ಕಡಲು ಸೇರಿದ ಭಾರ್ಗವ

11 ಕಾರಂತರ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ

ವಿಶ್ವವಾಣಿ

ಆರಾಮ

@vishwavaninews

ಬೆಂಗಳೂರು
ಶನಿವಾರ
27 | 04 | 2024

ಅನುದಿನವೂ ವಿರಾಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ನೆಪ

ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾತು

ಸಮಾಜಮುಖಿ ಜೀವನ ಸುಖೀ ಜೀವನ

ಪುಟ 11

ಬಿ ಪಾಸಿಟಿವ್

ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಪರಮ ಪವಿತ್ರ

ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ, ಛಲ, ಗುರಿ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ, ಭಕ್ತಿ, ವೈರಾಗ್ಯ, ಯುದ್ಧ, ಮೋಜು-ಮಸ್ತಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಇವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಬದುಕೆಂದರೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲವರಿಗೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ಇರಲೇ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಬಡವನಿಗೆ ಅರ್ಧ ರೊಟ್ಟಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದೇ ಬದುಕು. ಅದೇ ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ಮೋಜು-ಮಸ್ತಿ. ಹೀಗೇ, ಈ ಬದುಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನಿಗೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರವರ ಆಲೋಚನೆಯಂತೆ, ಬದುಕನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕೆಂಬುದು ಸುಂದರ ಅನುಭವ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯರು. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ, ಪ್ರತಿ

ಗಂಟೆ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅಮೂಲ್ಯ. ಇವಾವುದೂ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವಂತಹವುಗಳಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಕಳೆಯಿತು ಅಂದರೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಪರಮ ಪವಿತ್ರ ! ಹೀಗಾಗಿ ಜಾಣತನವಿರುವುದು ಈ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ. ನಾಳೆ ಬಲ್ಲವರಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದೇ ಯೋಚಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು, ನಿನ್ನೆ, ಗತಿಸಿ ಹೋದದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಬಾರದ್ದು. ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಇಂದು ಎಂಬುದು ನಿನ್ನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ; ನಾಳೆ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಪ್ರತಿಫಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದು ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತ. ಇಂದು ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ, ನಿನ್ನೆ ಏನೋ ಆಗಬಾರದ್ದು ಆಗಿರಬೇಕು. ನಾಳೆ ಸರಿ ಹೋಗದು ಅಂದರೆ, ಇಂದು ಏನೋ ತಪ್ಪು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂತಲೇ ಅರ್ಥ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ, ಸಿಗುವ ಉತ್ತರ ಇಂದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಅನುಭವಿಸುವುದು. ಇಂದು ಒಳಿತಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಂಘರ್ಷ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಕೋಪ, ದ್ವೇಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಪ್ರೀತಿ, ಸೌಹಾರ್ದ, ಸಹಾಯ, ಕಾರುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಹಸನ್ಮುಖದ ನಡುವೆ ಬದುಕುವುದು. ಇದುವೇ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ.

● ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಭಟ್

ಲವ್ ಎವೆರಿ ಬಾಡಿ

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಮುಖನಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪಕ್ಕಾ ಸೋಮಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಮೆಷೀನ್‌ನ ಅವಲಂಬನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೀಗ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದಕ್ಕೂ ಯುಎಸ್‌ಬಿ ಟೂಥ್ ಬ್ರಶ್ ಬಂದಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಈ ಟೂಥ್

ಬ್ರಶ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು ಸಾಧಾರಣ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವಂಥ ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಕಂಪನಿ. ಡೈಮಂಡ್ ಕ್ಲೀನ್ ಎಚ್ಚೆಕ್ಸ್ 9332 ಹೆಸರಿನ ಈ ಬ್ರಶ್ ಏರ್ ಫ್ಲೋಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 31,000 ಬಾರಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ರಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದರ ಉತ್ಪಾದಕರು.

● ದೇಹಾಭಿ'ಮಾಣಿ'

ನೀವೂ ಬರೆಯಬಹುದು

ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ:
ಪುರವಣಿ ವಿಭಾಗ, ನಂ.1687,
ಮೂರನೇ ಮಹಡಿ, ನಿಸರ್ಗ ಸೆರೆನಿಟಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ ಮಠದ ಹತ್ತಿರ, ಬಿಇಎಂಎಲ್ ಬಡಾವಣೆ,
ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರಿ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560098
ಇ-ಮೇಲ್:
vishwavanimagazine@gmail.com

ಪಾಕಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಪಾಲನೆ!

