

# ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

MAHILA VISHESHA

RNI No. KARKAN/2015/71642

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ KANNADA MONTHLY ಮೇ May 1-31 -2019

Vol: 4 Issue : 9 Pages : 16 Price: Rs.10/-  
ಸಂಪುಟ: 4 ಸಂಚಿಕೆ: 9 45 ಪುಟ : 16 ಬೆಲೆ: ರೂ. 10/-

ಸಂಪಾದಕರು: ಹೆಚ್.ವಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್ ಮೊಬೈಲ್ 9243584444 / 8880334444



ಒಳ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ....

ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್	2
ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು	4
ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ	7
ಸುಖೀ ಸಂಸಾರದ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು	9
ಬೇಸಿಗೆಗಾಗಿ ಹಗುರ ಮೇಕಪ್	10
ಎಲ್ಲವೂ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ... ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ	11
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ	12
ಗೀತಾ ಜಯಂತಿ: ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಿದೆ	15



ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ, ಅಕ್ಷಯ ತದಿಗೆ, ಬಸವೇಶ್ವರ ಜಯಂತಿ, ಪರಶುರಾಮ ಜಯಂತಿ, ಗಾಯತ್ರಿ ಜಯಂತಿ, ಶಂಕರಚಾರ್ಯರ ಜಯಂತಿ, ರಾಮಾನುಜಚಾರ್ಯ ಜಯಂತಿ, ಭಗೀರಥ ಜಯಂತಿ, ವಾಸವಾಂಬ ಜಯಂತಿ, ನಿಮಿಷಾಂಬ ಜಯಂತಿ, ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಜಯಂತಿ, ನೃಸಿಂಹ ಜಯಂತಿ, ನಾರದ ಜಯಂತಿ, ತುಂಬುರರ ಜಯಂತಿ, ಹನುಮಜ್ಜಯಂತಿ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಓದುಗರಿಗೂ ಶುಭಾಶಯಗಳು

## ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್

ನಾವು ಮನೆಯವರೊಂದಿಗಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳೊಂದಿಗಾಗಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರಾಯಿತು.

ನೀವು ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ವೆಂತ್ ಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದವಾಗದಂತೆ ಮೆಲ್ಲನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸರಿಸಿ...

ಕುಳಿತಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಡಿ.

ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಕ್ರಾಕರಿಯ ಜೊತೆ ಆಟ ವಾಡಬೇಡಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಊಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಂಜನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟುಕು ವಂತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೈಚಾಚಿ ಅಥವಾ ಎದ್ದು ನಿಂತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆ ಹೇಳಿ.

### ಸಂಯಮದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಿ

ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಾಗ ಬಾಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಲಘು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಕೆಳಗೆ ಚಾಚದೆ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಚಾಕು, ಚಮಚ, ಪೋರ್ಕ್‌ಗಳ ಶಬ್ದ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಾಕು ಅಥವಾ ಚಮಚವನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ.

ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡನೆಯ ಸಲ



ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಏಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿದ ನಂತರ ಏಳಿ.

### ಊಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕೇ ವಿನಾ, ಬಾಯನ್ನು ಆಹಾರದತ್ತ ಅಲ್ಲ.

ಚಮಚ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಹೋದರೆ ಅದನ್ನೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಆತಿಥೇಯರನ್ನು ಬೇರೆ ಚಮಚ ಕೊಡಲು ಕೇಳಿ.

ಸೂಪ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕೊಂಚ ಓರೆಯಾಗಿಸಿ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬಾಯಿ ತಾಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಬೇಡದ ತುಣುಕು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದರೆ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಅಥವಾ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ತಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಡಿ.

ನೀರು ಜ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸದ್ದು ಬಾರದಿರಲಿ.

ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನೀರಿನ ಲೋಟ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾಗ ಗುರುತು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಆತಿಥೇಯರು ಆಗಬಹುದು.

- ವತ್ಸಲ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ರೂಂ ನಂ. 03, 2ನೇ ಮಹಡಿ, ಸಿಟಿ

ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಕಟ್ಟಡ, ಕೆ.ಆರ್.

ಸರ್ಕಲ್, ಮೈಸೂರು 570001,

ಮೊ: 9243584444

ನನ್ನ ಮಾತು



ಪರಾಮರ್ಶೆ

ಲೋಕಸಭಾ 2019ರ ಚುನಾವಣೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 2 ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಮೇ 23ರವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಿದೆ. ಮತದಾರ ತನ್ನ ಹಕ್ಕನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಚುನಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಚಾರ ಎಷ್ಟು ಅಬ್ಬರದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಾನು ಯಾರು? ಏನು? ಎತ್ತ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಬೇಡ.

ಪ್ರಚಾರದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ರೀತಿ, ಕಿಸರೆರಚಾಟ, ಮಾತಿಗೆ ಎದಿರೇಟು ಇವುಗಳು ಅವರವರ ಗುಣವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ರಾಜಕೀಯ ನಾಯಕರಾಗಲಿ, ಶಾಸಕರಾಗಲಿ, ಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಲಿ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಆ ತರಹದ ಮಾತುಗಳು ನಿಮಗೆ ಶೋಭೆ ತರುವಂತದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಬೇಸರ ತಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಯಕರುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ನ್ಯಾಯ, ಸತ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಆತನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ನಡುಕವಾಗಬೇಕು. ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣವನ್ನು ನಾಯಕರುಗಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅದು ನಾಯಕರುಗಳ ಕೆವಿಗೇ ತಲುಪಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಮತದಾರನ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ಲಾಪಿಂಟ್ ಇದೆಯೇ? ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಆತನನ್ನು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ತರಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರೋ ಆಲಿಸಿ, ಆನಂದಿಸಿ.

ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರು ಬಳಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರದವರು ಬಳಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಅದರ ಅರ್ಥ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗುಣಮಟ್ಟ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನೀವೇನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗ ಬಾರದು. ಯೋಚಿಸಿ ಮತದಾರ ಪ್ರಭುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ಸ್ನೇಹ ಬಾಂಧವ್ಯದಿಂದಿರಲಿ. ಹಾಗೂ ನೇರ ನೇರವಾಗಿ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಿರಿ.

