ವಿಶ್ವವಾಣಿ
11.02.2019
ಸೋಮವಾರ
@vishwavaninews vishwavanitimely epaper.vishwavani.news vishwavani.news vishwavanimagazine@gmail.com

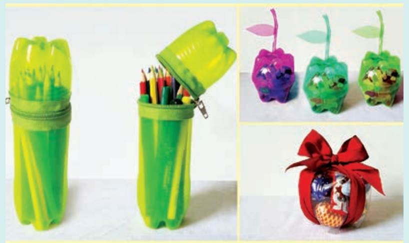
## ಫುಡ್ ಮ್ಯಾಟರ್

### ದ್ರಾಕ್ಷಿನ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ..

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಇದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೀಸನ್ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೊರಬಿಡಲು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಏನೂ ಇಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಲು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಆ್ಯಂಟೆನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಫೈರ್‌ಬಾಲ್‌ನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

## ಕಸರಸ

### ವೇಸ್ಟ್ ಬಾಟೆಲ್ ಪೌಚ್



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದು ಬಿಸಾಕಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಜ್ಯೂಸ್ ಬಾಟೆಲ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿಡುವುದರ ಬದಲು ಅದರಿಂದ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಬಾಟೆಲ್‌ಗಳ ಮುಚ್ಚುಳದ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವೆರಡರ ತಳಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಜಿಪ್‌ನ್ನು ಅವೆರಡರ ಮಧ್ಯ ಅಂಟಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನೀವು ಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪೌಚ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಪೌಚ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಾಕಲೇಟ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ, ಒಳಗೆ ಚಾಕಲೇಟ್ ಇರಿಸಿ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರವಾದವರಿಗೆ ಗಿಫ್ಟ್ ನೀಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಲಾತ್ಮಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೇಸ್ಟ್ ಬಾಟೆಲ್ ಪೌಚ್‌ಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಫ್ಯಾಶನ್ ದುನಿಯಾ

### ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದಿನಕ್ಕೆ ನ್ಯೂ ಫ್ಯಾಷನ್

ಫೆ.14ರಂದು ಪ್ರಿಯಕರನನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗಾಗಿ ವೂನಿಕ್ ವಿಶೇಷ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಜಂಪ್ ಶೂಟ್ಸ್, ಪ್ಲೇ ಶೂಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾಶುಯಲ್ ಲುಕ್ ವಿತ್ ಬಟರ್ ಫ್ಲೈ ಸ್ಲೀವ್ಸ್, ಫಾರ್ಮಲ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ಡ್ರೆಸ್, ಪಿಂಕ್ ಲೇಸ್ ಡ್ರೆಸ್, ಸ್ಟೇಟ್ಮೆಂಟ್ ಟೀಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟಾಪ್ಸ್‌ನ್ನು ವೂನಿಕ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳು ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದೇ ನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಂತಿವೆ. ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಪಿಂಕ್, ಬಿಳಿ, ಚೆರ್ರಿ ಹಾಗೂ ಬರ್ಗಂಡೇ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ವಿಶೇಷ. ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾರಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ತೊಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಹತ್ತಿರದ ವೂನಿಕ್ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ವೀಕ್ಲಿ ಈವೆಂಟ್

### ಇಂಪ್ರೂವ್ ಕಾಮಿಡಿ ಲೈಫ್

ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬೇಸತ್ತವರಿಗೆ ವೀಕೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಕ್ಕು ನಲಿಸೋಕೆ ಫನ್ನಿ ಮೋಂಕ್ಸ್ ತಂಡ ರೆಡಿಯಾಗಿದೆ. ಫೆ.16ರಂದು ಜಸ್ಟ್ರಫ್ಸ್ ಚೋಕೋಲೆಟ್ಯರ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಈ ತಂಡದಿಂದ ಸಂಜೆ 7ರಿಂದ 9ರವರೆಗೆ ನಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾದ 'ಇಂಪ್ರೂವ್ ಕಾಮಿಡಿ ಲೈಫ್' ನಡೆಯಲಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಟೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ್ಯಕ್ಟರ್ಸ್, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯಮಿಗಳು, ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್‌ಗಳಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೇ ನಿಮ್ಮೆದುರು ಎತ್ತಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಗು ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ತಲಾ 250 ರುಪಾಯಿ ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕವಿದ್ದು, ಟಿಕೆಟ್‌ನ್ನು https://bit.ly/2WK7tFYನಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಬಹುದು.

