

ವಿಶ್ವ ದರ್ಶನ



ಡಾ. ವಿಜಯ ಸಂಕೇಶ್ವರ ಮೀಡಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

13-12-2025 | ಶನಿವಾರ

ಸಂಪುಟ-3

ಸಂಜೆ- 8

ಪುಟಗಳು-2

ನುಡಿಮುತ್ತು

ನೋಣಗಳು ನಮ್ಮ ಸುಂದರವಾದ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಾಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ.

ಎ.ಪಿ.ಜೆ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂ

ಬಾಂಗ್ಲಾ ವಿಮೋಚನಾ ದಿನಕ್ಕೆ 54 ರ ಸಂಭ್ರಮ

ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದಲ್ಲೂ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಸಾಲು ಸಾಲು ಸವಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಭಾರತವೂ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ಮೊದಲು ಸುರಿದ ರಕ್ತಪಾತದ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾರದ ದಿನ ಡಿಸೆಂಬರ್ 16. ಇದು 1971 ರ ಇಂಡೋ-ಪಾಕ್ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಿ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ರಚನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಭಾರತೀಯ ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆಗಳ ವೀರ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ದಿನವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಯೋಧರ ತ್ಯಾಗ ಸ್ಮರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

1971 ರ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ವಿಮೋಚನಾ ಹೋರಾಟದ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಬಂಗಾಳೀಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಸುದೀರ್ಘ ಹೋರಾಟ ಕಥನವಾಗಿದೆ. ವಿಜಯ್ ದಿವಸದ ಇತಿಹಾಸವೂ 13 ದಿನದ ಹೋರಾಟವಾಗಿದ್ದು, ಡಿಸೆಂಬರ್ 3, 1971 ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಜಯ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಪೂರ್ವ ಪಾಕಿಸ್ತಾನವಾಗಿದ್ದ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು.

ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳು

ಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭ - ಡಿಸೆಂಬರ್ 3

ಯುದ್ಧ ಅಂತ್ಯ - ಡಿಸೆಂಬರ್ 16

ಯುದ್ಧದ ಅವಧಿ - 13 ದಿನ

ಶರಣಾಗತಿ - 93,000 ಸೈನಿಕರು

ಸ್ಥಳ - ಡಾಕಾ ರೇಸ್ ಕೋರ್ಸ್

ರಾಷ್ಟ್ರ ಹುಟ್ಟು - ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶ

ಸಹಿ ಮಾಡಿದವರು -

ಲೆ.ಜ. ಜಗಜಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಅರೋರ

ಲೆ.ಜ. ಅಮೀರ್ ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಖಾನ್

ಶರಣಾದ 93000 ಸೈನಿಕರು!

ಡಿಸೆಂಬರ್ 16 ರಂದು ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಸೇನಾ ಕಮಾಂಡರ್, ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಜನರಲ್, ಅಮೀರ್, ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಖಾನ್, ನಿಯಾಜಿ ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಯ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್, ಜನರಲ್, ಜಗಜಿತ್ ಸಿಂಗ್, ಅರೋರಾ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಶರಣಾಗತಿ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದರು. ಇದರಲ್ಲಿ 93 ಸಾವಿರ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಸೈನಿಕರು ಶರಣಾಗಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಇದೇ ಮೊದಲ ಭಾರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸೈನಿಕರು ಶರಣಾಗಿದ್ದರು. ಇದರ ನಂತರ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಯಾಹ್ಯಾ ಖಾನ್ ಆಡಳಿತ ಪತನಗೊಂಡು, ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಜೆ.ಎ.ಭುಟ್ಟೋ ಪ್ರಮಾಣವಚನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರು.



ಪಶ್ಚಿಮ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಜಗಳವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಭಾರತ, 1971 ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ಬಾಂಗ್ಲಾ ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತ ತನ್ನ ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಂಗ್ಲಾ ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ಕ್ಯಾಂಪ್ ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿತು. ಇದರ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ. 1971 ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಸೈನ್ಯದ ಜಮಾವಣೆಯನ್ನು ಪೂರ್ವದ ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿತು. ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಯಾಹ್ಯಾಖಾನ್, ಎರಡೂ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಘೋಷಿಸಿ, ಡಿಸೆಂಬರ್ 3 ರಿಂದ ಭಾರತದೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಂತರು. ಡಿಸೆಂಬರ್ 3 ರಂದು ಆಗ್ರಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾರತದ ಎಂಟು ವಾಯುನೆಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ವಾಯು ದಾಳಿ ಮಾಡಿತು. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಭಾರತ ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಷೀಪ್ರವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಏಟು ನೀಡಿತು. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಾಂಗ್ಲಾಕ್ಕೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ, ಬಾಂಗ್ಲಾದ ಮುಕ್ತಿ ವಾಹಿನಿ ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆ ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿತು. ಅಂದಿನ ಸೇನಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಜಗಜಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಅರೋರಾ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಪ್ರವಾಗಿ ನಡೆದ ಈ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೇ ಭಾರತದ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ, ಬಾಂಗ್ಲಾ ವಿಮೋಚನೆಗೆ ಬದ್ಧ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ಅದರಂತೆ ಡಿಸೆಂಬರ್ 16 ರಂದು ಯುದ್ಧ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಬಾಂಗ್ಲಾ 'ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ' ಎಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ದೇಶವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಭಾರತದಿಂದ ಮರೆಯದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ತನ್ನ ಸಾವಿರಾರು ಸೈನಿಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು.