ಮತದಾರ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವುದು ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನತೆ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಗೆ ಅನುಭವಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಭಾರತ ದೇಶವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರಿಸಿ ಬರಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಸಂಪಾದಕ

ಹೆಚ್.ವಿ. ಸುಬ್ಬರಾವ್

ನಿವೃತ್ತ ಸಾ.ಶಿ.ಇ. ನೌಕರ

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ಕನ್ನಡ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆ

ಮೇ 1 ರಿಂದ 31-2019

ಸಂಪುಟ 4, ಸಂಚಿಕೆ 9,

ಪುಟ 16 ಬೆಲೆ ರೂ.: 10

MAHILA VISHESHA

KANNADA MONTHLY

May 1 to 31 -2019

Vol : 4 Issue : 9 Pages : 16

Price : Rs.10/-

ಮುಖಪುಟ :

ಕೋಟಿ ಬಿಸಿಲು ಮಾರಮ್ಮ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮೈಸೂರು

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯಭಾಮಾ ದಾಸ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ರಾವ್

ಸಂಪಾದಕರು :

ಹೆಚ್.ವಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬರಾವ್

ಮೊಬೈಲ್ 9243584444

ಉಪಸಂಪಾದಕರು :

ಎಸ್.ವೆಂಟಕರವಣಪ್ಪ

ಎಂ.ಆರ್. ಜಯಪ್ರಕಾಶ ನಾರಾಯಣ

ಭಾಸ್ಕರ್ ಹೆಚ್.ವಿ.

ಎಸ್.ಆರ್. ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್

ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ :

ಮಹಿಳಾ ವಿಶೇಷ

ರೂಂ. ನಂ. 03, ಸಿಟಿ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಕಟ್ಟಡ,

2ನೇ ಮಹಡಿ, ಕೆ.ಆರ್. ಸರ್ಕಲ್,

ಮೈಸೂರು - 570001

E-mail:

mahilavishesha15@gamil.com

Web: www.mahilavishesha.in

Whatsapp No : 8880334444

## ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉದ್ದೇಶ

ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಕೇವಲ ಹಿಂದಿನಕಾಲದ್ದು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎಂದು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವ ಬದಲು, ಮಾನವನ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಾದವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಎಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದು.

1) ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿದ್ದವರು ದಿಢೀರನೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ ಏಳಬೇಕೆಂಬುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಹಿತವಚನವಷ್ಟೆ ಬಹುಶಃ ಹೀಗೆ ದಿಢೀರನೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತವರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದು ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು ಸಾಧಾರಣ ಅನುಭವ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕೆಳಗಿಳಿದು, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಆವ್ಯಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಏಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲೂ ಎರಡು ಮುಖ, ಸದುದೇಶಗಳಿವೆ ಎಂದೆನಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವ ಜಠರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಭಾರ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಿರಲಿ ಎಂಬುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದಿಢೀರನೆ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಭಾರ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಬೀಳದಿರಲಿ ಎಂಬುದು ಉದ್ದೇಶ.

2) ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದೊಡನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “ಕರಾಗ್ರೇವಸತೇಲಕ್ಶಿ ಕರ ಮಧ್ಯೆ ಸರಸ್ವತೀ ಕರಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತೌಗೌರೀ ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಂ” ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಕಣ್ಣುಬಿಡುವ ಮೊದಲು ಅಂಗೈಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಏಳುವುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಬಹುಶಃ ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಉದ್ದೇಶವಿಷ್ಟು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತಟಕ್ಕನೆ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದು ಹಾನಿಯಾಗಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೊರಗಿನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ನೀಡುವ ಅವಕಾಶ ಈ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲವೆ?

3) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಆಗಬೇಕಾದ್ದೇ. ಅಂದರೆ, ಇಡೀರಾತ್ರಿ ಪಚನಕಾರ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಇತರ ದೈನಂದಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಷ್ಟೆ ಏಕೆಂದರೆ ವರ್ಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಸಹಜ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದೆಂದು ರುಜುವಾತಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಬಳಿ ಕಾಲು ಪೂರ್ತಿ ಮಡಿಚಿಕೊಂಡು, ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ತೊಡೆಗಳು ಸಮವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಸವಿಲ್ಲದ ವಿಸರ್ಜನಾಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬಳಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರು ನಮ್ಮ ಆಚೆಗೆ ತಗುಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಪ್ರೋತ್ಸಿಯರು ಈ ಕಾರ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜನಿವಾರವನ್ನು ಕಿವಿಯಿಸುತ್ತ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಿರುವ ಒಂದು ನರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

4) ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಶವಿದೆ. ದೇಹ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜಠರ, ಮಿದುಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು.

5) ಹೆಂಗಸರು ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಹೊಳಪು ಬರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ನಾಶವೂ ಆಗುವುದು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಗಂಡಸರು ವಿಭೂತಿ, ಶ್ರೀಚೂರ್ಣ, ನಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು, ಅವರವರ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರು ಕೆಂಪು ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅಥವಾ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಡ್ಡಲಾಗಿ ಅಥವಾ ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಇಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಒಳಹೊಕ್ಕು ತನ್ಮೂಲಕ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲಪುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕೆಂಪುಕಿರಣಗಳು ಶಾರ್ಖೋತ್ಪನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ದಿಢೀರನೆ ನೇರವಾಗಿ ಅವು ಮೆದುಳು ತಲುಪಿದರೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ್ದರಿಂದ, ಕುಂಕುಮ ಅಥವಾ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಿಂದ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಂಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಬೆಳಕಿನ ಕೆಂಪುಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ, ಇತರ ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಗುವ ನೇರಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

6) ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೋಹದ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದು ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಹುಪಾಲು ಲೋಹಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರಾಪಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಲೋಹದ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ಪ್ರಾಪಕ ಗ್ರೌಂಡ್ ಆಗಿ ಅದುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಿವಿಚುಚ್ಚಿ, ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ವಿವಿಧ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತೆನ್ನಬಹುದು.

