



## ವಣಿಕ ನಿಪ್ಪತ್ತಿ

ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾದಡಿ, ಗುರುದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆಯಬೇಕು, ಲಿಂಗಾದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರೆಯಬೇಕು.

ಜಂಗಮ ಮುಂದೆ ನಿಂದಿದ್ದು ಹಂಗು ಮರೆಯಬೇಕು.

ಕಾಯಕ ಕ್ರೀಲ್ಸ್ ಸಾವಧಾನ ಕಾರ್ಯ.

ಅಮರೇಶ್ವರ ಲಿಂಗವಾಯಿತ್ತಾದಡಿ ಕಾಯಕದೊಳಗು.

- ಅಂತಹ ಮಾರಣ್ಯು

ಕಾಯಕವೆಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಿಸಿ ನಿಪ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಮಾನವಿನೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನೇಳಿಸಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆ, ಬಂದ ಫಲದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಮಾತ್ರ ಭಾಗ ಅಥವ ಒಂದನ್ನು ಅಂಶದ ಹಳ, ಆಹಾರ, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದಾಸೋಽ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಯಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಗುರು ಲಿಂಗ ಜಂಗಮ ಸೇವಿಗಂತಲೂ ಕಾಯಕನಿಷ್ಠೆ ಮಿಗಿಲಾದುದು. ಕಾಯಕ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗೆ ಆಯಾಸ್ಕಿ ಮಾರಣ್ಯು. ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ್ಯಾಂಶಗುವವರು ಗುರುವಾರೂ ಮರೆಯಬೇಕು. ಜಂಗಮ ಮುಂದಿದ್ದರೂ ಆತನ ಹಂಗು ತೊರೆಯಬೇಕು. ಅಂತೆ ಅಲ್ಲ ಶಿವನೂ ಕೂಡ ಕಾಯಕದಿಂದ ಹೇರಗಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಯಕ ಕ್ರೀಲ್ಸ್. ಇದು ಕಾಯಕನಿಷ್ಠೆಯ ಏಕೆಷ್ಟಾದ್ದಿನ ಹಾಗೆ ಅಂತಹ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದು ಬಂದು.

(ಡಾ. ಸಂದೀಶ್ವರ ದಂಡೆ ಅವರ ಪಣ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗ ಮುಸ್ತಕದಿಂದ)

## ನ್ಯಾನೋ ಕಂಡು ರಾಸೆಯ ಘಲ

ಒಂದಾನೊಂದು ಉಂಟಾಗಿ ಮಾದಪನೆಂಬ ಮರೆಗಳಸದವನಿಷ್ಟೆ ಅವನು ಬಹಳ ಆಸೆಯಿರುಕೊಂಡಿದ್ದ ಅವನು ಯಾರ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಬಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಂತೆ ಕೆಲಪ್ಪಾಂದು ಕೆಗ್ಗೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮನೆಯ ಬಂದು ಹೊಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದ ಅವನು ಹಷ್ಟೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಅದನ್ನು ಕಂಡ ಮಾಡುವುದು ಅದರ ಆ ರೀತಿ ಪಾದ ಹಂಡಿದೆ ಹಂಡಿದೆ ಇದರ ಘಲ ಮನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಲ್ಲಿ ಹಿಂಬಾಗಿದ್ದು. ಅವಿಕ್ಕೆ ಪುಟುಂಬಗಳೇ ಹಷ್ಟೆದ್ದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತಿಂಬಂದರ್ಥ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದು. ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಣವಿಂದಿಂದ ರಜಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದು ಎಲ್ಲ ಮಾತ್ರ ಪಯನಿ ಹಳ್ಳಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಂದಾಗ ಹಬ್ಬಿದ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ವಸಂತನ ಆಗಮನಿಂದ ವ್ಯಾಂದಿ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಹಷ್ಟೆ ಬೆಲೆ ಇತ್ತು. ಅಂತೆ ಅಕ್ಕಿ ಅಂತಹ ಮಾವ ಅತ್ಯಾ ಅಕ್ಕಿ ಅಂತಹ ಮಾವ ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಹಷ್ಟೆ ತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದು. ಅವಿಕ್ಕೆ ಪುಟುಂಬಗಳೇ ಹಷ್ಟೆದ್ದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗಿಂತಿಂಬಂದರ್ಥ ಸುಧಾರಿಸಿದ್ದು. ಇವುಗಳ ಪ್ರಾಣವಿಂದಿಂದ ರಜಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದು ಎಲ್ಲ ಮಾತ್ರ ಪಯನಿ ಹಳ್ಳಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಳ್ಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಂದಾಗ ಹಬ್ಬಿದ ವಾತಾವರಣ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಕರ್ನಾಟಕ  
ಮನಸು