ವಿ+ Team
- ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ಭಟ್
- ಪುರವಣಿ ಸಂಪಾದಕರು : ಬಿ.ಗಣಪತಿ
- ಪುರವಣಿ ತಂಡ : ಭವ್ಯ ಬೊಳ್ಳೂರು
  ಶಶಿಧರ ಹಾಲಾಡಿ
  ಮಂದಾರ ಸಾಗರ
  ವಿನಯಾದಿತ್ಯ ಬಿ.ಜೆ
- ಪುಟವಿನ್ಯಾಸ : ಲೋಹಿತ್ ಆರ್.ಕೆ

# ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ವೇಗಾನ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

**ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಯೋಜಿತ ವೇಗಾನ್ ಆಹಾರವೆಂದು ಪ್ರಮುಖ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಿಪಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ , ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ , ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಅಲ್ಜೈಮೆರಾದಂಥ ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ವೇಗಾನ್ ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ .**

**• ಶಕುಂತಲಾ ಸತೀಶ್ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ**

ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯ ಜನರು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೇಗಾನ್‌ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗೆ ಜಗತ್ತು ತನ್ನ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿದೆ . ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯೂ ಎಸ್ ಎ ಟುಡೇ ಎಂಬ ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಂದರೆ ಸುಮಾರು 50 ಪ್ರತಿಶತ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಮಾಂಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಮತ್ತುಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಾಲ್ತೆವೆಲ್ಲ್ ಎಸ್ಟೆಲ್ಟಿನ್ ತನ್ನರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ವೇಗಾನ್ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವೇಗಾನ್ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಬಳಸುವ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಪನೀರ್ ನಂತಹ ಡೈರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟ್‌ನ್ನು ವೇಗಾನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯವರು ವರ್ಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ಹಾಲೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ

ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಯೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರದೆ, ಕರುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಮೀಸಲಾದ ಹಾಲನ್ನು ಮಾನವ ನಿಷ್ಕರುಣಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೀಡುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಸಹ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣ ಬೀರಿ, ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಮಧಾನಿಯಾಗದ ಮಾನವ ಮಾಂಸ ಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಕರುಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹಸುವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನ ವೇಗಾನ್‌ಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯುಎಸ್‌ಎ ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಧಾನ್ಯದ 70% ನಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ತನಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾಂಸ ದೊರಕಲಿ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಆಹಾರ 800 ದಶ ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ನಂಬಲಾಗದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ವೇಗಾನ್ ಆಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 724.925 ಗ್ಯಾಲೋನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಅಂದರೆ 2744.14 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗೈನೋಕೊಮಾಸ್ಟಿಯಾ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ 20,000 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾತಿಯ ಖಾದ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳಿದ್ದು , ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟರ ರುಚಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದಕ್ಕೆ ಅದು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೇಗ ದಣಿವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ವೇಗನ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗುರಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ತಲುಪಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 40ರಿಂದ 50ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

### ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ರಾಮಭಾಣ

ಮೊಡವೆ ಪೀಡಿತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯರು ಚರ್ಮ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಬಲ್ಲವು. ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ವೇಗನ್ ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ಬ್ರೆಡ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರವು ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ವೇಗನ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾಸಿಕ ಆಹಾರ ವೆಚ್ಚವು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವೇಗನ್ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

# ಸಹನಾಭವತು.. ಸಹನೌಭುನತ್ತು..

**• ಮಂಜುಳಾ.ಡಿ**

ಮಳೆ ಬಿಲ್ಲು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಹನಾಭವತು.. ಸಹನೌಭುನತ್ತು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಊಟದ ವೇಳೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಿಸಿಟ್‌ಗೆ ಬಂದ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಯೊಬ್ಬರು ಕಠಿಣ ನೊಟೀಸ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳಿಸಲು ಇದು ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲ, ಧರ್ಮಛತ್ರವಲ್ಲ

ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಬೈದು ನೋಟೀಸ್ ನೀಡಿದ ಘಟನೆ ನಡೆದಿತ್ತು. ಕೂಡಿ ಉಣ್ಣುವಾ-ಕೂಡಿಯೇ ಬೆಳೆಯುವಾ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥದ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರೈಮರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೂಢಿಸಿದರೆ ಅದ್ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದ ತಪ್ಪು!

ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕವಲು ಕವಲಾಗಿ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಂತೆ ಹರವಿಕೊಂಡ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಚ್ ಎಕ್ ಸೇರಿ 13 ಮಕ್ಕಳು 13 ದಿನ ಅನ್ನನೀರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಉಸಿರಿಡಿದಿದ್ದು ಜಗತ್ತಿಗೇ ಜಗತ್ತೇ ವಿಸ್ಮಯದಿಂದ ನೋಡಿತು. ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಧ್ಯಾನದಿಂದ..! ಇಂಥ ಧ್ಯಾನ-ಪ್ರಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಿಂದಲೇ ರೂಢಿಸುವುದೂ ಜಾತ್ಯಾತೀತವೇ..

ಹರಿಯಾಣ ಸರ್ಕಾರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಿತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸಿದರೆ, ಇದು ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದ ಜಾತ್ಯಾತೀತೆ- ಕೇಸರೀಕರಣವಾಯ್ತೋ? ಬಲಿಷ್ಠ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬುನಾದಿಯಿರುವ ನಾವು ಇಂದು ನಮ್ಮದೇ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಜರ್ಮನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಗಳಿಂದ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ..

ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಪೆಟ್ಟಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಟ್ರೀಟ್ ಮಾಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಗಿದ್ದು ನೋಡಿ ಅತ್ತ ಕಡೆ ನಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ..' ಅಕ್ಕಾ ಮೀರು ಇಕ್ಕಡ..'(ಅಕ್ಕ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ) ಎನ್ನುವ ತೆಲುಗು ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಅತ್ತ ತಿರುಗಿದೆ. ನೋಡಿದರೆ ರವಿಕೀರ್ತಿ. ಅವನು ಒಡಿಸ್ಸಾದ ಮುಂಡಲಿಯ ಎನ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಫ್ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ನ ಪ್ಯಾರಾ ಮಿಲಿಟರಿಯ ಸೈನಿಕ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎದುರಾದ ಕಸಿನ್‌ನ ಒಬ್ಬ ಗೆಳತಿ, ನಾನೊಬ್ಬಳೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ರವಿಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಟೀಂನ ಪರಿಚಯಿಸಿ, ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ರವಿಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಟೀಂನ ಮುರ್ನಾಲ್ಕು ಜನ ಪದೇ ಪದೇ ಬಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದು, ಕೇಳದೇ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾಳಜಿಗೆ ಮನಸು ಆರ್ದ್ರವೆನಿಸಿತು. ಇಂಥ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಕಾಳಜಿಗಳೇ ಮನುಷ್ಯರನ್ನ ಬಂಧಿಸಿಡುವುದು.

ಎನ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಫ್‌ನ ಪ್ಯಾರಾ ಮಿಲಿಟರಿ ಟೀಂ ಒಂದು ಇದೇ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಆ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಳೆದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾದುದರ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ ಅರ್ಥವಾಗಿ ದೇಶದ ಮಿಲಿಟರಿ ಮತ್ತು ಸೈನಿಕರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಯ್ತು.

ಅವರ ಕಾರ್ಯರೀತಿ, ಚುರುಕು, ಉತ್ಸಾಹ ವಿಶೇಷವೆನಿಸಿತು. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಚೀರಿಡುತ್ತಿದ್ದವರ್ಯಾರೂ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲ. ಅದೆಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೊಂಚವೂ ಬೇಸರಿಸದೇ ಅವರು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ರೀತಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕೀಳಲಾಗಲ್ಲ.

2005ರ ಎನ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಫ್ ಆಕ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಎನ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಫ್‌ನ ಉದಯವಾಯ್ತು. ಇಲ್ಲಿನ ತರಬೇತಿಗೊಂಡ ಸೈನಿಕರ ಕಾರ್ಯರೀತಿಯೇ ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿ. ಅದೆಂಥ ವಿಕೋಪದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಅರೆಕ್ಷಣವೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಹೋಗುವ ಪರಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎನ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಫ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಇವರನ್ನು ದೇಶದ ವತಿಯಿಂದ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 10 ಲಕ್ಷ ಸಿಬ್ಬಂದಿ 7 ಪ್ಯಾರಾ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಆಂತರಿಕ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿಸಲು ಹೆಣಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕಡುರಾತ್ರಿ ಟ್ರೈನ್ ಬಿಟ್ಟು ಇಳಿದಿದ್ದಕ್ಕೆ ರವಿಕೀರ್ತಿ ಗದರಿಕೊಂಡ. 'ನೀವಿರುವಾಗ ಭಯವೇನು' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದೆ. ಅವಳ ತಲೆಗೆ ಕೊಂಚ ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಕೈಕಾಲು ಕೆಲವು ಕಡೆ ತರಚಿದ ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆ. ಒದಗಿಸಿದ ಔಷಧಿ -ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ಹತ್ತಿರ ಹೋದೆ. ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಅವಳ ಸ್ವರ ಹೊರಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಸುಕಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಜುಮಕಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡವು.

