

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಮೇ May 1-31 -2018

Vol: 3 Issue : 9 Pages : 16 Price: Rs.10/-
ಸಂಪುಟ: 3 ಸಂಚಿಕೆ: 9 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10/-

33

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 8880334444/9243584444



ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ	2
ವನ್ ಗ್ರಾಂ ನಂಬರ್ ವನ್	4
ಬೇಸಿಗೆಗಾಗಿ ಹಗುರ ಮೇಕಪ್	6
ಸ್ವದೇಶ ಪ್ರೇಮ ಏಕಿಲ್ಲ?	9
ಬೇಸಿಗೆಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಹರ್ಬಲ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು	11
35 ದಾಟಿದ ಮೇಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ	13
ಕಿವಿಮಾತು	14

ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಷಬ್ ಎ ಬರಾತ್, ವಿಶ್ವ ಪತ್ರಿಕಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ದಿನ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ದಿನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾದಿಯರ ದಿನ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ಟೆಲಿಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್ ದಿನ, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ದಿನ, ಕಾರ್ಪಸ್ ಕ್ರಿಸ್ತಿ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಶುಭಾಶಯಗಳು

21 ಪತ್ರಗಳ ಮಾಹಿತಿ

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



10. ದಾಳಿಂಬೆ

ದಾಳಿಂಬೆಯ ತವರೂರು ಇರಾನ್ ವರಾಹ ಮಿಹಿರನ (17ನೇ ಶತಮಾನ) 'ಬೃಹತ್ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಈಜಿಪ್ಟ್, ಸಿರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಪವಿತ್ರತೆಯ ಸಂಕೇತವಾದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಪುರಾತನ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನಾಣ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಇಂದಿಗೂ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ.

'ಪೊಮೆಗ್ರಾನಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಫ್ರೆಂಚ್ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಮಲಾಬ್ ಪುನಿಕಮ್ ಎಂದರೆ, ಧಾನ್ಯಭರಿತ ಸೇಬು, ಹೀಗೆ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ದಾರು ಕೆತ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪಾರ್ಸಿ ಜನರು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಚಾಮರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನಿವಾರ ಧಾರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ತಾಕದಿರಲೆಂದು ದಾಳಿಂಬೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ 'ಚರಕ' ಮತ್ತು 'ಸುಶ್ರುತ' ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆಯು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಚಿಕ್ಕಮರ, ಈ ಗಿಡದ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಕಾಂಡ, ತೊಗಟೆಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ.

ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು

- * ಬಾಯಾರಿಕೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸ ಉತ್ತಮವಾದ ಪಾನೀಯ.
- * ಜ್ವರಪೀತರಿಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಗ್ರೆನೇಡ್ ಎಂಬ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ.
- * ಮೂಗು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ

ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- * ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿಯಿರುವಾಗ ದಾಳಿಂಬೆಯ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.
 - * ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆಯ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - * ಹೃದ್ರೋಗ, ಜಠರದ ತೊಂದರೆ, ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತರಿಗೂ ದಾಳಿಂಬೆ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
 - * ಜಂತುಹುಳು ಬಾಧಿಸಿದಾಗ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
 - * ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹಲ್ಲು ನೋವಿದ್ದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ರಸದಿಂದ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
 - * ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - * ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - * ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
 - * ಗಂಟಲು ನೋವಿದ್ದರೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
 - * ನರಗಳ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
 - * ಗಾಯ ಮತ್ತು ವ್ರಣಗಳಿಗೆ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ
 - * ತಲೆನೋವಿರುವಾಗ ದಾಳಿಂಬೆ ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - * ಮೈಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ ದಾಳಿಂಬೆ, ಜೀರಿಗೆ, ದನಿಯಾ 24 ಗಂಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ:** ದಾಳಿಂಬೆಯಿಂದ ಸಿರಪ್, ಚಟ್ನಿ, ಕೋಸಂಬರಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ನನ್ನ ಮಾತು



ರಾಜಕೀಯ ಏನೆಂಬುದು ಮತದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ವಿಧಾನಸಭೆಯ ಚುನಾವಣೆಯು ದಿನಾಂಕ 12-5-2018ರಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮತಗಳ ಎಣಿಕೆ ಕಾರ್ಯ ದಿನಾಂಕ 15-5-2018ರಂದು ನಡೆಯಲಿದೆ. ಕಳೆದ 2-3 ತಿಂಗಳಿಂದ ಮತದಾರರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಹೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಮತದಾರರಿಗೆ ಅಮಿಷಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರೂ. 28 ಲಕ್ಷ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಚುನಾವಣಾ ಆಯೋಗ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 4-5 ಕೋಟಿ ಹಣ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಬೇಕು. ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಪಾಠವಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರ ಕೆಸರಾಟ, ಮಾತಿನ ಚಕಮಕಿ, ರಂಗುರಂಗಿನ ಆಟವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಮತದಾರರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟ, ನ್ಯಾಯ, ಸತ್ಯ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ, ಸಹಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಮರೆತು ಹೋಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗಲೂ ನೀವು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ಮತದಾರನಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಲೂಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಇದು ಸಹ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಘೋಷಣೆಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರೋಲ್ಲ.

ಮಾನ್ಯ ಮತದಾರರೇ ನಿಮ್ಮ ಮತ ಅಮೂಲ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮತವನ್ನು ಮಾರಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅಮಿಷಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗ ಬೇಡಿ. ಬಲಿಯಾದರೆ ಮುಂದೆ ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಆಗ ಬೇರೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬರುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಚುನಾವಣೆ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರಲ್ಲ. 365 ದಿವಸವೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೆ ಮತ ನೀಡಿ. ಕಳೆದ 2 ತಿಂಗಳಿಂದ ಇರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ರಾಜಧಾನಿಗೆ ಅಲೆಯಬೇಕು.

ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ ಚಲಾಯಿಸಿ, ಮಹಿಳಾ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯುವಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮತವೇ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಹಿತ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮತದಾನ ಮಾಡಿ.

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

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

**ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ
ಮೇ 1 ರಿಂದ 31-2018**

ಸಂಪುಟ 3, ಸಂಚಿಕೆ 9, ಪುಟ 16
ಬೆಲೆ ರೂ. : 10

**MAHILA VISHESHA
KANNADA MONTHLY
May 1 to 31 -2018**

Vol : 3 Issue : 9 Pages : 16
Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :
ಪರವರ್ ಮೂಕಾಂಬಿಕಾ ದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :
ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :
ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್
ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :
ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ
ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ
ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.
ಮೂರ್ತಿ ಜಿ.ಎನ್.

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ನಂ. 136, ಶ್ರೀ ನೀಲಕಂಠಸ್ವಾಮಿ ಮಠ, ಗನ್‌ಹೌಸ್
ಎದರು, ಖಿಲ್ಲೆ ಮೊಹಲ್ಲಾ,
ಮೈಸೂರು - 570004

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

ವನ್ ಗ್ರಾಂ ನಂಬರ್ ವನ್

ಅಪ್ಪಟ ಚಿನ್ನದ ಒಡವೆಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಆಭರಣ ಧರಾವರಿ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನೂ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಫ್ಯಾಷನ್ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ, ನೋಡಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಈ ಆಭರಣಗಳ ಬೆಲೆಯೂ ಕೈಗೆಟುಕುವಂಥದ್ದು.

ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣ ಧರಿಸುವ ಕನಸು ಬಹುತೇಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಂಗಳೆಯರಿಗೆ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಧರಾವರಿ ವಿನ್ಯಾಸದ ಬಂಗಾರದ ಒಡವೆಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕುಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೆಲೆ ನೋಡಿದರೆ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ, ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಅದು ಗಗನ ಕುಸುಮ. ಇಂಥವರ ಮನದಿಂಗಿತವನ್ನು ಅರಿತ ಒಡವೆ ವಿನ್ಯಾಸಗಾರರು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನದಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪಟ ಬಂಗಾರದ ಒಡವೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿಸುವಂಥ ಆಭರಣ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇಂಥ ಆಭರಣಕ್ಕೆ ಬಹುಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಒಡವೆ ಬರೀ ಬಂಗಾರದ ಆಭರಣದಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಕೂಡ ಆಗಿ ಮೆರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದು 'ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ' ಎಂಬ ಸ್ಲೋಗನ್ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನ 'ಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ' ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಒಂದು ವರ್ಷ ಗ್ಯಾರಂಟಿ' 'ಆರು ತಿಂಗಳು ಗ್ಯಾರಂಟಿ' ಕೊಡುವ ಆಭರಣಗಳು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಫ್ಯಾಷನ್, ಗ್ಯಾರಂಟಿ, ಲುಕ್ ಇಲ್ಲದರಲ್ಲೂ 'ವನ್ ಗ್ರಾಂ ನಂಬರ್ ವನ್' ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಈ ಆಭರಣಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೋಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಚಿನ್ನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ನಿಯಿಟ್ಟ ಈ ಆಭರಣ ಮಧ್ಯಮ, ಮೇಲ್ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗವನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ



ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ರೇಷ್ಮೆಸೀರೆ, ವಸ್ತ್ರ ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲೂ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಎಂದು ಈ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಕಳಾ ಮಂದಿರ್' ಉಡುಪಿನ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಭರಣಗಳ ಜತೆಗೆ ಬಹು ಬಣ್ಣದ ಹರಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಭರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬಟ್ಟೆಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಆದ ಒಡವೆಗಳು ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೆಳೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದು ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಂಚಲೋಹದ ಆಭರಣಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿನ್ನವನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅದರ ಹೊಳಪು ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ರಿಸೆಪ್ಷನ್‌ಗಳಂತಹ ಅದ್ದೂರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪಾರ್ಟಿ, ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಇಂಥ ಒಡವೆಗಳು ಸೈ ಎನಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವು ಎಂದಿಗೂ ಅಸಲಿಯಾಗಿಯೇ ಕಾಣುವ ಕಾರಣ ಇಂದು ಆಭರಣಪ್ರಿಯರು ಇದೇ ಧರದ ಒಡವೆಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಬಾಡಿಗೆಗೂ ಇಂಥ ಆಭರಣಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಒಡವೆಗಳ ಸೆಟ್ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮದುವೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮದುಮಗಳ ಶೃಂಗಾರಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ತರಬಹುದು. ಇಂಥ ಒಡವೆಗಳು

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾದರಿಯದೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮಾಡರ್ನ್ ಲುಕ್ ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

