



ಜೀವನ ಎಂಬುದು ನೀರಿನ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆ ಯಾವಾಗ ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದೋ ತಿಳಿಯದು. ಜೀವನವೆಂಬ ಈ ಮೂರು ದಿನದ ಸಂತೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ಸರಳ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಮಾರ್ಗ 'ನಗು'. ಖುಷಿ ಇರಲಿ, ದುಃಖವಿರಲಿ ನಿನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಗುವಿರಲಿ. ನೀನು ನಿನ್ನ ನಗುವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಿದರೆ, ಆ ನಗು ನಿನಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ನೀಡುವ ಖುಷಿಯಾಗಲಿ, ದುಃಖವಾಗಲಿ ಅದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ನಮಗೇ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದುಃಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖುಷಿಯನ್ನೇ ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚೋಣ.

ಎರಡನೇ ಮಾರ್ಗ 'ಸ್ವಪ್ನೀತಿ'.

ನಿವಿತಾ ಕಡೇಶಿವಾಲಯ
ಸರಕಾರಿ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು,
ಪುತ್ತೂರು

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ನಿನ್ನ ಶತ್ರುವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನೀನಿಗೆ ನೀನೇ ಶತ್ರುವಾಗಬಾರದು. ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ನಿನ್ನ ಶತ್ರುವಾದರೂ ಬದುಕಬಹುದು ಆದರೆ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಶತ್ರುವಾದರೆ ಬದುಕದ್ದು ಸತ್ತಂತೆ. ಮೂರನೇ ಮಾರ್ಗ 'ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ'. ಖುಷಿಯ ಸಂದರ್ಭವಿರಲಿ, ದುಃಖದ ಸನ್ನಿವೇಶವಿರಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳು ನನಗೇ ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿವೆ? ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಆಗುವುದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸುಂದರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಒಂದು ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖವಿದ್ದಂತೆ. ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಹಿಗ್ಗದೆ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಸರಳ ಸುಂದರ ಬದುಕಿನ ಗುಟ್ಟು.

ಉದಯವಾಣಿ

ಪ್ರಾಚೀನ
ಎಳು ದಿನ ಕೊಮ್ಮೆ
ಕಾಮ ನ ಬಿಲ್ಲು

ಮನದ ರಂಗೋಲಿ

ತುಳಿಯದಿರು ಗೆಳೆಯ ನಾ ಬಿಡಿಸಿದ ರಂಗೋಲಿ ಇದರಲ್ಲಿರುವುದು ಬರೀ ಬಣ್ಣವಲ್ಲ. ಬಣ್ಣನೆಗೆ ನಿಲುಕದ ಭಾವಲಹರಿ ಗುಡಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮನದಂಗಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಚಿಮ್ಮುಕಿಸಿದ ಪನ್ನೀರ ಲೇಪದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಚುಕ್ಕಿಯಾದರೇನಂತೆ? ಚುಕ್ಕಿ ಮಿಕ್ಕಿದರೆ ಅಸಹಜ ತಾನೇ ರೇಖಾ ವಿನ್ಯಾಸದ ಜೋಡಿಜಾಲಕೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಯಾರೂ ಗಣಿತದ ಪಾಠ ಅಮ್ಮ ಕಲಿಸಿದ ಗೋಡೆನಡುವಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ! ಎಳೆದ ಗೆರೆ ಚಕ್ರಾಕಾರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮ್ಯೂಹವಾಗಿದೆ ಬಂಧನದ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲ ಅನುಬಂಧವಿದು ಒಳಹೊಕ್ಕವರು ಪದ್ಮಮೃಹದ ಸೊಬಗ ಕಾಣದೆ ಎಸಳುಗಳ ಚಿವುಟಿದರೆ ಬಣ್ಣಗಳು ರಾಡಿಯಾಗುವ ಹೇಳು? ದೂರದಲಿ ನಿಂತು ಸಂಭ್ರಮಿಸುವರು ಎಲ್ಲ ಕದಡಿದ ವರ್ಣ ಚಿತ್ರಾಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ತುಳಿದು ಅಳಿಸುವವರನೂ ಬಲ್ಲಿನಾ ನಿತ್ಯ ಬಲಿಪತು ನಾನಿಟ್ಟ ರಂಗೋಲಿ ಬೆಳಗು ನಳನಳಿಸಿ ಬೈಗುಗಪ್ಪಿಗೆ ಮುದುಡಿ ದಿನದ ಬಾಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವ ರಂಗವಲ್ಲಿಯು ತುಳಿಯದಿರು ಗೆಳೆಯ.. ಅಳಿಸದಿರು!!



ಡಾ| ಗೀತಾ ಕುಮಾರಿ ಟಿ.
ಪುತ್ತೂರು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳಿಗೆ ಶತಮಾನಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಅನೇಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಶುದ್ಧ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವಂತಹ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಡುವ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಂಪಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನೀರು ಸಂಜೀವನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನೀರಿಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನವುಳ್ಳ ನೀರನ್ನು ಹಿತ ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಬಡವರ ಫಿಡ್ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ

ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಾರೀ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ನೀರು

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ತಂಪಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಕೂಡ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮಡಕೆ ನೀರಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ದೇಹದ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ತಂಪಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಫಿಡ್ಸ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಲಾಭ

ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಒಂದು ಆಪಾದಕರ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಎರಡು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಗಳು ತುಂಬಾ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಬಡವರ ಫಿಡ್ಸ್ ಎಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದು.



ಸುನಂದಾ ಪಟ್ಟಣಶಿಟ್ಟಿ
ವಿ. ವಿ. ವಿಜಯಪುರ