ರಸ ಕೋಣೆ
● ಸುಪ್ರಭಾ ಸುಲ್ತಾನಿ ಮಠ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವನ್ನೂ ಅವಸರದಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುವ ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಡವಾದರೂ ಇಡೀ ದಿನವೇ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೇನೋ ಅನ್ನುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುಕ್ರವಾರ ಎನ್ನುವ ವಾರದ ದಿನಗಳ ಮನೆಗೆಲಸದ ಬಗೆಗಿನ ಯೋಚನೆ ಹಲವರನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು!

ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆಯ ಜತೆಗೆ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿದ್ದು, ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಇರುಸು ಮುರುಸನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಹೋದರೆ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನುವುದನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಲಿಂಗ ಭೇದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ತಾಣವಾಗಿದೆ ಇದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗೆಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ ನೋಡಿ–

ವಾರದ ಅಡುಗೆಯ ಯೋಜನೆ

ದಿನಂಪ್ರತಿಯ ಜಂಜಡ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ತಯಾರಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಾರದ ಅಡುಗೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಟಿಕೀ ನೋಟ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್‌ನಿಂದ ಬರೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು.

ಈ ಪಟ್ಟಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸುವಾಗ ನೀವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ (ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ) ವಿಟಮಿನ್(ಸಮತೋಲಿತ ತರಕಾರಿಗಳು) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ)ಗಳ ಕಡೆಗೂ ಗಮನವಿಟ್ಟು ದಿನದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸಬಹುದು ಸಹ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತರಕಾರಿ ಇತರೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುನ್ನವೇ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡೆ ಘಳಿಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೆಳಗಿನ ತ್ವರೆಗೆ ತೆರೆ ಬಿದ್ದ ಹಾಗೆ!

ಸಾಮಗ್ರಿ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಲು, ಸೊಪ್ಪು ಬಿಡಿಸಲು, ತೆಂಗು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಲು.. ಹೀಗೆ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ತಗಲುವ ಇವುಗಳನ್ನು ಮುನ್ನಾ ದಿನವೇ ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ದಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ (ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು) ಫ್ರಿಜ್ಜಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಅಡುಗೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು

ಓದಿ ಇದೇನಿದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇರಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು. ದೈನಂದಿನ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಮನೆಗೆ ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಅನುಕೂಲ. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಡ್ಡು, ಈರುಳ್ಳಿ ದೋಸೆ, ಉತ್ತಪ್ಪ, ಸಂಜೆಗೆ ದೋಸೆ ಪಿಜ್ಜಾ, ಇಂಥದ್ದೇನನ್ನಾದರೂ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕದೆ ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವಾರ ಫ್ರಿಡ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಕೆಡದೆ ಇಡಬಹುದು.

ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪುಡಿಗಳು

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಹುಣಿಸೆ – ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು, ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಪಲ್ಯಗಳಿಗೋ ವ್ಯಂಜನಗಳಿಗೋ ಬಳಸುವ ಹುರಿದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ವಾರ – 2 ವಾರಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾರು– ಹುಳಿ– ತೊವ್ವೆ– ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಿಚನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲ್ಟಿಟಾಸ್ಕಿಂಗ್

ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಹೊಸತಲ್ಲ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯ ದೊಡ್ಡದು. ಹೀಗಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ –

ಎಡಗೈಲೊಂದು – ಬಲಗೈಲೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ!

ಬೇಯಿಸಲು, ಕುದಿಸಲು, ಬಿಸಿ ಆರಲು ಇಂತಹ ಕಾಯುವ ಎಷ್ಟೋ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಸಮಯಗಳು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೋ, ಒಗ್ಗರಣೆ ತಯಾರಿಯೋ, ಮತ್ತೊಂದನ್ನೋ ಆ ಸಮಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದೇ ಮಲ್ಟಿ ಟಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪವಾದ ಹಾಗು ಸಮರ್ಥವಾದ ಚಾಕು, ಮಿಕ್ಸರ್, ಓವನ್, ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲೆಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕುವಾದ ಪರಿಕರ – ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಎಲ್ಲ ಹೊಸ ಅಡುಗೆಗಳ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಆಗಾಗ ವೆರೈಟಿಗೋಸ್ಕರ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಪಾಕ ವಿಧಾನಗಳ ತಡಕಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ವಂತಕ್ಕೊಂದಿಷ್ಟೆಂದು ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಕ್ಕರೆ ಅದೇ ಸಾರ್ಥಕತೆ!