# ಹೀಗೊಂದು ಆಟೋಯಾನ

Green India

**• ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಹೆಗಡೆ**

ಲಹರಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಹಾ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಒರೆಕೋರೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಈ ರಥ ಚಲಿಸುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಎನಿಸುವಂತಹ ಬಿಂಕ, ಬಿಗುಮಾನಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅಪವಾದವೋ ಎಂಬಂತೆ ವಿನಮ್ರತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ ಆನೆ ನಡೆದಿದ್ದೆ ದಾರಿ ಎಂಬಂತೆ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಈ ರಥವೇರಿದರೆ ಬರುವ ಗತ್ತೇ ಬೇರೆ, ರಾಜ ಠೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತು 'ನಾನೇ ರಾಜ ಕುತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಹಾಡುತ್ತ ಸಾಗುವ ದಿನಗಳು ಬಹಳ ಖುಶಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಥವನ್ನೇರುವ ಮುನ್ನ ನೂರಾರು ಬಿಂಕದ ನುಡಿಗಳ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀಟರ್ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟು ಕೊಡಿ ಎನ್ನುವ ಬಾಣವಂತೂ ತೀರ ಸಹಜ, ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿದ ಮಗದೊಂದು ಬಾಣ. ಹೋಗುವ ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಿರೋ ಹೆಸರಿರದ ಎಷ್ಟೋ ಬಾಣಗಳ ಸುರಿಮಳೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ರಥವನ್ನೇರಿದರೆ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಥದ ಮೀಟರ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬಿದ್ದವರಂತೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. 'ಮೇಡಮ್, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಯಾಕೆ ಕೆಲಸ? ಇದ್ದುದರಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡ್ಕಂಡು ಇದ್ರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೇದಲ್ವಾ?' ಎನ್ನೋ ಉದಾರತೆ, 'ನನಗೆ ಇಬ್ರು ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು, ಒಬ್ಬಳು ಇಂಜನಿಯರ್ ಓದಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬಳು ಅಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಓದ್ತಾ ಇದ್ದಾಳೆ, ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರಬೇಕು ಮೇಡಮ್' ಎಂಬ ಪಕ್ವ ಸಮಾಜ ಮುಖಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಎರಡನ್ನೂ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ 'ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳ ಪಬ್, ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೇಟ್ ಅಂದುಕೊಂಡು ತಡರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಮಗೆ ಆಗಿ ಬರೊಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂದಳು. 'ಕಳಿಸಿಲ್ಲ ಮೇಡಮ್, ಸಂಜೆ ಲೇಟ್ ಅಗಿ ಬಂದ್ರೆ, ನಂಗೆ ಆಗಿ ಬರಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನೆ ಜಗಳ, ಅನುಮಾನ ಏನಕ್ಕೆ ಅಂತ' ಹೀಗೆ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆ ಆದ ಇದಂ ಮಿತ್ತಂ ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಒಂದೆಡೆ. 'ಬೆಂಗಳೂರು ಸರಿ ಇಲ್ಲಾ ಅನ್ನೋ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮೇಡಮ್, ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಜೆ ಬರುವುದು ತಡವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆಟೋ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ, ನನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್‌ಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿ, ಆ ಏರಿಯಾ ಸಮೀಪ ಇದ್ರೆ, ನಾನೇ ಬರ್ತೀನಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮದೊಂದು ಸಂಘವಿದೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಳಿಸ್ತೀನಿ ಯಾರಾದರೂ ಬರುತ್ತಾರೆ.' ಎನ್ನೋ ಅಣ್ಣನಂತವನೊಬ್ಬ.