‘ಈಗ ಚಿನ್ನಾಭರಣ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸೇಫ್ ಲಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಮಯ, ಸಮಾರಂಭ ಬಂದಾಗ ಬ್ಯಾಂಕಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ತರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಧರಾವರಿ ವಿನ್ಯಾಸದ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸಮಯ, ಹಣ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅನುಕೂಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸೀರೆ, ಡ್ರೆಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಆಗುವಂಥ ಆಭರಣ ಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜೆ.ಪಿ.ನಗರದ ಗೃಹಿಣಿ ವನಿತಾ.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶವೂ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಅಪ್ಪಟ ಬಂಗಾರವನ್ನೇ ಹೋಲುವ ಈ ಆಭರಣಗಳಿಗೆ ಈಗ ಬಹುಬೇಡಿಕೆ ಉಂಟು. ಸರ, ಕಿವಿಯೋಲೆ, ಬ್ರೇಸ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕರಿಮಣಿಸರಗಳೂ ಈಗ ಲಭ್ಯ.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಆಭರಣದ ಬೆಲೆಯೂ ಕೈಗಟ್ಟುವಂಥದ್ದು. ಸುಮಾರು 500 ರಿಂದ ಹಿಡಿದು 3 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೂ ಧರಾವರಿ ಡಿಸೈನಿನ ಆಭರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ಇಂಥ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಭರಣಗಳು ಕೇರಳದ ಕೊಚ್ಚಿ, ಎರ್ನಾಕುಲಂ, ಪಾಲಕ್ಕಾಡ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಇದು ನಿಜವಾದ ಚಿನ್ನವೇ ಎಂಬಷ್ಟು ಬೆರಗು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳು ಇದೀಗ ಆಭರಣ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲೂ ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಕೆಲವು ಆಭರಣದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಳಿಗೆಯನ್ನೂ ಇದೀಗ ಮಾಲೀಕರು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸದ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಭರಣಗಳ ಬೇಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಮ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಚಿನ್ನದ ಲೇಪ ಆವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ



ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಯೋತಿ ಜ್ಯುವೆಲ್ಲರ್‌ನ ಮಾಲೀಕ ಎನ್. ಸಂಜೀವ ಶೆಟ್ಟಿ. ಇದರ ಬೇಸ್ ಬೆಳ್ಳಿಯದಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಲೆ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲು ಬಳಸಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳ ಮಾರಾಟವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕರು.

‘ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನದ ಒಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಂತದ್ದೇ ವಿನ್ಯಾಸ ಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಾಹಕರು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಇಂತಹ ಒಡವೆಗಳು ಮದುವೆಯಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಟಿಗಳು ಎರಡಕ್ಕೂ ಧರಿಸಬಲ್ಲವುಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಾರಣ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಳಿಗೆಯನ್ನೇ ತೆರೆಯುವ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಇದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಜಶ್ರೀ ಗೋಲ್ಡ್ ಕವರಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಷನ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮಾಲೀಕ ಮಾಣಿಕ್‌ಚಂದ್, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಮಹಿಳೆಯರೂ, ಫ್ಯಾಷನ್‌ಪ್ರಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಅಭಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಇಂಥ ಒಡವೆಗಳು ‘ಗ್ರಾಹಕ ಸ್ನೇಹಿ’ಯಾಗಿದೆ.

—ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಬೇಸಿಗೆಗಾಗಿ ಹಗುರ ಮೇಕಪ್

ಒಳ್ಳೆ ಸುಡು ಬಿಸಿಲು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುವ ಬೆವರಿನೊಂದಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಮೇಕಪ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬದಲು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಪೌಡರ್ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ಸಾಹ ತಣ್ಣಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಟಚ್ ಕೊಡುವುದು.

ಅಂಟಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಬಗೆ

ಮೇಕಪ್ ಬೇಸಿನ ಆರಂಭ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಫೌಂಡೇಶನ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ, ಎಸಿ ಇಲ್ಲದ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಯಾವುದೇ ಬಯಲು ಸ್ಥಳದ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಬದಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆ ಇರುವಾಗ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹರಿದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಯಿಲ್ ಫ್ರೀಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಬೆವರು ಇದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಆಯಿಲ್ ಫ್ರೀ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಂತಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಟಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಪ್ಪಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್‌ನ ಒಂದು ಹಗುರ ಟಚ್ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅನುಭವ ನೀಡಬಹುದು. ಗಾಢವಾದ ಮೇಕಪ್ ವಿಶೇಷ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಫೌಂಡೇಶನ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹರಿದುಹೋಗದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ಪ್ಯಾಚ್ ಆಗಬಾರದು

ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮುಖದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲೊವೆರಾ, ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಪೌಡರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪೌಡರ್ ಪೇಸ್ಟಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಮುಖ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದೆಂದು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ಪೌಡರ್ ಬದಲು ಹಗುರವಾಗಿ ಬ್ರಶ್ ಅನ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಒಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ನೇರ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸುಡುವಿಕೆಯಿದ್ದರೂ ಚರ್ಮವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಶ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಗುರವಾದ ಟಚ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ಬಳಸುವ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಇದು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಹಗುರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೆವರು ಬಂದರೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಹೊಂದುವಂತಿರಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹರಡುವುದಾದರೆ ಮ್ಯಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟ್ ಶೇಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಲಿಪ್ ಔಟ್ ಲೈನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಲಿಪ್ ಕಲರ್ ಬಳಸಿ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಅಲ್ಲದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಋತುವಿನ ಜೊತೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಸೀಮಾ ಅರವಿಂದ್

ಸಿಕ್ಕಿದನ್ನು ಕಳ್ಳೊಬಾರ್ದು

ಗೌಡನಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿದ್ದ. ಪುಟ್ಟ ಅಂತ ಅವನ ಹೆಸರು. ಪೆದ್ದೆ ಅಂದರೆ ಪೆದ್ದೆ ಗೌಡ ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ. ಪುಟ್ಟನ ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ಸಾರಿ ತನ್ನ ತೌರುಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಹೆಂಡತಿ ಕರೊಂಡುಬರಲು ಪುಟ್ಟ ಮಾವನ ಮನೆಗೆ ಹೋದ.

ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅಳಿಯನ್ನ ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಎಲ್ಲರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಿದರು. ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪುಟ್ಟ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೊಂಡು ತನ್ನೂರಿನ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದ. ಪುಟ್ಟ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ... ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಹಿಂದೆ ಹಿಂದೆ... ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರು ನಡಕೊಂಡು ಹೋಗಾ ಇರೊವಾಗ ನಡುದಾರಿಲಿ ಭಾರಿ ಮಳೆ ಬಂತು. ಆ ಮಳೆಲಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರು ನೆನೆದು. ಅಜ್ಜಿಬಜ್ಜಿಯಾಗೋದರು. ಮಳೆ ನೀರು, ಪುಟ್ಟನ ಹೆಂಡತಿ ಹಣೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಕಾಸಿನಗಲದ ಕುಂಕುಮದ ಮೇಲೆ ಹರಿಯಿತು. ಕೆಂಪು ನೀರು. ಅವಳ ಮುಖದ ತುಂಬ ಹರಿದು, ಆ ಮೇಲೆ ಅವಳುಟ್ಟಿದ ಸೀರೆ ಮೇಲೆ ಹರಿದದ್ದರಿಂದ ಸೀರೆ ಕೆಂಪಾಯಿತು. ನೋಡೋದಕ್ಕೆ ಹೆಂಡತಿ ವಿಕಾರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪುಟ್ಟ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದ. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಒಳ್ಳೆ ರಕ್ಕಸಿ ತರಹ ಕಂಡಳು. ಅವನಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಇವಳೊಬ್ಬಳು ರಕ್ಕಸಿನ ಸೈ. ಇವಳನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರೊಂಡು ಹೋದರೆ ನನ್ನೇ ತಿಂದೋತ್ತಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇವಳನ್ನ ದಾರಿಲಿ ಯಾರಿಗಾದ್ರೂ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡೋದೆ ವಾಸಿ, ಅಂತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ.

ಹಾಗೆ ದಾರಿಲಿ ನಡೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಒಬ್ಬ ಒಕ್ಕಲಿಗ ಒಂದು ಎತ್ತು ಹಿಡೊಂಡು ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಬಂದ. ಪುಟ್ಟ ಅವನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ 'ಗೌಡೆ ಗೌಡೆ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ತಕ್ಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರಾ?' ಅಂತ ಕೇಳಿದ ಗೌಡ, ಪುಟ್ಟನನ್ನೂ, ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನೂ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ನೋಡಿ ಎಲ್ಲೋ ಐನಾತಿ ಪೆದ್ದೆ ಅಂತ ಕಾಣದೆ. ಈ ಮುದಿ ಎತ್ತು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆ ಚಂದುಳ್ಳಿ ಚೆಲುವೆನ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಕರೊಂಡು ಹೋಯ್ತಿನಿ. ನನಗೇನಾಗಬೇಕು? ಅಂತ ಒಳಗೊಳಗೇ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತ 'ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ? ಆಯ್ತುಕಣಪ್ಪ' ಎಂದು ಮುದಿ ಎತ್ತಿನ ಬದಲಿಗೆ ಚಂದುಳ್ಳಿ ಚೆಲುವೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು,

ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಗೌಡ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ನಡೆದ. ಪುಟ್ಟ ಮುದಿ ಎತ್ತು ಹಿಡೊಂಡು ತನ್ನೂರಿನತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ. ಎತ್ತು ಮುಂದೆ.. ಪುಟ್ಟ ಅದರ ಹಿಂದೆ..

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತು ಉಚ್ಚೆ ಹುಯ್ಯಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಪುಟ್ಟ ಎಲ್ಲೊ ಎತ್ತಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತೂತಾಗೋದೆ. ಎಂಥಾ ಮೋಸವಾಗೋಯ್ತು? ಇದನ್ನ ಯಾರಗಾದ್ರೂ ಕೊಟ್ಟುಬಿಡೋದೆ ವಾಸಿ, ಅಂತ ಚಿಂತಿಸ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರು ಗಡೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಕುರುಬ ಟಗರು ಹಿಡೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಪುಟ್ಟ ಅವನನ್ನು ಕಂಡು 'ಕುರುಬಣ್ಣ ಕುರುಬಣ್ಣ, ಈ ಎತ್ತ ತಗೊಂಡು ನಿನ್ನ ಟಗರು ಕೊಟ್ಟಿರಾ?' ಅಂತ ಕೇಳಿದ. ಇವನಂತ ಪೆದ್ದನ್ನ ನಾ ಕಾಣಿಲ್ಲ ನನಗೇನಾಗ್ಗೇಕು?' ಅಂತ ಕುರುಬ ಒಳಗೊಳಗೇ ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತ 'ಅದಕ್ಕೇನಂತೆ? ಆಯ್ತು ಕಣಪ್ಪ' ಅಂದು ಟಗರು ಕೊಟ್ಟು ಎತ್ತು ಹಿಡೊಂಡು ಮುಂದೆ ಹೊರಟ. ಪುಟ್ಟ ತನ್ನ ದಾರಿಲಿ ಹೊರಟ.

ಟಗರು ಪುಟ್ಟನ ಹಿಂದೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅದು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅವನ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗುದ್ದುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಏಟಿಗೆ ಅವನ ಕಾಲಗಳು ನೋಯ ತೊಡಗಿದವು. ಈ ಟಗರಿನ ಸಹವಾಸ ಸಾಕಷ್ಟೋ ಸಾಕು ಅಂತಂದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬ ಅರ್ಧ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಪುಟ್ಟ 'ಅಯ್ಯೋ, ಈ ಟಗರು ತಕ್ಕೊಂಡು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟಿಯ?' ಅಂತ ಕೇಳಿತು. ಆಗ ಹಣ್ಣಿನ ವನು 'ಎಲ್ಲಾದ್ದು ಅರ್ಧ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಎಲ್ಲಾದ್ದು ಇಂಥ ಐನಾತಿ ಟಗರು ಕೊಟ್ಟಾರ? ಎಲ್ಲೊ ಸ್ಯಾನೆ ದಡ್ಡನೆ ಇರ್ದೇಕು. ನನಗೇನಾಗ್ಗೇಕು?' ಅಂತ 'ಆಯ್ತು ಕಣಪ್ಪ' ಅಂದ. ಹಾಗಂದು ಅರ್ಧ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟು, ಟಗರು ಹಿಡಿದೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಟ.