ಜೀವನ ಜೋಕಾಲಿ
● ದಿವ್ಯಶ್ರೀ ಹೆಗಡೆ

ಬಾಲ್ಯದ ಕನಸು ಕಲರ್‌ಫುಲ್

ಓ ಹಾರುವ ಚಿಟ್ಟೆ, ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ಗಿರಿ ನವಿಲುಗಳು, ಭೋರ್ಗರೆವ ಮಳೆಯ ಸಿಂಚನ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅದ್ಭುತ ಎಂಬಂತೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸತನ್ನುಕಾಣುವ ಬಯಕೆ. ಚಿಗುರುವ ಎಲೆಗಳು ಓಡುವ ಮೀನುಗಳು ಅದೇನೋ ಖುಷಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಆ ಹೊಸತನದ ಉತ್ಸಾಹ ಮಾಯವಾಗಿ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಚಿಗುರುವ ಹಸಿರು ಓಡುವ ಮೀನು ನಗುವನ್ನು ತರದೆ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸದೇ ಇದು ಇಷ್ಟೇ ಎನ್ನುವ ಪರಿಪಾಠಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನಗಳು ಹೇಗಾದರೂ ಕಳೆಯಲಿ ಅದರೆ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳ ನೆನಪು ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು.

ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಣುಕಿ ನಗುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ನೆನಪಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಮೊದಲ ಬಸ್ಸು ಪ್ರಯಾಣ. ಮೊದಲು ಬಸ್ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತಾಗ ನಾನು ಮುಂದೊಂದಿನ ಇದೇ ರೀತಿ ಡ್ರೈವರ್‌ಆಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಅದೇ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೋಡಿ ನಾನು ಟೀಚರ್‌ನಂತೆ ಟೀಚರ್ ಆಗ್ತೇನೆ ಎಂದು ಪುಸ್ತಕ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಓಡಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಸಿಗುವ ಅಜ್ಜಿಯ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿ ನಾನು ಟೀಚರ್ ಅನ್ನುವ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಗುವುದು. ಅಜ್ಜನ ಕೋಲು ಹಿಡಿದು ಬಾರಿಸ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಲಿಯುವ ದಿನಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಅದೇ ಹೊಳಪನ್ನಿಟ್ಟು ನನ್ನ ನೆನಪಿನ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ರಾಜರಾಣಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೈನ್ಯಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ. ಅದಾವುದೋ ವಿಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ರಾಕೇಟ್‌ನ್ನು ಮಾಡಲು ಪೇಪರ್ ಕಟ್ ಮಾಡಿದ್ದು, ಅದೆಷ್ಟೋ ನೆನಪುಗಳು ಇನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿದೆ.. ಹಲವಾರು ಕನಸುಗಳ ಸಂತೆಯದು ಬಾಲ್ಯ.

ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆದ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣ

ಕಾರ್ಗತ್ತಲು ಮುತ್ತಿ ಮೋಡಗಳು ಮಳೆಯಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಭೋರ್ಗರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಖುಷಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿ ಓಲಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಲೇಟಾಗಿ ಸೇರುವ ಆ ದಿನಗಳು ಅಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಘಟನೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಅವತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೇ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಛತ್ರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲಾ. ಉಫ್! ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲು ಮಿಂಚಿನ ಆರ್ಭಟ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ನಮಗೆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವ ಕಾತರ. ಆ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿದ್ದೇ ಆಡಿದ್ದು. ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಡಲೂ ಬಿಡದೆ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಮ್ಮನ ಬೈಗುಳದ ಮಳೆಯೇ ಸುರಿಯಿತು. ಮಳೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಆಟವಾಡಿ ಬಂದಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಬೈಗುಳಗಳು ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರವೂ ತಾಕದೆ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಹಳೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಚಿತ್ರ

ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮಳೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಆ ಖುಷಿಯಿಲ್ಲ. ಆಗಿನ ಆತುರ ಕಾತುರವಿಲ್ಲ, ಜೀವನ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಬಾಲ್ಯದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಯೋಚನೆ ಕನಸುಗಳು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಕ್ಷಣಗಳು ಉರುಳಿ, ದಿನಗಳು ಕಳೆದು, ವರ್ಷಗಳು ಮಾಗಿದಂತೆ ಈ ಕನಸುಗಳು ಯಾವುದೇ ಹುರುಳಿಲ್ಲದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕನಸುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹಳೆಯ ಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳು ಮಸುಕಾಗಿ ಅದೇ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಂಡ್ ವೈಟ್ ಚಿತ್ರದಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಫೊಟೋದಂತೆ ಅದೇ ಹಳೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದು ನಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರ ಹಂಗಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮತ್ತೆ ತೇಲಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುವುದು ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾದಾಗಲೇ, ಅದರ ಹೊರತು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಬೇಗ ದೊಡ್ಡವರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುವುದೇ ಜೀವನವಲ್ಲವಾ? ಅದೇನೇ ಹೇಳಿ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನದ ಕನಸುಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು. ಕಲರ್‌ಫುಲ್ ದಿನಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಆಂಡ್ ವೈಟ್ ಆಗಿ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ಅಲೋಚನೆಗಳೇ ಶಕ್ತಿ!

