯಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ನೀವು ಧರಿಸುವ ಆಂಟಿಕ್ ಆಭರಣಗಳಿಗೆ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಕ್ ಬ್ರೋಚುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಸುಂದರವಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಡಿಸೈನುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇವುಗಳು ನೋಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಷನೇಬಲ್ ಕೂಡ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಗೋಲ್ಡ್ ಇಮಿಟೇಶನ್ ಬ್ರೋಚುಗಳು ಕೂಡ ಟ್ರೆಂಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಬ್ರೋಚ್ ಮತ್ತು ಪೀಕಾಕ್ ಬ್ರೋಚುಗಳು ಕೂಡ ಟ್ರೆಂಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಮೆಟಲ್ ಬ್ರೋಚ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಬಲ್ ಮಾದರಿಯ ಬ್ರೋಚುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಪ್ಯೂಷನ್ ಸೀರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಟ್ರೈಬಲ್ ಡಿಸೈನುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇವುಗಳು ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆದ ಲುಕ್‌ನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಬ್ರೋಚ್ ವಿಡ್ ಚೈನ್ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಬ್ರೋಚುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ಸ್ಟೈಲಿಶ್ ಆದ ಆಕೆಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಲ್ಲದ ಮಾಡರ್ನ್ ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಡರ್ನ್ ಬ್ಲೌಸುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುವಂತಹ ಬ್ರೋಚುಗಳಾಗಿವೆ.

- ಆಶಾ ಎಸ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

WISH YOU ALL OF THEM MARCH 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 Anulekha	Belgaum	15 Neelaganaga	Kadur
2 Karuna Sagari	Mantralaya	16 Kavitha K.C.	Kushalanagar
3 Trishala	Moodbidre	17 Chaitanya	Maddur
4 Nandhana	Dharwad	18 Chinmai	Kushalanagar
5 Jaganmohini	Bangaluru	19 Kiranmai	Kushalanagar
6 Chudaratna	Kolar	20 Anitha	Mysuru
7 Charulata Somal	IAS Officer	21 Iravaathy	Mandya
8 Roopa	Hassan	22 Gayathri	Bengaluru
9 Neeraja	Hubli	23 Abhilashini	Mangaluru
10 Shilpanag C.T.	IAS Officer	24 Induvadhana	Ranibennur
Savithri M.V.	IAS Officer	25 Chandramukhi	Tiptur
11 Bimbika	Udupi	26 Jayambika	Hubli
12 Nagamani	Mandya	27 Malini	Hassan
13 Ratnaprabha K.	IAS Officer	28 Gomathi	Raichur
Priyanka Mary Francis	IAS Officer	29. Indira	Tumkur
14 Premavathy	Mysuru	30. Abhayankari	Kolluru
		31. Keerthimathi	Bengluru