ಪುಟ್ಟ ಹಣ್ಣಿನ ಕುಯ್ದು ಭಾಗವನ್ನು ತಲೆ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಕೊಂಡು ನಡೆದ. ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನ ಅಂಟು ತಲೆಕೊದಲಿಗೆಲ್ಲ ಅಂಟುಕೊಂಡು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚಿಹಿಡಿತು. ಮೇಲೆ ಎತ್ತೋಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಪುಟ್ಟ ಆಗ ನೇರವಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಚೌರದವನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ 'ನನ್ನ ತಲೆ ಬೋಳಿಸಿ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀನೆ ತಕ್ಕೊ' ಅಂದ. ಚೌರದವನ್ನು ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದ. ಪುಟ್ಟನ ತಲೆ ಬೋಳಾಯ್ತು. ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಚೌರದ ವನದಾಯ್ತು. ಬೋಳು ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಪೆದ್ದ ಪುಟ್ಟ ತನ್ನೂರಿನ ಕಡೆ ಹೊರಟ.

- ಹೊರೆಯಾಲ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ,
ಮೈಸೂರು

ಸೊಳ್ಳೆ-ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು

ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ.

- * ಸೊಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ರಕ್ತವಲ್ಲ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಮಾತ್ರ ಅದು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- * ಮಕರಂದವೇ ಅದರ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ, ಜತೆಗೆ, ಕರಗಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮುಂತಾದವನ್ನೂ ಹೀರುತ್ತದೆ.
- * ಬೀರ್ ಕುಡಿಯುವವರು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- * ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಟ್ರಿಯಾಸಿಕ್ ಪಾರ್ಕ್ ಕಾಲದಿಂದಲೂ (ಜುರಾಸಿಕ್ ಪಾರ್ಕ್‌ನಂತೆ) ಇವೆಯಂತೆ.
- * ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಸಾವಿರ ಸೊಳ್ಳೆ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ.
- * ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೊಳ್ಳೆಯೊಂದರ ಸರಾಸರಿ ತೂಕ 2.5 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್.
- * ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರುವುದು ಕೇವಲ ಐದು ಮೈಕ್ರೋ ಲೀಟರ್, ಇದು ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಹನಿಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಭಾಗ
- * ಅವುಗಳು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನೋಡಲಾರವು. ಆದರೆ ತಾವು ಕಚ್ಚಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಅವು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ನೋಟದಿಂದ ಅತಿನೇರಳೆ (ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್) ಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- * ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಆಫ್ರಾಣಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಅವು ಬಲಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ.
- * ಚಲನಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ದೇಹಗಂಭೀರ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಬೇಗ ಗಮನಿಸುತ್ತದೆ.
- * ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವವರೂ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.
- * ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 25 ಮೀಟರ್ ದೂರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು ಅವು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.
- * ಗಂಟೆಗೆ 1.5 ರಿಂದ 2.5 ಕಿ.ಮೀ. ರವರೆಗೆ ಹಾರಾಡ

ಬಲ್ಲವು.

- * ವ್ಯಕ್ತಿ ದಪ್ಪ ಇದ್ದಷ್ಟೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ದೇಹದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದರಿಂದ.
- * ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಯನ್ನು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ 300ರಿಂದ 600 ಸಲ ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ 'ಗುಂಯ್' ಎನ್ನುವ ಸದ್ದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಸೊಳ್ಳೆಯ ಬಾಯಲ್ಲಿ (ಚುಚ್ಚುಕೊಳವೆ ಬಿಟ್ಟು) 47 ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ.
- * ಆಯಸ್ಸು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 100 ದಿನಗಳು (ಪ್ರಭೇದದಿಂದ ಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಇದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.)
- * ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಆಯಸ್ಸು ಸರಾಸರಿ 10 ರಿಂದ 20 ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ.
- * ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 100 ರಿಂದ 300 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ಸಾವಿರದಿಂದ ಮೂರುಸಾವಿರದವರೆಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಬಲ್ಲದು.
- * ಬಹುತೇಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಕಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- * ಹಲ್ಲಿ, ಕಪ್ಪೆ, ಬಾವಲಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ.
- * ಮಿಲನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಗಂಡಿನ ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿದದವೇಗದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನೂ ಬಡಿಯುವ ಮುಳಕ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಮಿಲನ ಸಮನ್ವಯತೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- * ಉಪ್ಪು ಜೌಗು ಪ್ರದೇಶದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆ 160 ಕಿ.ಮೀ. ವರೆಗೂ ಹಾರಾಡಬಲ್ಲದು.
- * ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು.

-ಯಶೋಧ, ಬೆಳಗಾಂ

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ:

ನಿಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

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

ಮೊ: 9243584444

ಸ್ವದೇಶ ಪ್ರೇಮ ಏಕಿಲ್ಲ?

ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು 71 ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಆದರೂ ನಾವಿನ್ನು ವಿದೇಶಿ ಬಂಧನದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಕಂಡಾಗ, ಇಲ್ಲಿಯ ಹಣವನ್ನು ಅವು ಕೊಳ್ಳಿ ಹೊಡೆಯುವ ಪರಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮೇಲಿನ ಮಾತು ಹೇಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಡವನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಿರಿ ಸಂಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೆರೆಯುವ ಆಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರನ್ನು ಈ ವಿದೇಶಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೆಳೆದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಡವನಾದರೂ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆತ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ವಿದೇಶೀಯ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವನು ದುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಪಾಲನ್ನು ವಿದೇಶೀ ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೇ ಧಾರೆ ಎರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಬಡವರೇ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೂ ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಕೇಳಲಂಟಿ? ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕಾರು, ಬಟ್ಟೆ -ಬರೆ, ಪಾನೀಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಿದೇಶೀ ಮಯವೇ, ವಿದೇಶೀ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗಿನ ಅವರ ಸಂಭ್ರಮವೇ ಬೇರೆ.

ವಿದೇಶಿಕ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಹಾವಳಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಸ್ವದೇಶಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಮುಟ್ಟುಗೋಲಾದುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಶ ದಿವಾಳಿಯಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ನಮ್ಮದು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಮುದ್ರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ವಾಸ್ಕೋಡಗಾಮ, ಮಹಮ್ಮದ್ ಘಜ್ನಿ ಮೊದಲಾದವರು ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕೊಳ್ಳಿಹೊಡೆದರು. ಇಂದು ವಿದೇಶೀ ಕಂಪೆನಿಗಳೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕೊಳ್ಳಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟೇ. ಜಾಗತೀಕರಣದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ದೇಶದಿಂದ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಕೋಟಿ ರೂ. ಹಣ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಅದೆಷ್ಟು ಉಚ್ಚಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ಏಳು ದಶಕಗಳೂ ಕಳೆದರೂ ನಾವಿನ್ನೂ ವಿದೇಶೀ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಖಂಡಿತ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಸ್ವರಾಜ್ಯದ ಕನಸು ನನಸಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಕಾಳಜಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸ್ವದೇಶಿ ಪ್ರಿಯರಾಗೋಣ, ದೇಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸೋಣ.

- ಲೋಹಿತ್ ಕುಸೀ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲೆಕೋಸು

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಟ ಮಿನ್ ಸಿ ಇಂದ ಕೂಡಿರುವ ಎಲೆಕೋಸು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.



ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ

- * ಎಲೆಕೋಸನ್ನು ಅರೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- * ಎಲೆಕೋಸು 2 ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
- * ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಎಲೆಕೋಸನ್ನು ಗುಲಾಬಿ ಎಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

* ಒಣತ್ವಚೆ ಇದ್ದರೆ ಎಲೆಕೋಸಿಗೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

* ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ಎಲೆಕೋಸನ್ನು ಹಾಲಿನಕೆನೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ ಜೊತೆ ಅರೆದು ಮಾಲೀಸು ಮಾಡಿದರೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

* ಒಡೆದ ಕೈಕಾಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೋಸನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕೂದಲಿಗೆ: ಎಲೆಕೋಸನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಹೇರ್ ಟಾನಿಕ್: ನೀರಿಗೆ ಎಲೆಕೋಸಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಸೋಸಿ, ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

- ಶಾರದಾ ಪಿ.

ದಿಢೀರ್ ಇಡ್ಲಿ



ಇದೀಗ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ತಿಂಡಿಗಳ ಕಾಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಡ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಇಡ್ಲಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದಿಢೀರ್ ಎಂದು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಳೆ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು..?

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಶುಂಠಿ ಸಣ್ಣ ಚೂರು
ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ

ಕಾಳುಮೆಣಸು ಎಂಟು-ಹತ್ತು
ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು.

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?: ಎರಡು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಅದನ್ನು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಜೊತೆ ತರಿತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಇದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ. ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ.

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಇಡ್ಲಿ ತರಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು
ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಟಾಣಿ/ತೊಗರಿಕಾಯಿ,
ಹುರಳಿ ಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ
ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಜೀರಿಗೆ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?: ಇಡ್ಲಿ ತರಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಣಿ ಅಥವಾ ತೊಗರಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವರೆಕಾಯಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಎಳೆ ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ತುರಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ತುರಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಾಡಿಸಿರುವ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಇಡ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಇಡ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಕೋನ್ ಇಡ್ಲಿ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಮೂರು ಅಳತೆ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ
ಒಂದು ಅಳತೆ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
ಅರ್ಧ ಅಳತೆ ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?: ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಗಂಟೆ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ. ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ರವೆಯಷ್ಟು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ತೆಗೆಯುವ ಮುಂಚೆ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ನಿಮಿಷ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಸಿ, ಈಡಿ, ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿ, ಲೋಟಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಇಳಿಸಿ, ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಚಾಕು ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಚಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ, ಬಿಸಿಯಾದ ಕೋನ್ ಇಡ್ಲಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

- ಲಕ್ಷ್ಮಿಮೂರ್ತಿ ಪಿ.

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಹರ್ಬಲ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು



1. ಪುದೀನಾ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 10-15 ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳು, ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಫ್ರಿಜ್ ವಾಟರ್ - ಜಲಜೀರಾ (ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ) ಪುಡಿ ಐಸ್

ವಿಧಾನ: ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ, ಜಲಜೀರಾ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಿ ಲಘುವಾಗಿ ಮಿಕ್ಸಿ ಚಲಾಯಿಸಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ ಪುಡಿ ಐಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮಿಕ್ಸಿ ಚಲಾಯಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಸರ್ವ ಮಾಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಪುದೀನಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

2. ಫ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 3-4 ಫ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ-ಜಲಜೀರಾ- ಪುಡಿಐಸ್

ವಿಧಾನ: ಫ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್‌ನ್ನು 2 ಭಾಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿರುಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಿವುಚುತ್ತಾ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜಲಜೀರಾ ಹಾಗೂ ಪುಡಿಐಸ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ

ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಈ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೇರಳವಾಗಿ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಎನಿಸಿದೆ.

3. ಹೇರಳಕಾಯಿಯ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ರಸಭರಿತ ಹೇರಳಕಾಯಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮೆಣಸು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ತಣ್ಣೀರು

ವಿಧಾನ: ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು, ಹೇರಳಕಾಯಿಯ ರಸ, ಉಪ್ಪು-ಸಕ್ಕರೆ-ಮೆಣಸು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಲೋಟಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಪುಡಿ ಐಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ-ಕಫ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ತಲೆಸುತ್ತುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಟೊಮೇಟೋ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 5-6 ಮಾಗಿದ ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣು, 1 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ-ಉಪ್ಪು- ಮೆಣಸು, ಒಂದಿಷ್ಟು ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್.

ವಿಧಾನ: ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಟೊಮೇಟೋ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಜೊತೆ ಸರ್ವಮಾಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಗುಲಾಬಿ ದಳದ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಗುಲಾಬಿ ದಳ, 2 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಎಸೆನ್ಸ್, 1 ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ವೈಟ್ ರೋಸ್ ಎಸೆನ್ಸ್, 2 ಚಿಟಕಿ ಎಲಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪುಡಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ-ತಣ್ಣೀರು.

ವಿಧಾನ: 1 ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಒಂದೆಳೆ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ. ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಎಸೆನ್ಸ್, ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಸೇರಿಸಿ, 1 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಶೀತೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿಡಿ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಸಿರಪ್‌ಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ತಣ್ಣೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಪುಡಿಐಸ್ ಹಾಕಿ ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವಮಾಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಗುಲಾಬಿ ದಳದ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 2-3 ದೊಡ್ಡ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ-ಉಪ್ಪು-ಜಲಜೀರಾ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ತಣ್ಣೀರು-ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್.

ವಿಧಾನ: ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬ್ಲೆಂಡ್ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು,

ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಪಿತ್ತ-ಕಫ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಿಯಮಿತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಅನಾನಸ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಸಾಮಗ್ರಿ: 1 ಸಣ್ಣಗಾತ್ರದ ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ-ಉಪ್ಪು-ಜಲಜೀರಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ತಣ್ಣೀರು-ಪುಡಿ ಐಸ್.

ವಿಧಾನ: ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಳು ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಸಾಮಗ್ರಿ ಸೇರಿಸಿ ರಸ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿ ಕೊಂಡು ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿಸಿ, ಪುಡಿ ಐಸ್ ಹಾಕಿ ಸವಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಟಿಪ್ಪ್: ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಧಾರಾಳವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ - ವತ್ಸಲ, ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಗಸಂಭ್ರಮ ಸಂಗೀತ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘದ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ



ರಾಗ ಸಂಭ್ರಮ ಸಂಗೀತ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘದ 14ನೇ ವರ್ಷದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ನಗರದ ನಾದಬ್ರಹ್ಮ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 30ರಂದು ನಡೆಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀನಾಥ್, ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಸುರೇಶ್ ಮತ್ತಿತರ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿತು. ಮಹಿಳಾ ಮಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪುಟಾಣಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ವಿಜೇತರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

WISH YOU ALL OF HEM MAY 2018 HAVE A VERY HAPPY BIRTHDAY. GOD BLESS YOU. ALL YUR DREAMS TO BE FULLFILLED. HAVE A NICE DAY AND KEEP ALWAYS LAUGHING IN YOUR LIFE

1 Latha Krishna Rao	IAS Officer	16 Kalashree KC	Kushalnagar
2 Sagari	Mantralaya	17 Shilpa	Maddur
3 Shalini	Moodbidre	18 Manjula V	IAS Officer
4 Nirmala	Dharwad	19 Malashree	Kundapur
5 Hemavathi P	IAS Officer	20 Dr. Shamala Iqbal	IAS Officer
6 Komala	Kolar	21 Indrani	Mandya
7 Sonia	Calicut	22 Gomathi	Bengaluru
8 Jagadambha KS	Nelamangala	23 Abhilakshi	Mangalur
9 Neeraja	Bangalore	24 Indumathi	Ranibennur
10 Savithri	Mandya	25 Chandrakala	Bellary
Mangala	Sringeri	26 Jaya	Shimogga
11 Subha Kalyan	IAS Officer	27 Shikha C	IAS Officer
12 Cauvery BB	IAS Officer	28 Ghamini	Raichur
13 Ratna	Tumkur	29 Dipti Aditya Kanade	IAS Officer
13 Priyanka	Dharwar	30 Rohini Sindhuri Dasari	IAS Officer
14 Prema	Mysuru	Dr. Susheela B	IAS Officer
15 Sri Vidya PI	IAS Officer	31 Keerthana	Mysore
Kanagavalli	IAS Officer		

35 ದಾಟಿದ ಮೇಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಿ

ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ 35ನೇ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೀಲುನೋವು, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು “ಮಹಿಳೆಯರು 35ನೇ ವರ್ಷ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 2 ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಋತುಬಂಧದ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಭಾವುಕಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಅಳತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವದವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

“ಇದಲ್ಲದೆ, ಹಾಟ್ ಫ್ಲಾಶ್ಸ್ ಅವಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೈಮಾಟದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾಳೆ.