ಪರಮವೀರಚಕ್ರ ಪಡೆದ ವೀರ ಯೋಧರು

ಕರ್ನಲ್ ಹೋಶಿಯಾರ್ ಸಿಂಗ್ ದಹಿಯಾ



ಶಕರ್ಗಢ ಸೆಕ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಜರಪೋಷ್ಠಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರತ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವಾಗ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಶತ್ರು ಬಂಕರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಗುಂಡಿನ ಮಳೆ ಸುರಿದರೂ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಬಂಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಿದರು. ಮೂರ್ಛೆ ಬರುವಷ್ಟು ಗಾಯವಾದರೂ ಹಿಂಬಾಗಕ್ಕೆ ಮರಳದೆ ಪಡೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿದರು. ಅವರ ಸಾಹಸದಿಂದ 3 ಗ್ರನೇಡಿಯರ್ಸ್ ಪಡೆಗೆ ಮಹತ್ವದ ಗೆಲುವು ಸಿಕ್ಕಿತು. ಜೀವಂತವಾಗಿಯೇ ಪರಮವೀರಚಕ್ರ ಪಡೆದ ಅಪರೂಪದ ಸಾಹಸಿ ಮಣಿಯದ ವೀರ ಎಂದೇ ಹೆಸರು ಪಡೆದರು.

ಲ್ಯಾನ್ಸ್ ನಾಯಕ್ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಕ್ಸಾ



ಲ್ಯಾನ್ಸ್ ನಾಯಕ್ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಕ್ಸಾ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ಸೈನಿಕ. 1971 ರ ಇಂಡೋ-ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಂಗಾಸಾಗರ್ ಕದನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹುತಾತ್ಮರಾದರು. ಶತ್ರುಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಅವರ ಶೌರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮರಣೋತ್ತರವಾಗಿ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಿಲಿಟರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ ಪರಮ ವೀರ ಚಕ್ರವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ದಂಗೆ ನಿಗ್ರಹ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕಂಡ ನಂತರ 1971 ರ ಇಂಡೋ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಯುದ್ಧದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸಾ ಅವರನ್ನು ಲ್ಯಾನ್ಸ್ ನಾಯಕ್ ಆಗಿ ಬಡ್ತಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಅರುಣ್ ಖೇತ್ರಪಾಲ್



ಪರಮವೀರ ಚಕ್ರ ಪಡೆದ ಕಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಅರುಣ್ ಖೇತ್ರಪಾಲ್, 1971 ರ ಬಾಂಗ್ಲಾ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ 21 ರ ಕಿರಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ವೀರಮರಣ ಅಪ್ಪಿದ ಸೇನಾನಿ. 17 ಪೂನಾ ಹಾರ್ಸ್ ದಳವು ಶಾಕಾರ್‌ಘಾಡ್ ಸೆಕ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುವಾಗ, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಟ್ಯಾಂಕುಗಳನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರಾಗಿಸಿದ ಧೀರ. ಆ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಅರುಣ್‌ರಿಗೆ ಪರಮವೀರ ಚಕ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ನಿರ್ಮಲ್ ಜಿತ್ ಸಿಂಗ್ ಸೆಖೋನ್



ಭಾರತೀಯ ವಾಯುಪಡೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. 1971 ರ ಭಾರತ-ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ವಾಯುಪಡೆಯ ವಾಯುದಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಶ್ರೀನಗರ ವಾಯುನೆಲೆಯನ್ನು ಅವರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ, ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮಿಲಿಟರಿ ಗೌರವವಾದ ಪರಮ ವೀರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮರಣೋತ್ತರವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಪರಮ ವೀರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ವಾಯುಪಡೆಯ ಏಕೈಕ ಸದಸ್ಯ ಅವರು. ಅವರ ಹಾರುವ ಕೌಶಲ್ಯ, ಅವರಿಗೆ ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶೌರ್ಯ ಪದಕವಾದ ಪರಮವೀರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು.

ಇತಿಹಾಸ ಮರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು

ಆರ್. ಎನ್. ಕಾವ್

ಭಾರತದ ಬಾಹ್ಯ ಗುಪ್ತಚರ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರ್.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಎ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದ ಆರ್. ಎನ್. ಕಾವ್ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ನಿರ್ಮಾತ್ಮ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದರು.