> **ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಥವನ್ನೇರುವ ಮುನ್ನ ನೂರಾರು ಬಿಂಕದ ನುಡಿಗಳ ಬಾಣಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀಟರ್ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟು ಕೊಡಿ ಎನ್ನುವ ಬಾಣವಂತೂ ತೀರ ಸಹಜ, ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಣ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿದ ಮಗದೊಂದು ಬಾಣ.**

'ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗ ಕಲಿತು, ದುಡಿಯೋಕೆ ಶುರುವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೋ ಆಗಲೇ ತೊಂದರೆಗಳು ಶುರುವಾದದ್ದು. ನಮ್ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರೆದುರು ತಲೆ ಎತ್ತಿ, ಧ್ವನಿ ಏರಿಸಿ ಮಾತಾಡಿದ ಘಟನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದಿತು ಗರ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿ ದೊಂದು ಧ್ವನಿ. 'ಸಾಫ್ಟವೇರ್ ಇದೆ, ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇದೆ, ಜಿಪಿಸ್ ಇದೆ ಅನ್ನೋ ಧೈರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ಅವರವರ ಪರಿಧಿ ದಾಟಬಾರದು' ಅನ್ನೋ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದು ಇವರೆಲ್ಲರ ಮಾತಿನ ಸಾರಾಂಶ ಒಂದೇ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ಹೆಣ್ಣು. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಒಡಲೊಳಗಿನ ಸಂಕಟ, ನೋವು, ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿ, ಬೇಯುತ್ತ ಬೆಂದ ಹೆಣ್ಣು ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ಫೋಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ಯಾರದ್ದೊ ಅನುಕಂಪ, ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಕಾಂಕ್ಷಿಯಲ್ಲ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸಮಾಜ ತನ್ನ ಅವಳು ಬದುಕುವ ರೀತಿ, ಅವಳ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಂಡರೆ ಅವಳೊಡಲು ಶಾಂತವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?

# ಬರದ ನಾಡಿಗಿವನೇ ಭಗೀರಥ

**• ಪುರುಷೋತ್ತಮ್ ವೆಂಕಿ**

ಆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ನ ಶಬ್ಧ ಕೇಳಿಬಂದರೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ಓಡಿಬರುತ್ತವೆ. ಆನೆಗಳು ಖುಷಿಯಾಗಿ ಘೀಳಿಡುತ್ತವೆ. ಜೀಬ್ರಾಗಳು, ಕಾಡೆಮ್ಮೆಗಳು ಹಿಂಡುಗಟ್ಟಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಅದು ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕರ್. ಬಾಯಾರಿ ಬಳಲಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಸಿಕ್ಕರೆ ಖುಷಿಯಾಗದೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣನಾಗುವುದು ಒಬ್ಬ ರೈತ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಆ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತಾವುದೂ ಅಲ್ಲ ಪಶ್ಚಿಮ ಕೀನ್ಯಾದ ಸಾವೋ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪಾರ್ಕ್.

ಅವರ ಹೆಸರು ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಕಿಲಂಜೋ ಮಾಲುವ, ಕೀನ್ಯಾದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಹಳ್ಳಿಯವರು. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರೈತ, ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ತನ್ನ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಡಂಚಿನ ಕೆರೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸುವುದು ಇವರ ಕೆಲಸ. ಯಾವ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ.

ಕೀನ್ಯಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಬರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಳೆಯಾದರೂ ಅದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತರ್ಜಲ ಮಟ್ಟ ಪಾತಾಳಕ್ಕಿಳಿದು ಅದ್ಯಾವುದೋ ಕಾಲವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೂಕಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೇದನೆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಅವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಮರುಗಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಕೈಲಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ದಿನವೂ ಕಾಡಂಚಿನ ಕೆರೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಕೆಲವರು ಇದು ಆಗದ ಕೆಲಸವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರು ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಡದೇ ನೀರು ತುಂಬಿಸಿದ್ದ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಆ ಕಾಡಿನ ಕೆಲವು ಕೆರೆಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಇದೀಗ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಅಂದು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದವರೇ ಇಂದು ಅವರ ಜತೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ 3000 ಗ್ಯಾಲನ್ ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಸದ್ಯ ಬಹುತೇಕ ಕೆರೆಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ತಪ್ಪಿದಂತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬರದ ನಾಡಿನ ಭಗೀರಥನಂತಿರುವ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಂಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವನ್ನೂ ನೀಡಿವೆ.