# ನಾರಿಯ ದಾರಿ?

ನವಮಾಸದಿ ಹೊತ್ತು  
 ಸೋಪುಗಳ ನುಂಗಿ  
 ಕಂದನ ಹೊತ್ತು .  
 ಪುಟುಂಬದ ಭಾರವ  
 ಹೊತ್ತು.  
 ಬದುಕಿನ ಬಂಡಿಯ  
 ನೋಗವನೊತ್ತು,  
 ಕಪ್ಪಸುಖಿಗಳ ಸಾವಧಾನದಿ  
 ಮೌನದ ತೆತ್ತು.  
 ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯ  
 ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿಸಿ  
 ಶೀಕ್ಷಣವೆಂಬ ಮಂತ್ರದಿ  
 ಸುಜಾನ್ವವ ಪಡೆದು  
 ಸರ್ವ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ  
 ಕಾರ್ಯದಿ  
 ಕೇತ್ತಿ ಪತಾಕೆಯ  
 ಹಾರಿಸಿ,  
 ಹೆನ್ನು ಅಬಲೆಯಲ್ಲ  
 ಸಬಲೆಯೆಂದು  
 ಜಗಜ್ಞಿರಾಗಿಸಿ,  
 ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ  
 ಸೋಂಗಿಗೆ ಬಸವಳಿದು  
 ಬಲಿಯಾಗಿ,  
 ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟ ಚ್ಚಾಲಾಮುಖಿಯಾ  
 ಸಿಡಿದೆಂದ್ದ ದೃಷ್ಟಿ  
 ದಹಿಸಿ,  
 ದುರಾಸೆಯ ಮೋಹಕೆ  
 ಮನಬಾಗಿ  
 ವಂಚಕರ ಕಟಿಮುಟ್ಟಿಗೆ  
 ಸಿಲುಕಿ ನರಭಾಡಿ  
 ಜೀವಗಳು  
 ನಂದುತ್ತಿವೆ,  
 ವಾಸ್ತವ ಬದುಕನು ಅರಿತು  
 ಸಂಸ್ಕಾರದ ಮುಡಿಯಲ್ಲಿ  
 ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ  
 ನೀ ಚಲಿಸು,  
 ನೆಲದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ  
 ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸು  
 ಆಗ ಹೆಗ್ಗೀಗೂ, ಮಹ್ಮೀಗೂ  
 ಬಾಳಿಗೂ,  
 ಸೋಗಸು?!!

— ಕಾಡೆಬ್ಬಿ ಮಂಜುನಾಥ

## ಅವಳೆಂಬ ಬೆಳಕು



ಅವಳೆಂಬ ಬೇಳಕು  
ಸಂಸಾರಕೆ ತೆಳುಕು।

ಅವಳು ಇರುವುದು ಹಾಗೆ  
ಅವಳು ಮನೆಗೆ ದೀಪಿಗೆ

ಅವಳಿದ್ದರೆ ಮನೆಗೆ ತೋರಣ  
ಅವಳಿಲ್ಲದ ಮನೆ ಮಸ್ತಾ

ಅವಳ ಮನ ನೋಯಿಸದಿರಿ  
ಅವಳು ಮನೆಗೆ ದೇಪತೆ ಅರಿಯಿರಿ।

- ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯ  
ಕೋಣದಪ್ಪ

ಮೈಮೇಲೆ ಹರಿದ ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೂ  
ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ಕೈಯಲ್ಲೊಂದು  
ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ತಿಕೆ ಇರಲೀ