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

1. **ಹರಿಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು**
ಬ್ಲಾಕ್‌ಮನಿಗೂ, ವೈಟ್ ಮನಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
- ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಗದ್ದು ಬ್ಲಾಕ್‌ಮನಿ, ಸುಖಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗದ್ದು ವೈಟ್ ಮನಿ.
2. **ಗುರುರಾಜ್, ಬಳ್ಳಾರಿ**
ಗುಡಿಯಲ್ಲೇಕೆ ಗಲಾಟೆ? ಬಾರಲ್ಲೇಕೆ ನಿಶ್ಯಬ್ಬ?
- ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೆ ತೀರ್ಥ ಬರೋದಿಂದ ಗಲಾಟೆ, ಬಾರಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ತೀರ್ಥ ಸಿಗೋದಿಂದ ನಿಶ್ಯಬ್ಬ.
3. **ರಾಜು, ನಂಜನಗೂಡು**
ಪುಸ್ತಕ ಒಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಂತಾರಲ್ಲ?
- ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಬಾರದ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಮಿಡ್‌ವೈಫ್ ಅಂತೀವಲ್ಲವೇ, ಇದುನೂ ಅದೇ ಥರಾ.
4. **ಕುಮಾರ, ಹೊಳೆನರಸೀಪುರ**
ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.
5. **ರತ್ನಾಕರ, ಮಂಡ್ಯ**
ಹೂವಿನ ಹತ್ತ ಹೋದ್ರೆ ಘಮಘಮ! ಹುಡುಗಿ ಹಿಂದೆ ಹೋದ್ರೆ?
- ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಚುಮಚುಮ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪಟಪಟ ಏಟು. ಯೋಚಿಸಿ! ನಿರ್ಧರಿಸಿ!!
6. **ಚೈತ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು**
ಲವ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕಟಪಡುವವರು ಯಾರು? ಹುಡುಗರೇ, ಹುಡುಗಿಯರೇ?
- ಪಾಸ್ ಆದ್ರೆ ಹುಡುಗಿಯರು, ಫೇಲ್ ಆದ್ರೆ ಹುಡುಗರು.
7. **ಮಹಾಲಿಂಗ, ಗೋಕಾಕ್**
ನಗುವ ಅಂದದ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ, ಅಳುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
- ನಗುವ ಹೆಣ್ಣು ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾಳೆ, ಅಳುವ ಹೆಣ್ಣು ಜುಟ್ಟು ಹಿಡ್ಡೋತ್ತಾಳೆ.
8. **ವೀಣಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ**
ಭವಂತನ ಪೂಜೆಗೂ, ವರನ ಪೂಜೆಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?
- ವೊದಲನೆಯದ್ದಕ್ಕೆ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಗಂಟು ಕೊಡಬೇಕು.
9. **ನಾಗರಾಜ್, ಚಾಮರಾಜನಗರ**
ಕನ್ನಡಿಗೂ, ಭೂತಕನ್ನಡಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?
- ಕನ್ನಡಿ ಒಡವೆ ತೋರಿಸುತ್ತೆ. ಭೂತಕನ್ನಡಿ ಮೊಡವೆ ತೋರಿಸುತ್ತೆ.
10. **ಮಂದಿರ, ಮೈಸೂರು**
ಈಗೀಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆ?
- ಏನ್ ಮಾಡೋದು. ಮೊಬೈಲ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್‌ಸಾಪ್, ಭಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲ್ಲವೆ?
11. **ಈಶ್ವರಿ, ತುಮಕೂರು**
ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ನಂಬಬೇಕೋ? ದೇವರನ್ನು ನಂಬಬೇಕೋ?
- ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ಕೆಟ್ಟದಕ್ಕೆ ದೇವರು ಅನ್ನುವಂತಿದೆ.
12. **ಪದ್ಮಮೂರ್ತಿ, ಹಾಸನ**
ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡೋವಾಗ ಟೀನೇಜ್, ಮದುವೆಯಾದರೆ ಡ್ಯಾಮೇಜ್, ಸಂಸಾರ ಮಾಡಿದರೆ?
- ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಲೀಕೇಜ್!?

ಉಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹಾತಾಯಿ



ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜ. ಕಾರಣ ಇದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಹಾತಾಯಿ, ಅದರ ಉಪ್ಪು ತಿಂದವ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪಿಗೂ ನೀರಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ರುಚಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಲವಣಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಉಪ್ಪು, ಊಟದ ಎಲೆಗೆ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಬಡವನಿಗೂ ಬೇಕು, ಸಿರಿವಂತನಿಗೂ ಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಐದರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಮ್ ಉಪ್ಪು ಬೇಕು. ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಉಪ್ಪಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಓಚಿ + ಅಟ - ಎಂಬ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಣಗಳು ದೇಹದ ಸರ್ವಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಬೇಕು. ಇದು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಲವಣ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು

* ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ಸಹಾಯಕ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲ ವಿದ್ಯರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಉಪ್ಪು ಸಹಕಾರಿ.

* ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕರುಳು ಹೀರಲು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಲವಾದ ಶಕ್ತಿ (ಎನರ್ಜಿ) ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

* ಕಫ ಕರಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮುಖದ ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳುಗಳ ಅಂದರೆ, ಸೈನಸ್ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* ಪ್ರಬಲ ಅಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ.

* ಉಪ್ಪು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದಿಂದ ಉಂಟಾದ

ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* ನಿद्रಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಲಾಲಾರಸ (ಚೋಲು ಸುರಿಯದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಲುಬಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ರಂಧ್ರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೋಸಿಸ್)

* ಕಾರಣ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಕಾ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

* ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು - ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಪರಿಹಾರ.

* ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಇಡುವುದರಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯ ಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ (ಉಪ್ಪಿನಂಶ) ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

* ಕಾಲುಗಳ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನ 'ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇಯ್'ಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಂಶ ತಡೆ ಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

* ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಪ್ಪಿನಂಶ (ಸೋಡಿಯಂ) ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಲಾಲಾರಸ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಲಾಲಾರಸ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಿಗದಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವು ಸ್ವವಿಸುತ್ತವೆ.

* ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸಲು ಉಪ್ಪು ಅಗತ್ಯ.

* ದೇಹದ ಶೇ. 27ರಷ್ಟು ಲವಣ ಎಲುಬು ಗಳಲ್ಲಿದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಎಲುಬುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

* ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ, ಮಲದ ಮೂಲಕ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಬೆವರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯರು ಮೂರು ಗ್ರಾಮ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದವರು 7.5 ಗ್ರಾಮ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

* ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಮತ್ತು ನೀರು ಮರುಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹಜಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತ ದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಬಿಪಿ ರೋಗಿಗಳು ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಯೋಡೈಜ್ ಉಪ್ಪುಅಂದರೆ

ನಮ್ಮ ಗಂಟಲಿನ ಎಡ ಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತರಗಿತ್ತಿ

ಆಹಾರದ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಧೈರಾಯ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಧೈರಾಯ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂದರೆ, ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಧೈರೊಸಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಬೇಕು. ಈ ಅಯೋಡಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು ಆಹಾರ ದಿಂದಲೇ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದು ಧೈರಾಯ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮೂಲದ್ರವ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಧೈರಾಯ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಹುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 150 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಅಯೋಡಿನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೆ 56 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ಅಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಯೋಡಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 60ಮಿ.ಲಿ. ಅಯೋಡಿನ್ (ಪ್ರೋಟಾಕ್ಟಿಯಂ ಅಯೋಡಿನ್) ಒಂದು ಟನ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಯೋ ಡೈಟ್ ಉಪ್ಪನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅಯೋಡೈಜ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಮೂಲವಸ್ತು. ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ

ಎಪ್ಪು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ತಣಿಯದ ದಾಹ. ನಾಲಗೆ ಒಣಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕೆಲವು ಬೇರಿ ವಾಕರಿಕೆ - ವಾಂತಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಆಹಾರವೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

* ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನ 46-50 ಡಿಗ್ರಿಯಾದಾಗ, ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಲವಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆ ಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಉಷ್ಣಾ ಘಾತ'. ಹೀಗಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶ ಎರಡು ಕೂಡಿಯೇ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೀವಜಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೂಡಲೇ ಓಆರ್‌ಟಿ (ಓರಲ್ ರಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಥೆರಪಿ) ಪಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಲವಣಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

-ಡಾ. ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

Statement about ownership and other particulars about News Paper MAHILA VISHESHA Form IV

1. Place of Publication : Mysore
2. Periodicity of Publication : Monthly
3. Printers Name : B.C. MEERA
Nationality : Indian
Address : NO. 511, Annapurna Offset Printers, 14th Main, Saraswathipuram, Mysuru-9
4. Publishers Name : H.V. Venkatasubbarao
Nationality : Indian
Address : NO. 1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysuru-17
5. Editor's Name : H.V. Venkatasubbarao
Nationality : Indian
Address : NO. 1021, 14th Cross, 2nd Stage, Hebbal, Mysuru-17
6. Names and Addresses of Individuals who own the newspaper and partners or Shareholders holding more than One per cent of the total capital.