35 ವರ್ಷ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಸರ್ವೈಕಲ್, ಬೆನ್ನು, ಕೀಲು ನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗುವ ಶಂಕೆಯಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಮೊ: 9243584444 ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಕಿವಿಮಾತು

- * ನೆಗಡಿಯೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಒಣ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ನಂತರ, ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- * ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ತೇಯ್ದು, ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.
- * ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಷ್ಟು ಚಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನಿನಷ್ಟು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಆಗುವ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
- * ಯಾಲಕ್ಕಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
- * ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಬಸಿದು ತೆಗೆದ ಕಟ್ಟಿನ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಕುದಿದರೆ (ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ) ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಇರುವ ತಲೆನೋವು ದೂರ ಆಗುವುದು.
- * ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
- * ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು, ಆ ಗಂಧವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮೈ ತುಂಬಾ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಹನಿಗೂಡಿ, ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು.
- * ಮೂರುದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಕ್ಕೆ ಅನ್ನವನ್ನು, ಸೂರ್ಯಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ಇರುವ ಅರ್ಧ ತಲೆ ನೋವು ವಾಸಿ ಆಗುವುದು.

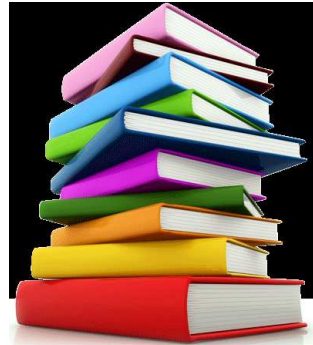
- * ಕಿರು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.
- * ಸೇಬಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು, ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ತಲೆ ನೋವು ಹೋಗುವುದು.
- * ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ನುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನೋವಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಿವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ದಿನ ತೊಟ್ಟುಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಆಗುವುದು.
- * ಕೆಂಪಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಮಾಯ ಆಗುವುದು.
- * ದೊಡ್ಡಪತ್ರ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಇದರ ತಂಬುಳಿ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಂಗ್ರಹ: ಕೀರ್ತಿ, ಮಂಡ್ಯ

ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಪುಸ್ತಕದ ಅರಮನೆ

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

THRISSUR

Thrissur is referred to as "the Cultural Capital" of Kerala and has a vast historical and traditional heritage. Situated in the central region of Kerala. Thrissur has played a significant role in the political history of South India for many centuries. The beautiful town of Thrissur is built around a hillock crowned by the famous Vadakkunnathan Temple.

How to get there:

An extensive road network links the city to many significant places in Kerala. Many Highways pass through this district. Thrissur is an important rail head of the southern railway. Many important trains connect Thrissur to other places in Kerala and neighbouring states. The nearest airport is at Kochi 80km from here.

Places of Interest:

Athirampally: It is a famous picnic spot near the entrance to the Sholayar range, located about 63km from Thrissur. This is a mountainous area where the water gushes down 80 feet before joining the Chalakudi River. Athirampally, with its subtle yet pristine beauty, has been tempting lovers of nature since long. The Vazhachal waterfall, located amidst lush green forest, is also a part of the Chalakkudy River.

Cheraman Juma Masjid:

This mosque, about 2 km from Kondungallor town, stands testimony to religious harmony, and it looks like a Hindu temple. This temple-like mosque was built in 629AD. Another speciality of this mosque is that it is the first in India and the second in the world, where Juma prayers were started.

Cheruthuruthi:

The world famous Kerala Kalamandalam (Kathakali Training Centre) established by Poet Sri Vallathol Narayana Menon, is situated here about 32km north of Thrissur. This center imparts training in traditional art forms

like Kathakali, Mohiniyaattam, Thullal and folk dances. Tourists can enjoy special performances by arrangements in advance.

Chimmoni Wildlife sanctuary:

Established in 1984, the Chimmoni Wildlife Sanctuary lies adjacent to the Peechi-Vazhani sanctuary. It is endowed with picture perfect sceneries and a rich and varied wildlife. Elephant, Sambar, gaur, Malabar squirrel, sloth bear etc., can be seen here.

Guruvayur:

Guruvayur is one of the most important pilgrimage centres of South India and is located 29km northwest of Thrissur district. The temple is dedicated to Lord Krishna, known as Guruvayurappan locally. Guruvayur also called the Bhoolokavakunta - the heaven of Earth, is favourite site for Weddings and Annaprasanam, the first feeding ceremony of a child. The walls of the sanctum sanctorum are adorned with excellent mural paintings and carvings. Only Hindus are permitted inside the temples.

Peechi Dam:

Constructed across the Manali River, this beautiful dam, is about 20km from Thrissur. It has a waterspread of nearly 3200 acres. There is a botanical gardens at this dam site. Added attractions are fountains, cascades and a park. The moist deciduous forests around the catchment areas of the Peechi and Vazhani dams form the Peechi-Vazhani Sanctuary. Numerous ground birds including the peafowl and jungle fowl can be found here. Best time to visit November to April.

Temples:

The important ancient temples in Thrissur are vadakkunnathan temple, Sri Rudhra Mahakali temple, Sri Koodal Manikyam temple, Sri Raamaswamy temple, Sri Kueumba Bhagavathy temple, Sri Maheswara temple. Mahadeva Temple, Puzhayannur Bhagavathy temple, Ariyanoor temple and the Avittathur Shiva temple.

RNI No. KARKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019

MIRACLE HEALTH REFERRAL BENEFIT PROGRAM



BENEFITS

1. Miracle Matching Bonus
2. Miracle Re-purchase wealth Bonus
3. Miracle Achievement Bonus
4. Miracle Royalty Bonus

Interested Person Please contact

Smt. Geetha Rao	M:924354444
Smt. Deepika	M: 9972833540
Smt. Soubhagya	M: 9448901852
Smt. Priya	M: 9448190677
Smt. Leela	M: 9741398108



Herbal Medicine Invented
by
S.M. Raju IAS

Book Post

To

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