ପ୍ରକାଶକ

# Digital PHOTOGRAPHY SERVICE

\* CAPTURE YOUR PERFECT MOMENT  
WEDDING SHOOTING  
FASHION SHOOTING  
EVENT COVERAGE

④ 9632121359

ఎష్టే లన్నత తీక్ష్ణ పడేదరూ సరకారి కెలప శిగదిరువుదు, ఓదిద కారణక్కే సిక్క సణ్ణ ముట్ట కెలప మాడలు మనసు మాడదిరువ సమయదల్లి కేవల అక్కర జ్ఞాన పడేదుశోండు తమ్మ బదుకన్న ఇన్నొబ్బిర సహాయివిల్లదే తావే నిభాయిసలు సహకారియాగువంతప ఈ కాయక సముదాయద మహిళెయరన్న స్వావలంబిగిలాగి బదుకలు సహకరిసిదే. ఆధ్యాక్షవాగి స్వావలంబిగిల్నాగిసువుదర జొతేగే ఆత్మివిశ్వాసవన్న వేచ్చిసిదే.

# ಬಿದು ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸ್ಥಾವರಂಬನ

ದು ದಿಯದವರಿಗೆ ಉಣಿವ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲ” ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು  
ಅಕ್ಕರಳಃ ಪಾಲಿಸುವ, ಕಾಯಕದ ಮಹತ್ವ ಅರಿತಿರುವ  
ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ  
ಮೇರಾರ ಸಮುದಾಯವೂ ಒಂದು. ದುಡಿದೇ ಉಣಿವ ಕಾಯಕ  
ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟಿ ಶರೀರನ್ನು ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ  
‘ಬಿದಿರು’ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. ತಮ್ಮ ಕಾಯಕಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬಿದಿರು  
ಮೇಚೆಯನ್ನು ಮಾಜಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ಹಾಸಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗುವವ್ಯಾಪ್ತಿ  
ಅದು ಬದುಕನ್ನು ಆವರಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭರತ ಹೆಚ್ಚಿನೆ ಒಳಗೆ  
ಕನಾಟಿಕದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ವಾಸಿಸುವ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು  
ಮಲೆಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಚೌಡಮ್ಮೆ (ಮಲೆಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಂದರೆ ಬಿದಿರನ ಮೆಳೆ. ಚೌಡಮ್ಮೆ  
ಎಂದರೆ ಬಿದಿರನ ಒಂದು ಜಾತಿ ‘ಚೋಲ’ ಚೌಲಮ್ಮೆ) ಹಬ್ಬವನ್ನು  
ತಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಮಂಗಳವಾರದಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು  
ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಲ್ಲಿ ಕಾಣಿತ್ತೇವೆ. ಮಲೆಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಮತ್ತು  
ಚೌಡಮ್ಮೆ ಎಂದೇ ಆದು ಭಾವೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೇಚೆಯವ್ಯಾಪ್ತಿ  
ಚೌಲಮ್ಮೆ ಮೇರಾರ ಸಮುದಾಯದ ಕುಲದೇವತೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಾವು  
ವಾಸಿಸುವ ಪದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಾ, ಸೇರಿ ಸೌಹಾದರಿಂದ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು  
ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವಿಯ ವಾರವಾದ ಮಂಗಳವಾರ ಯಾರೂ ಕೆಲಸ  
ಮಾಡಿದೇ ತಾವು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ, ತಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಪೊರೆವ ದೇವತೆಗೆ  
ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