● ಸುಮನಾ ರಾವ್, ದುಬೈ

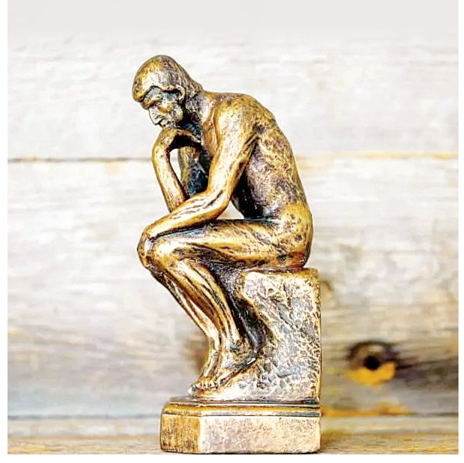
ಓ ನಮ್ಮ ಅಲೋಚನೆಗಳೇ ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಆಸ್ತಿ, ಬಂಡವಾಳ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ. ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಬರುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖುಷಿ, ಬೇಜಾರು, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ, ಹರ್ಷ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳ ಹಿಂದೆ ಮೂಲತಃ ಒಂದು ಆಲೋಚನೆ ಉದ್ಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಆಲೋಚನೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು ನಾವು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಏನು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಹೇಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಲೋಚನೆಗಳ ಧಾಟಿ ಹೇಗಿದೆ ಅನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಉದಾ: ನಾವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಒಂದು ನಗೆ ಬೀರುತ್ತೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆತ ನಮಗೆ ಮರುನಗೆ ಬೀರದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೊದಲ ಆಲೋಚನೆ ಎಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇವನಿಗೆ, ನಗೋದಕ್ಕೂ ಆಗಲ್ಲ. ಒಂದು ಸ್ಮೈಲ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಇವನ ಗಂಟೇನು ಹೋಗುತ್ತಾ? ನಾಳೆಯಿಂದ ನಾನೂ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗೋದೇ ಇಲ್ಲ, ನನಗೂ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ನೂರೆಂಟು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಯೋಚನೆಗಳು

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸುಮಾರು 50000 ದಿಂದ 60000 ಈ ತರಹದ ಅಪ್ರಯೋಜಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾಕೋ ಅವನ ಮೂಡ್ ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ ಅನಿಸುತ್ತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಗಲಿಲ್ಲ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಒಂದೇ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿ ಅಲೋಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಚಾರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾ ಇದೆ? ಎಂಬುವುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.



ಮುಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಾ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಕೂಡ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದರ್ಭ, ನಿಮಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದೋ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗೆ ಮಾತು ಬೆಳೆದು ಜಗಳ ಆಗಿತ್ತು. ಈಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ? ಗಮನಿಸಿ. ನಾನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ. ಪಾಪಿ. ಮೋಸ ಮಾಡಿದರೂ ಇನ್ನೂ ಏನೂ ಆಗೇ ಇಲ್ಲ ಇವನಿಗೆ. ಮಾಡಿದ ಪಾಪ ಕರ್ಮದ ಫಲ ಆ ದೇವರು ಯಾವಾಗ ಕೊಡುತ್ತಾನೋ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾ ಸರಣಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಾರಧಾರೆ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಘಟಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋದ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿ ಅಲೋಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಚಾರ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾ ಇದೆ? ಎಂಬುವುದರ ಅರಿವು ನಮಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು, 'ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಲೋಚನೆಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಾತೇ ವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಸಕರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾಗಿ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತೆ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯವೂ ಆಗುತ್ತೆ.' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಅಂದರೆ ಯಾವುದೂ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದನ್ನು ಅಲೋಚಿಸುವುದು. ಅಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಭರವಸೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಮನೆ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬದಲಿಸಿ,ಆನಂದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಅಲ್ವಾ.