7) ಮನೆಯ ಮುಂಬಾಗಿಲಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಹೊಸ್ತಿಲುಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಾ ಖಾಲಿನಿವೇಶನಗಳಿದ್ದು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶವಾಗಿತ್ತು. ನಾನಾರೀತಿಯ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ಹಾವು, ಚೇಳು, ಜರಿ ಮುಂತಾದ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಬರದಂತಿರಲು ಈ ಹೊಸ್ತಿಲುಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು.

8) ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನಾನವಾದ ತಕ್ಷಣ ಹೆಂಗಳೆಯರು ಸಗಣೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸಾರಿಸಿ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ಸಗಣೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ಥಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟನಾಶಕವೂ ಹೌದು. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಂಗವಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇರುವೆಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ದಂತಾಗುವುದು. ಅವು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರುವುದೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

9) ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಿತ್ತು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಸದುದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಎಲೆಯ ಸುತ್ತಾ ನೀರಿನ ಕೋಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಪರಿಶಿಂಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಇರುವೆ ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಊಟದಿಂದ ದೂರವಿಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆಪೋಶನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಅನ್ನನಾಳವನ್ನು ತೇವಮಾಡಿ, ಮುಂದೆ ಅನ್ನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು

ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪಚನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸದುದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು.

10) ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿರದ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

11) ಹಿಂದೆ ಇಜ್ಜಿಲೋಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಜ್ಜಿಲು ಉರಿಯುವಾಗ ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಂಗಳೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಚಿನ್ನದ ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರ ಕಾರಣವಾಗಿ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

12) ಸಾವಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ರಕ್ತಸಂವರ್ಧನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣ ಧಾತು ನೇರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದು.

13) ಏಕಾದಶಿ ಉಪವಾಸ, ದ್ವಾದಶಿ ಪಾರಣೆಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದೇ 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಪರಮೌಷಧವೆನಿಸಿದ ಲಂಘಣ; ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಗಸೊಪ್ಪು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಚೇತರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಹಾಗೂ ಸಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳ ಪೂರೈಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚಾರ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ, ದೃಢಕಾಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಆಯಾ ಋತುಕಾಲ ಕ್ಷುಣ್ಣುಗುಣವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಆಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಫಲ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವ ದೇವಿಯರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ನಂತರ ಪ್ರಸಾದರೂಪವಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಒಳಾರ್ಥ, ಗೂಢಾರ್ಥಗಳು ಇಷ್ಟೇ - ಪುರಂದರದಾಸರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ವರವ ಪಡೆದವ ರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾ ಗೋವಿಂದ್ ಮೈಸೂರು



## ಕೇವಲ . . . 1 ಸೆಕೆಂಡ್

ಸಂತಾಸಿಂಗನ ಒಂದು ಜೋಕ್ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಸಂತಾ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಕೇಳಿದ, 'ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಅಮೃತಸರ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?'

ಅತ್ತ ಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಫೋನ್ ರಿಸೀವ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ, '1 ಸೆಕೆಂಡ್...'

ಸಂತಾ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಫೋನ್ ಇಟ್ಟ:

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ನ ಅರ್ಥ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ ತಿಳಿಸ್ತೇನೆ. ನೀವು 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ಹೋಲ್ಡ್ ಆಗಿರಿ.

ಆದರೆ ಸಂತಾಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಮೃತಸರ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ತಗಲುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿತು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಇದೊಂದು ಜೋಕ್. ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ 1 ಸೆಕೆಂಡ್, 2 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಯಲು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಎಂದಾದರೂ '1 ಗಂಟೆ ಕಾಯಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗೆ ಯಾರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ಬೇರೆಯವರು ಬಿಡಿ, ಸ್ವಯಂ ಹೇಳಿದವರಿಗೆ ಕಾಯಲು ಆಗದು. ಸೆಕೆಂಡ್, ನಿಮಿಷವೇನೋ ಸರಿ ಮತ್ತು ಅಳುಕುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ 11 ಸೆಕೆಂಡ್' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕೂಡ 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ.

### ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಸೆಕೆಂಡ್

ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಾನಕ ಎಂದರೆ ಸೆಕೆಂಡ್. ಈ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಅರ್ಥಾತ್ ಕ್ಷಣ ಅನ್ನೋದು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮುಖಾಂತರವೇ ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ನಿಮಿಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಗಂಟೆಗಳು, ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ದಿನಗಳಿಂದ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ವರ್ಷಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಷಣ ಆರಂಭಿಕ, ಸೆಕೆಂಡಿನ ಮಹತ್ವ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಲ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತೋ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಟೈಮರ್ ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಬಳಿಕ ಸಂಚಾರಿ ಸೂಚನಾ ದೀಪ ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಮಾನಕದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಮ್ಮುಖ ಎಣಿಕೆ



ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಧನದ ಉಳಿತಾಯ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಈ ಸಮಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ವಾಹನವನ್ನು ಬಂದ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯವೇ ಇಂಧನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ, ಹೀಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಅದನ್ನು ಜನರು ಈ ಮಾತನ್ನು ಅರಿತಿರುತ್ತಾರಾ? ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೇನೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ - ಡೀಸೆಲ್ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಅವರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

### ಸೆಕೆಂಡನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ

ಸಿಗ್ನಲ್‌ನ ಟೈಮರ್ ಹಿಮ್ಮುಖ ಎಣಿಕೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿಗ್ನಲ್ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ತೋರಿಸುವ ತನಕ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಾರದು. ಹಳದಿ ದೀಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕುವ ಸಿದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ 4-5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಬಾಕಿ ಇರುವಾಗಲೇ ರಸ್ತೆ ದಾಟುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಸಲ ಭಾರಿ ದುರಂತಗಳೇ ಸಂಭವಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಟೈಮರ್ ಸಿಗ್ನಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಪೊಲೀಸರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ

ಜೀವನ ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಆತುರಕ್ಕೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುವುದು ಎಲ್ಲಿಯ ಜಾಣತನ? ಈ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆ ಯಾರೋ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಹಿಂದಿದ್ದವರು ಅವರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟುತರಚಿದ ಗುರುತುಗಳಿಗಾಗಿ ಬೈಗುಳದ ಸುರಿಮಳೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿವಾದ ಅಲ್ಲೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ದುರಂತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಆತುರ ಏಕೆ?