I, H.V.Venkatasubbarao hereby declare the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Place: Mysore Date: 1.3.2019

Sd/-
H.V. Venkatasubbarao
Publisher

ಮೈಸೂರು ಯೋಗಲಕ್ಷ್ಮೀ ಯೋಜನೆ

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಜನಪ್ರಿಯ ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಯೋಜನೆ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಗರದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಮೈಸೂರು ಯೋಗಲಕ್ಷ್ಮೀ ಯೋಜನೆ' ಜಾರಿಗೆ ನಗರಪಾಲಿಕೆ ಮುಂದಾಗಿದೆ.

ವೇಯರ್ ಪುಷ್ಪಲತಾ ಜಗನ್ನಾಥ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಬಜೆಟ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತೆರಿಗೆ ನಿರ್ಧರಣೆ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತು ಅಪೀಲುಗಳ ಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷಿ ಶೋಭಾ 'ಮೈಸೂರು ಯೋಗಲಕ್ಷ್ಮೀ' ಯೋಜನೆ ಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ನಗರಪಾಲಿಕೆ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು.

ಈ ಯೋಜನೆ ಏಪ್ರಿಲ್ 1ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಿದ್ದು, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ 25 ಸಾವಿರ ರೂ. ಮೊತ್ತದ ಠೇವಣಿಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಕೃತ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಸಕ್ತ ವರ್ಷ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಲಿ ದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಶೋಭ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

RNI No. KARKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019

ಯಾರಿಗೆ ಚಿನ್ನ (ಉಜ್ಜಿವಿಞ)ಬೇಕು? ಬನ್ನಿ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಚಿನ್ನ ತಗೊಳ್ಳಿ



**PURE
GOLD
ONLY**



ಕೆಲಸವಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಜನ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸವಿದೆ. ಮಾಡುವವರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಅಮೆಜಾನ್, ಫ್ಲಿಕ್‌ಕಾರ್ಟ್, ಶಾಪ್‌ಕ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಚಿನ್ನವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಾವು ಭಾರತದ 130 ಕೋಟಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೂ ಚಿನ್ನ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಇರುವಷ್ಟು ಚಿನ್ನ ಪಡೆಯಲು ಆಸಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಎಷ್ಟು ಚಿನ್ನ ಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

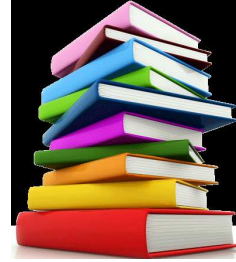
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಹ ಚಿನ್ನ ಬೇಕೆನ್ನುವವರೇ ಹೊರತು ಬೇಡವೆನ್ನುವವರಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಚಿನ್ನದ ಸಂಪಾದನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿನ್ನವನ್ನು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ಚಿನ್ನವನ್ನು ನಂಬಬೇಕು.

ಚಿನ್ನ ಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

**9243584444/9964664480/
6360724017/8073366360**

ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ ತಿಂಗಳ ಸತ್ರಿಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಎಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತಿಗಳ
ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ
ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಗೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ಪುಸ್ತಕಗಳು
ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.



ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ತಂಭ ಬುಕ್ ಹೌಸ್

ಸಂ.7, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ವಿ.ವಿ. ಭವನ, ಕೆ.ಆರ್.
ಸರ್ಕಲ್, ಮೈಸೂರು 570001
ಮಾಲೀಕರು: ಎನ್. ಜನಾರ್ಧನ್
ಮೊ: 9341609250

Book Post

To

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