“ಎನ್ನಿಂತ ಕೀರಿಯರಲ್ಲ ಶಿವಶರಣಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಲ್ಲ” ಎನ್ನುವ ಶರಣರ ಸರಳತೆಯನ್ನು ಮೃಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಅಕ್ಕೆ ಅಣ್ಣ ಎನ್ನುತ್ತೇ ಮಾತು ಪ್ಪಾರಂಬಿಸುವ ಇವರ ದಿನ ಪ್ಪಾರಂಭವಾಗುವುದು ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಯೋಂದಿಗೆ. ಮರುಪರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಿದಿರನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಒಳ ಹೊರಗು ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದ ಹೌದು. ಕೇವಲ ಅಕ್ಕರ ಜ್ಞಾನನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪಡೆದು ಸ್ಥ್ರೇಗಳ ಕೈಕೊಂಡು ಸುಂದರ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಗಮಿಸಬೇಕಾದುದು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಭೇದ್ಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೇಳು ಮಹಿಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಬದುಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಅತೀ ವಿರಳ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದಿರನ್ನು ಸೀಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಮೋರ, ಬುಟ್ಟಿ, ಬೀಸಣಿಕೆ, ಚಾಪೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಯ. ಒಂದು ಇಡೀ ಬಿದಿರನ್ನು ಸೀಳುವಾಗಲೇ ಅವರ ಕೌಶಲ್ಯ ಕುಶ್ಲಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಾವು ಗಂಡಸರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಕೆತ್ತಿಯಿಂದ ಸೀಳಿ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೋಳುಗಳಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಹಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಸೀಳುವಾಗ ಬಿದಿರಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೀಳು ಚುಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಾಗೆ ಕೈ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೆ ಚುಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಿತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅಷ್ಟು ಹೊಡ್ಡ ಬಿದಿರನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಕಡ್ಡಿ ಗಾತ್ರ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಸೀಳುವುದೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಧಾರ್ಯವೇ ಸರಿ. ಅದು ಅಳತೆ ಪಟ್ಟಿಯಂತೆ ಎಷ್ಟು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದ ಮೋಳುಗಳನ್ನು ಸೀಳಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ಗಳಿಂಟಿಜ್ಞರಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ಇವರ ಲೆಕ್ಕಾರ. ಈ ಲೆಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಅಳತೆ ಕೊಟ್ಟಿ ಮೋರ, ಬುಟ್ಟಿ ಚಾಪೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ, ಕೊಂಡು ತಂದ ಬಿದಿರಿನ ಜೆಲೆ, ತಾವು ತಯಾರಿಸಿ

ಮಾರಿದ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಲೆ, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಕೂಲಿ ಇವಲ್ಲವುಗಳ ಲೀಕ್‌ಪ್ರೋ ತುಗೆಬೇಕಿದೆ. ಆ ತುಗಿಸುವಿಕೆಯೇ ಅವರ ಬದುಕು.

ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದು ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಂದೇ ಬೇಡಿಕೆ ಬರಬಹುದು/ಬುರಿದಿರಬಹುದು. ಬೇಡಿಕಾಗಿ ಕಾಯುವ ತಾಳೆಯು ಅವರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಕಾಯುತ್ತಾ ಸುಮುನೇ ಪುಳಿತುಹೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆಯೈ ಹೊರ ರಾಜ್ಯದಿಂದಲೂ ಬೇಡಿಗೆ ಬರಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಾಟವಾಗುವ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವ ಕಾಯಕ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರಕುಲತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವೇಚ್ಚಿಗಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಇಳಿದರೂ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋದ ಜನ ಇಂಥಹ ವಸ್ತುಗಳ ಕಡೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ತರುಣಿಯರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯವಂತೆ ಕೈ ಜಳಕ ತೋರುವಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೇಳ ಮಾದರಿಯ ಕೃತಕ ಹೊದಾವಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯರಿಸುವ ಹಾರ, ಫಲ ಮಷ್ಣಿಗಳನ್ನಿಡುವ ಜಿತ್ತಾರದ ಬುಟ್ಟಿ. ಮನೆ ಮುಂದೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಇಡುವ

# ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ಉಗತ್ತಾರ್ಥಿ

■ ಹಂಪಿ ಟ್ರೇಮ್‌ ಮೋಹನ್‌ರೆಚ್  
ಖುತ್ತುಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗೂ ನಂತರದ  
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಮೋನ್‌ನಾಗಳ  
ಅಸಮೃತೋಲನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು  
ಸಹಜ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ  
ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ  
ಆಕೆಗೆ ಅಸರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಎಂದು  
ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರ ಡಾ.ಹೇಮಲತಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರು.  
ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ನಗರದ  
ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಉದ್ಘಾನವನದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಯೋಗ ಸಮಿತಿ,  
ಫ್ರೈಡಂ ಪಾರ್ಕ್ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ  
ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಯೋಗ  
ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ಅರೋಗ್ಯ, ಪೌರ್ಣಾವಸ್ಥೆ, ಮುಟ್ಟನ್ನ  
ಸಮಯ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ನಂತರದ  
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ದ್ಯುಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ  
ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಗ ಸಾಧಕರೊಂದಿಗೆ  
ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದ ಅವರು ಡಾ.ಹೇಮಲತಾ,  
ಡಾ.ಸುಮಂಗಲ, ಡಾ. ತನುಚಾ ಹುಬ್ಜಿ ಅವರುಗಳು  
ಒಕ್ಕೇರಲೀನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವರ್ಕಪ್ರೋಡಿಕ್ಯಾರ್ಡು.



ಡಾ.ತನುಜ್ಜಾ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗನಾಡಿ, ಶೀತಲಸೂವ ಆರಂಭ, ಅಂತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತುಡಕ್ಕೊಳಗಾಗೆ ಸಂಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಜರುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಪ್ರೈಡಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಕ ಬೆಳಗವೇಗೆ, ಅಸಹಜವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಮುಟ್ಟಿನುಕೊಳ್ಳದೇ ವೆದರ್ಹಂಡಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ, ಅದರಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿದ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ ಎಂದರು.

ಡಾ.ಹೇಮಲತಾ ಮಾರ್ಗನಾಡಿ ಗಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಾಬಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ 23 ರಿಂದ 28-ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಗಭ ಧರಿಸಲು ಅತಿ ಉತ್ತಮ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಭಧರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಸಿನಿಮಾ ಹಿರೇಲೋಯ್‌ ಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಳುಗಳನ್ನು

ଦୁଃଖିରେ କାହାରେ ପାରିବା ନାହିଁ । କାହାରେ ପାରିବା ନାହିଁ ।

ಡಾ.ಸುಮಂಗಲ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಮುಟ್ಟಿನಿಂತೆ  
ನಂತರ ಹೃದಯಾಭಾತದ ಸಂಭವ ಪ್ರುಷರಿಗಿಂತ  
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದುಪಟ್ಟಿ ಇದೆ, ಆದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ  
ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿ.  
ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗದ ಸದಾ ಶುಷ್ಟಿ ಶುಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು  
ಕಲ್ಪಿತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆಲ್ಲ ಅನುಸರಿಸಿ ಎಂದು

తీణిసిదరు.  
ఈ సందబ్ధదల్లి పతంజలి యోగ సమితియ  
మంగళమ్మ , నగరసభే మాజి అధ్యక్షే సుంకమ్మ  
హోసపేటి టీమ్స్ దిన ప్రతికియ సంపూదక రేలివా  
ప్రకాశ్, ఫ్రైడం పాస్ న లుస్టవారిగళాద అనంత  
జోషి, శ్రీరామ, జంటికా, సుజాతా, పమీళమ్మ  
హాగూ జతరచు ఇద్దరు. మహిళా సాధకియరన్న  
గౌరివిసలాయితు. శ్రేలజ కళకప్ప యోగ తరగతి  
హాగూ కూయికము నిషాధిసిదరు.

– ಭಾರತಿ ಅಶೋಕ್  
ಹೊಸಪೇಟೆ