ಜೀವನ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಈ ಪಾರದರ್ಶಿ ರೇಖೆಗೆ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಯಾರು ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಸಮಯ ಕೂಡ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಸೆಕೆಂಡು ತನ್ನ ಬಳಿ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಯ, ಸೆಕೆಂಡಿಗಿಂತ ಯಾರೂ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು 1 ಸೆಕೆಂಡ್ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ?

# ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಪುಸ್ತಕದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. 'ಹೌದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲೇಖಕರು. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ತಮ್ಮದೇ ಸೆಳೆತಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಇವೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನ ಎನ್ನುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತವಾಗದಿರಬಹುದು. ಶರೀರದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸದಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಅಸಮತೋಲನ, ಅಸಹಕಾರ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಅಸಂತೋಷ, ಆಕ್ರೋಶ, ಆವೇಶ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಲೇಖಕರು.



ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಅವನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಅವನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಇಹ - ಪರಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಅವನು ಸಾರ್ಥಕವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೊಂದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ಪುಟಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಬರೆದಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ. ಶರೀರವಾದ್ಯಂತ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್ ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಗೈಯಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಶರೀರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಹದಲ್ಲಿದ್ದರೂ (ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ) ಸದಾ ಪರವ (ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ) ಬಗ್ಗೆಯೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವವರೂ ಸಹ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಶರೀರವನ್ನೇ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವವರಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಿದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಇರುವಂಥಾದ್ದೇ

ಅಲ್ಲವೇ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೇ ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಎಕರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ ನಾವು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದನ್ನು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಬಿಡಿಸಿ ಬಿಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ನೋಡಿ: ಓದಿನೊಳಗಿನ ಓದು, ಸೊಂಪಾದ ನಿಧಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನ ಪ್ರತ, ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಮೌನಭೋಜನದ ಮಹತ್ವ ಭೀತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಭೀತಿಯೆಡೆಗೆ, ಮರುಚಿಂತನೆಯ ಅಗತ್ಯ,

ಹಣಕಾಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ವಂದನ, ಬನ್ನಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ.....

ವಿಷಯದ ನಿರೂಪಣೆ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಬಹುದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:....

...ಮನಸ್ಸು ಮಂಕಾಗಿದೆಯೇ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪರಿಣಾಮ ನಾವು ತಿಳಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಗಾಧ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆಯ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಮನವನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲ.

ಮೌನಭೋಜನದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತ: ..... ಊಟವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಷಿಂತಲೂ ಮೌನವಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಉಣ್ಣಬಹುದು (ಉಣ್ಣಬೇಕು), ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುವ ಊಟದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನೆನೆಯುತ ಆಟ ಮಾಡಬಹುದು (ಮಾಡಬೇಕು). ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ಇಡೀ ಊಟದುದ್ದಕ್ಕೂ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡಿದ ಊಟ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮೈಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ..... ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ:..... ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮಿತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವುದೇ ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕತೆಯ ದುರಂತ. ನಿದ್ರೆ = ಸೋಮಾರಿತನ ಎಂಬ ಸಮೀಕರಣವು ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾರು ಸರಳವಾದ,

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವರೋ ಅವರು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೆಲ್ಲಾ ಮೊದಲಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ಗಾಢವಾದ, ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ.....

ಹೀಗೆ ಅತೀ ಸರಳವಾದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅತೀ ಹತ್ತಿರವೆನಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಆಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಲೇಖಕರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಇಡೀ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವುದನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಮೂಲಕ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಲೇಖಕರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಇವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ನಾವೂ ಇಲ್ಲಿ ಆ ಅಧ್ಯಾಯದತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸಿ ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು, ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲು, ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗಬಹುದು.

1. ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 15 ನಿಮಿಷ ಸಂಜೆ 15 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

2. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಬಾರಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ, ಉಸಿರು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುವಂತಿರಲಿ. ಲಘು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಡಿಮೆ.

3. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸು ಅವಲಂಬನೆ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಊಟದ ತಟ್ಟೆ ಕಂಡೊಡನೆ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ, ಟಿವಿ ನೋಡುವ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೊಡನೆ ಟಿವಿ ಆನ್ ಮಾಡುವ ಬಯಕೆ ಮೂಡುವಂತೆ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸ್ಥಳ ನಿಶ್ಚಯವಿರಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಕೂಡಲೇ ಸ್ಥಿರತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. (ಮನಸ್ಸು ಹತೋಟಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ) ಒಳಹೊರಗೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನದ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಅದು ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿದ್ದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಲೀನ ರಾದಾಗ ಶಾಂತಿಯು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೆ ಕಲ್ಪನಾಚಕ್ಷು ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನನಿರತರಾಗಿ.

5. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಆಚಾರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳ - ಮೇಳ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಕಡೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಲು

ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ಸೃಷ್ಟಿಸರೀರ ಹೊಂದುವ ದಾರಿ ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಜಾರಿಗೆ ತನ್ನಿ.

7. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಂತೋಷ, ಸುಖ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸದಾ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸರಳತನ ದುರುಪಯೋಗ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದೂ ಅಗತ್ಯ.

8. ಸಂಘರ್ಷ ಅಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ . ಸಂಘಟನೆ ಯಿಂದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ.

9. ಭಗವಂತನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗೆ ಆಸ್ವದ ಇಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯೇ. ಸಮೃದ್ಧಿ ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇರಿಸಿ.

10. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಂಬುದು ನಾವು ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೊತ್ತ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಸ, ಹೊಸ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ಬೇಡವಾದ್ದನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲೂಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುವವರು ಯಾರು? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿವೇ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

11. ಸದಾ ನವಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ, ಈ ಚೈತನ್ಯವು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಈ ಸಂಕಲ್ಪದೃಢವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಎಂತಹ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನೀಡುವಂತಾಗಿರಲಿ.

12. ಹಲವೆಡೆಯಿಂದ ಸಲಹೆ ಬರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಲಾರದ ತೀರ್ಪು ಆಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಳೆಯಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ವರ್ಧಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು, ಚಿಂತನಗಳು, ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಹೊರಣವು ಕವಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ಹವಾಗದೇ ಸಾಮಾಜಿಕವಾದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುವ, ಆ ಮೂಲಕ ಅವನನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ್ಯದತ್ತ ಒಯ್ಯುವ ಸೋಪಾನವೂ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವಿದ್ದು ವಿಚಾರವು ಪ್ರತಿ ಮನವನ್ನೂ ತಲುಪುವಂತಾಗುವುದೇ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ?

-ಬಿ.ಕೆ. ರಂಗನಾಥ್



# ಸುಖೀ ಸಂಸಾರದ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು

ಭಾರತದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಸಾಧನ ವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವಶಾತ್ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪಾರಿವಾರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪಾರಿವಾರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಪೋಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಆದರೆ ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಸುಖಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಚಿಂತನೆ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. 'ಧನ್ಯೋ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಃ', 'ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕಿಚ್ಚು ಹಚ್ಚಿದ ಸರ್ವಜ್ಞ' ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹಿತನುಡಿಗಳು ನಮ್ಮ ವಾಚ್ಛೆಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು

1. ಖರ್ಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತು
2. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ
3. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ

ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಕ್ರಮಶಃ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಕುಟುಂಬವೊಂದು ಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರ ವಸ್ತ್ರ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬಡತನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಆತಿಥ್ಯ ಮಾಡಲು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದರೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲು, ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸರಳವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣಗಳಿಸುವವರು ಅಥವಾ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವವರು ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಐಶಾರಾಮಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಶೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರೂ ಆನಂದದಿಂದ, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡಲಾರರು. ಇತರರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಸೂತ್ರ.

ಎರಡನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಅಪರಿಹಾರ್ಯವಾದ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಆಸ್ತತ್ಯೆಗೆ ಅಲೆಯುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಒಬ್ಬರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಉಳಿದವರು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಇರಬಾರದು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶವಾದ ಸಂಪತ್ತು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರಲಾರದು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನುಡಿಯೊಂದಿದೆ - If wealth is lost nothing is lost, if health is lost something is lost ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಧಾನ.

ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ, ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಪರಸ್ಪರರು ಆತ್ಮೀಯತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರು, ಅಪ್ಪ-ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರು, ಅತ್ತೆ-ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಸಂಬಂಧ ಹಾಳುಮಾಡಲು ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತು ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಕಾಳಜಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿರುತ್ತವೋ ಅಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಿದ್ದರೂ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಿರುವಾಗ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನನಾಗಿ ಯಾರು ಹಿರಿಯನಿರುತ್ತಿದ್ದನೋ ಅವನ ಮಾತು ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸುಖ, ಸ್ವಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಒಣಗುವುದು ಸಹಜ. 'ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವೋ ಹೊಂದಿಕೆ ಎಂಬುದು ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಈ ಬದುಕಿನಲಿ' ಎಂಬ ಹಾಡಿನಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನವರ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮಪಡಲೇಬೇಕು. ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು - ದೈವಾನುಗ್ರಹದಿಂದ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಹೊಂದಿಕೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವಷ್ಟು ಬಡತನವಿದ್ದರೂ, ನಿತ್ಯವೂ ರೋಗಿಗಳ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗಿದ್ದರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಮನೆಯವರು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮೂರು ತಲೆಮಾರು ಕುಳಿತು ತಿಂದರೂ ಖಾಲಿಯಾಗದಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧಿ ಇದ್ದು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲಾರರು. ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾಪನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.- ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ಎಸ್. ಭಟ್ಟ

## 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 ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

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

**ಅಂಟಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಬಗೆ :** ಮೇಕಪ್ ಬೇಸಿನ ಆರಂಭ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಫೌಂಡೇಷನ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದಿದ್ದರೆ, ಏಸಿ ಇಲ್ಲದ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಯಾವುದೇ ಬಯಲು ಸ್ಥಳದ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬದಲುಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆ ಇರುವಾಗ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಕಪ್ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ರೀಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಬೆವರು ಇದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಆಯಿಲ್‌ಪ್ರೀ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಂತಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಟಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಮತೋಲ 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.

ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಸನ್‌ಸ್ಪೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸನ್‌ಸ್ಪೀನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಫೌಂಡೇಷನ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸೆಕೆಯಲ್ಲಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹರಿದು ಹೋಗದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

**ಮುಖ ಪ್ಯಾಚ್ ಆಗಬಾರದು :** ಸನ್‌ಸ್ಪೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮುಖದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲೋವೇರಾ, ಅಮಿನೋ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ - ಇ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಪೌಡರ್ ಪೇಸ್ತಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ಮುಖ ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದೆಂದು ನೀವೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೌಡರ್ ಬದಲು ಹಗುರವಾಗಿ ಬ್ಲಶ್ ಆನ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಒಂದು ಲಾಭವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ನೇರ ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸುಡುವಿಕೆಯಿದ್ದರೂ ಚರ್ಮವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಶ್ ಆನ್ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹಗುರವಾದ ಟಚ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಬಳಸುವ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ಟ್ 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 ಮ್ಯಾಟ್ ಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ಪೇಸ್ಟ್ ಶೇಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಲಿಪ್ ಔಟ್ ಲೈನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಲಿಪ್ ಕಲರ್ ಬಳಸಿ.

ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಬ್ರಾಂಡ್ ಅಲ್ಲದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬ್ರಾಂಡ್ ಋತುವಿನ ಜೊತೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. -ಸೀಮಾ ಅರವಿಂದ್

## ಎಲ್ಲವೂ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ... ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಕೂದಲು ವಂಶಾವಳಿ (ಜೀನ್) ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ತರಹ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಂಶಾವಳಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಕೂದಲಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು**

ಪ್ರತಿ ಸಾರಿ ತಲೆ ಬಾಚಿದಾಗಲೂ 50 - 100 ಕೂದಲು ಉದುರಿದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಉದುರಿದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೋಸ ಹೋದವರು ಹೆಚ್ಚು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

**ಕೂದಲು ಉದುರದಿರಲು ಸೀಗೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಶಾಂಪು**  
ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ., ನೀರು ಒಂದು ಲೀಟರ್.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ನೆನೆ ಹಾಕಿ. ಅನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಗಳ ಸಮೇತ ಒಲೆ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮಂದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕುದಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಶಾಂಪೂ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

**ಎಗ್ ಶಾಂಪೂ**

ಮೊಟ್ಟೆ ಮೂರು, ನೀರು ಒಂದು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ.  
**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊಟಾಯಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಬುಡದಿಂದ ಕೂದಲ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಅನಂತರ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಪೌಡರ್ ಪ್ಯಾಕ್**

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಒಂದು.  
**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಳೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಇಡ್ಡಿ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಇಡಿ. ಅದು ಆರಿದ ಅನಂತರ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿರಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಕಪ್ಪಗೆ ಆಗುವುದು.

**ತೆಂಗಿನ ರಸ ಪ್ಯಾಕ್**

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು, ಬಿಸಿ ನೀರು ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ನಿಂಬೇರಸ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ.

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:** ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಂಗಿನ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೇರಸ ಸೇರಿಸಿ, ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಅಕ್ಕಿ ಪ್ಯಾಕ್**

ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ**

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೇರಸ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿರಿ, ಮೂರು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

**ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ:** ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಹೋಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ:** ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ಹುಳಿ ಮೊಸರನ್ನು ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಅನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ:** ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ವಿನೆಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ:** ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿ ವಾರ ಮಾಡಿ, ಹೊಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

- ಶೀಲಾ ನಟರಾಜ್



# ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಕಾಯಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಎಂಬ ಸತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ತಲೆಭಾರ ಮತ್ತು ಮತ್ತನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿ ಸುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಧಿ, ಗ್ಲೂಕೋಮ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮಶಂಕೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮೇಲೆ ಶೋಧಿಸಿ, ಆ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಅನೀಮಿಯ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಉಪಯೋಗ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿನ ತಂಪುಗುಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿ:** ಒಂದೇ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಣಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದ ಚಮಚ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಹಳ ದಿನ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಡಬೇಕು.

ಬೇಸಿಗೆ ದಾಹ ನೀಗಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. -ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತ ರಾವ್

## ಇಂಗ್ಲೀಷರ ಚೌಚೌ!

“ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಚೌಚೌ ಕೊಡಿ ಎಂದರೆ ಕೇಸರಿಬಾತ್ ಮತ್ತು ಖಾರಾಬಾತ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಇಂಗ್ಲೀಷರ ಊರಲ್ಲಿ ಚೌಚೌ ಕೊಡಿ ಎಂದರೆ ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ ಕೈಗಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೌದು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೌಚೌ ಎಂದರೆ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ!



ಮೆಕ್ಕಿಕೋ ಮೂಲದ ಬಳ್ಳಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಮಾಡದೆ ಗಿಡದಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಿತು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೀಳು ಭಾಗದಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಂದೇ ಇದನ್ನು ತಲೆ ಒಡಕಿನಕಾಯಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೆಲದೊಳಗೆ ಹೂತರೆ ವಾರದೊಳಗೆ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಗಿಡ ಹುಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಿಡಕ್ಕೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಮರ, ಮನೆಯ ಛಾವಣಿ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪರೆ ಹಬ್ಬಿಸಿದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳವರಗೂ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಾಯಿ ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಬಿಡಲು ವರ್ಷದ ಇಂತಹ ತಿಂಗಳೇ ಎಂದಿಲ್ಲ

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿ ಬಿಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬಳ್ಳಿ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬುಡ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗಿಡದ ಸುತ್ತ ಬಗೆದು ದನದ ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಗಿಡ ಒಂದು

ಬಾರಿಗೆ 500 ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ, 40 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಚೀಲಕ್ಕೆ 150 ರಿಂದ 200 ರೂ. ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸೀಮೆಬದನೆಯ ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ತಂಬುಳಿ ಜನಪ್ರಿಯ.

ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ3, ಬಿ5, ಬಿ6, ಬಿ9 ಇವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ,ಡಿ,ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಕೂಡಾ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. -ವೀಣಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

WISH YOU ALL OF THEM MAY 2019 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

1 Latha Krishna Rao	IAS Officer	16 Kalashree KC	Kushalnagar
2 Priya	Bangaluru	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	Sindhu	Mandya
9 Neeraja	Bangalore	23 Abhilakshi	Mangalur
10 Savithri	Mandya	24 Indumathi	Ranibennur
Mangala	Sringeri	25 Chandrakala	Bellary
11 Subha Kalyan	IAS Officer	26 Jaya	Shimogga
12 Cauvery BB	IAS Ofiicer	Manjula	Mysuru
13 Ratna	Tumkur	27 Shikha C	IAS Officer
13 Priyanka	Dharwar	28 Ghamini	Raichur
14 Prema	Mysuru	29 Dipti Aditya Kanade	IAS Officer
15 Sri Vidya PI	IAS Officer	30 Rohini Sindhuri Dasari	IAS Officer
Kanagavalli	IAS Officer	Dr.Susheela B	IAS Officer
Padma	Mysuru	31 Keerthana	Mysore

### ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ತರ

- ಆರ್ಮಗಂ, ಕೊಯಂಬತ್ತೂರು**  
ರಾಮಬಾಣಕ್ಕೂ, ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?  
- ರಾಮಬಾಣ ಅಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ, ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಜಿರಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ!
- ಕುಮಾರಿ, ರಾಣಿಬೆನ್ನೂರು.**  
ಹೆಂಡತಿಗೂ, ಗೂಢಚಾರಿಣಿಗೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?  
- ಗೂಢಚಾರಿಣಿ ಗೋಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜಾಲಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಇಡೀ ಜನ್ಮವನ್ನೇ ಜಾಲಾಡುತ್ತಾಳೆ.
- ಸವಿತ, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು.**  
ಸಾರವಿಲ್ಲದ ಸಂಸಾರಕ್ಕೂ, ಸತ್ವವಿಲ್ಲದ ಸನ್ಯಾಸತ್ವಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?  
- ಮೊದಲನೆಯದರಲ್ಲಿ ರಗಳೆ ಹೆಚ್ಚು, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಬೊಗಳೆ ಹೆಚ್ಚು!
- ಸುಂದರಿ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು**  
ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?  
- ಪ್ರೇಯಸಿಯೇ, ಸುಮ್ಮನೆ ಲವ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿ ರೋಣಾಂದ್ರೆ ಕೇಳೋರೆ ಇಲ್ಲ!
- ಗುಣವಂತ ಬೆಳಗಾಂ**  
ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ, ಕಪಾಳ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ?  
- ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತರೆ ಮೋಕ್ಷ, ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದು ಮಾಡಿದರೆ ಕಪಾಳಮೋಕ್ಷ!

- ಆನಂದ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ**  
ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಗಿಡವನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಗಿಡ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದೇಕೆ?  
- ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹರಡಿದ್ದರೂ ಏನೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಿರಂದ!
- ನಂದೀಶ್, ಮೈಸೂರು**  
ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಮಲ ಹುಟ್ಟುವುದು; ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ?  
- ವೆರಿ ಸಿಂಪಲ್, ಕೆಸರು ಹುಟ್ಟುವುದು
- ಅನುರಾಧ, ಹಾಸನ**  
ಸೆಲ್ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಕಿಕ್ ಸ್ವಾರ್ಥ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ?  
- ಉತ್ಸಾಹಿಯಿಂದ ಕೆಲಸವಾಗಲು ಸೆಲ್ ಸ್ವಾರ್ಥ; ಸೋಮಾರಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ತೆಗೆಸಲು ಕಿಕ್ ಸ್ವಾರ್ಥ
- ಹಂಸವೇಣಿ, ಗೋವಾ**  
ಮರಳು ಮತ್ತು ಮರುಳು ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?  
- ಮರಳಿನಿಂದ ಗಾಜು ಉತ್ಪಾದನೆ, ಗಾಜಿನಿಂದ ಲೋಟ, ಲೋಟದಿಂದ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮರುಳು.
- ಮಾಲತಿ, ತುಮಕೂರು**  
ಗಂಡಸಿನ ಚಟ, ಹೆಂಗಸಿನ ಹಠ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು?  
- ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಕೀಲರ ಮನೆಗಳು ಉದ್ಧಾರವಾಗಬಹುದು.

## ಗೀತಾ ಜಯಂತಿ ನಿಮಿತ್ತ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಿದೆ

ಸುದೀರ್ಘ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಭಾಷ್ಯಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮುಂದೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಪುರುಷಾರ್ಥವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೀತೆಗೆ ಭಾಷ್ಯ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯು ವಿಶ್ವಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ. ಗೀತೆಯನ್ನು ಭಗವಂತನು ಬೋಧಿಸಿದಾಗ ಹಿಂದು ಎಂಬ ಪದವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದೊಳಗಿರುವ ಭೇದ-ಭಾವವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮಹಾಭಾರತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವೊಂದೇ ಉಳಿದ ದಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಕೌರವ-ಪಾಂಡವರ ಮಧ್ಯೆ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯಿತು. ನೂರು ಜನ ಕೌರವರು ಮತ್ತು 5 ಮಂದಿ ಪಾಂಡವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಯುದ್ಧಮಾಡುವ ಸಿಟ್ಟು, ವಿರೋಧ, ದ್ವೇಷಭಾವವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದು ಒಂದು ನಿರ್ಣಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸೈನ್ಯಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲಾಗಿದ್ದವು. ಇವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಮೋಹಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಉಪದೇಶ ನಡೆಯಿತು. ಅರ್ಜುನನು ಅಜ್ಞಾನಿಯಲ್ಲ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕರ್ತೃತ್ವದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎಷ್ಟು ಮೇಲೇರಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮೇಲೇರಿದ್ದ. ಆದರೆ ಹಿಂಸೆ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಆತನಿಗೆ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅನಿಸಿತು. ಅದು ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಹಿಂಸೆ ತಪ್ಪು. ಅಹಿಂಸೆಯೇ ಸತ್ಯ - ಶ್ರೇಯ - ಪ್ರಿಯ. ಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ನಡುವೆ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗಿ, ನಶ್ವರವಾದ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ತನ್ನವರ ವಿರುದ್ಧ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯೇ? ಎಂಬುದು ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು.

ನಾವೀಗ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ನಡೆದು ಸುಮಾರು 5151 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ರೀತಿ - ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನನಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಬರುವುದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೀತಾ ಚಿಂತನ ಸಮಾಜವ್ಯಾಪಿಯಾಗಬೇಕು.

ಯುದ್ಧ ಶುರುವಾಗುವ ಮುನ್ನ ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನು ಸಂಜಯನನ್ನು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸಿ 'ಕೌರವರು ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಪಾಪಿಗಳು, ಯುದ್ಧಮಾಡಿ ನರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಪಾಂಡವರು ಧರ್ಮಜರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಏಕೆ ಯುದ್ಧಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.



ಇದರಿಂದ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಶಾಂತವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದುಬಿಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಆ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯುಧಿಷ್ಠಿರನಿಗೂ ಇದು ಸತ್ಯ ಎಂದು ಅನಿಸಿತ್ತು. ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಮಾರ್ಗವೇ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಸಭೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಸಂಜಯನಿಗೆ ಬೈದು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಧರ್ಮವು ಧರ್ಮದ ವೇಷ ತೊಟ್ಟು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿತ್ತು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಂದೇಬರುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹರ್ಷಿಸುವುದು, ದುಃಖಪಡುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಭಗವಂತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಭಗವಂತನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಸಂದೇಶ ವೇನೆಂದರೆ: ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆದರಿ ದೂರ ಓಡಬೇಡ, ಎಂದು ರಿಸು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೂ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡ. ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವುದು ಕ್ಷತ್ರಿಯನ ಕರ್ತವ್ಯ, ಹಾಗಾಗಿ ಆತ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಹಾ ಭಾರತ ಯುದ್ಧದ ವೇಳೆ ನೂರಾರು ಋಷಿ - ಮುನಿಗಳಿದ್ದರು. ಅವರ್ಯಾರೂ ಯುದ್ಧಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಏನೆಂದು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಅನುಚಿತ ಯಾವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಅಹಂಕಾರಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಕಲರ ಉದ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ಯೋಗ, 'ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ'. ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕರ್ತವ್ಯ

ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿನ್ನವರು; ಯಾರೂ ನಿನ್ನವರಲ್ಲ! ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವನಿಶ್ಚಿತ ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೂ ಮೋಸ ಮಾಡಬೇಡ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಸ್ನೇಹದಿಂದಿರು. ಮೋಹ ಬೇಡ, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ದಾಗುವ ಕರ್ಮಮಾಡು, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಸಮಾನಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಾಡು, ಪರಿಣಾಮದ ಹಾಗೂ ಭಲ ಸಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಮಾಡಬೇಡ, ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೂ ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡು... ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರತಿಫಲಾ ಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿಷ್ಕಾಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾಡು. ಯಾರು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಮೋಹ, ವಿಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಧೀರಪುರುಷರು ಮೋಹಪರವಶರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕರೂ, ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದೀಪಸ್ತಂಭವಾಗಿರುತ್ತ

ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಯೋಧರ ತ್ಯಾಗದ ಫಲವಾಗಿ 1947ರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸಿತು. ಹಾಗಾದರೆ ಭಗತ್‌ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕಿತೇ? ಲೌಕಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುವುದಾದರೆ ಭಗತ್‌ಸಿಂಗ್ ಬಲಿದಾನ ಮಾಡಿದರಾದರೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಭಗತ್‌ಸಿಂಗ್ ಜೀವನ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ದೀಪಸ್ತಂಭವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳು ನೇಣುಗಂಬಕ್ಕೆ ಏರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಪ್ರಾಪ್ತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೀರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಎದುರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಪ್ರೇರಣೆ ಯಾವ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಗೀತೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ. ಸಮತೋಲನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸಮಾಜ ಪುನಃ ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಪರಿಹಾರಗಳು ಸತ್ಯದ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸತ್ಯ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಅನು: ಸಂಹಿತ ಎನ್.ಆರ್.

## ಸೀಬೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಕಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವಂಥದ್ದು. ಇದು ತಿನ್ನಲು ಮಾತ್ರ ಯೋಗ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ತಪ್ಪು. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೂ ಪೂರಕ. ಇದರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಇವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ತಾಜಾತನವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಭಂಡಾರವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ3, ಬಿ, ಬಿ6 ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಅಂದ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಕುಡಿದರೆ



ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಂಪಾದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಎಲೆಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

**ಸೀಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್**

\* ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿ.

\* ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಸೀಬೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸಬ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

\* ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿ, ಅದು ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

-ಪ್ರಮೀಳಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

RNI No. KARKAN/2015/71642

KA/SK/MYS/109/2017-2019



No. 442, Subbaiah Road,  
Chamaraja Mohalla,  
Mysuru 570004  
C/o Mahila Vishesha,  
Room No. 3, 2nd Floor,  
City Bustand Building,  
K.R.Circle, Mysuru 1  
for Programmes and Advertisement Contact:  
7259972615/ 9845006686/ 9243584444

**ಕುರುಬ ಸಮುದಾಯದ ವಧು-ವರರ  
ಮುಖಾ-ಮುಖ ಸಮಾವೇಶ**

ದಿನಾಂಕ 28-07-2019 ಭಾನುವಾರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ಘಂಟೆಗೆ

**ಸ್ಥಳ : ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜಮ್ಮ ಹೊನ್ನೇಗೌಡ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪ**  
ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಲೇಔಟ್, ಮಾಳಗಾಳ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ನಾಗರಭಾವಿ 2ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು - 91  
**ನೋಂದಣೆಗೆ ತೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ 15-07-2019**

**8884379544 / 7892366883 / 8884158127**

ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ : ಶಿವಟಿಲ್ಕೋಡಿ ವಧುರರ ಕೇಂದ್ರ (೦)  
1ನೇ ಎ ರಸ್ತೆ, ಮನುವನ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಆಧಿಚಂಚನಗಿರಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಹಿಂದೂಗ, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 040

Book Post

To

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