ಸ್ಯಾಮ್ ಮಾರ್ಕೆ ಶಾ

1971 ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. 1971 ರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಗೆಲುವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖರಾದವರು. ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಮೊದಲ ಭಾರತೀಯ ಸೇನಾ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದರೂ ಸಹಾ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿ ಬದುಕು

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ:

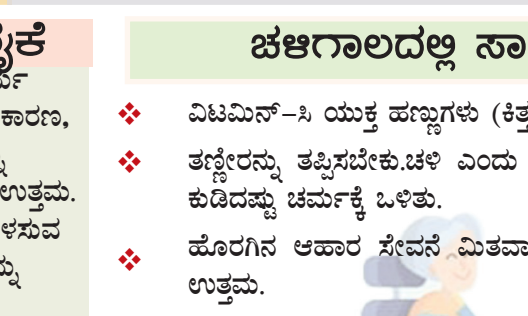


ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಫ, ಅಸ್ತಮಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ರೋಗಗಳು, ಅರಿಶಿನದಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ; ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಹವಾಮಾನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕೃಷಿಯ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ವೈರಲ್ ಜ್ವರಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳೂ ಸಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಚಳಿಗಾಲವು ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರಮಗಳು:



ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನರು ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಹಲವು ಪೌರಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚಳಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮನೆಗಳೊಳಗೆ ಹೂಳು ಮಂಟಪ (ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವ ಜಾಗ) ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಇದರಿಂದ ಮನೆ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ತೀವ್ರ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಡಲು ಒಗ್ಗರಣೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಕಷಾಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಪೌರಾಣಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮ. ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅರಶಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ: ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾಲೋಚಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೈಡ್ರೇಟೆಡ್ ಆಗಿರುವುದು: ಹವಾಮಾನವು ತಂಪಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ

ಚಹಾಗಳು, ಸೂಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರುಗಳು ಉಷ್ಣತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆದ್ಯತೆ: ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 7-9 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅಗತ್ಯ ಮಲಗುವ ಸಚಿಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ಇರಿಸುವುದು. ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಾಂಗಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸದೃಢ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

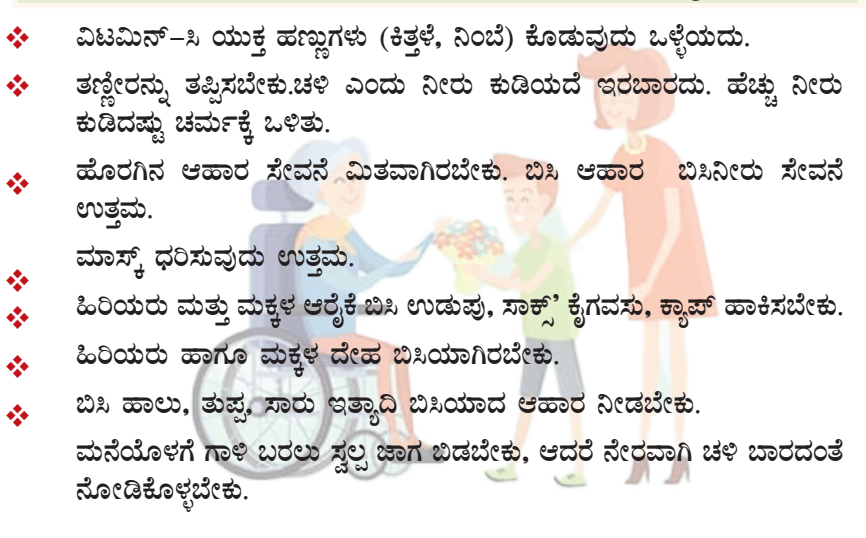
ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಣಗುವ ಕಾರಣ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಶಾಂಪೂ ಬಳಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಇಟ್ಟು, ಕೂದಲಿಗೆ ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸಿದರೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕ. ನಿಯಮಿತ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಕೂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಜಾಗೃತಿ

- ❖ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ) ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ❖ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಚಳಿ ಎಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಇರಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳಿತು.
- ❖ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.
- ❖ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ❖ ಹಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಬಿಸಿ ಉಡುಪು, ಸಾಕ್ಸ್ ಕೈಗವಸು, ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ❖ ಬಿಸಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಾರು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು.
- ❖ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಬರಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗ ಬಿಡಬೇಕು, ಆದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಳಿ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಸ್ಥಿತಿ

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದಾಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಗತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಮಂಜು ಕವಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜನರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೂ, ಹಿರಿಯರೂ ಚಳಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಲುವ ಕಾರಣ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮೇವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಪಶುಸಂಗೋಪನೆಗೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮರುಕ, ಮಂಜು ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ಸಿಕ್ಸರ್ ಜಾದೂಗಾರ

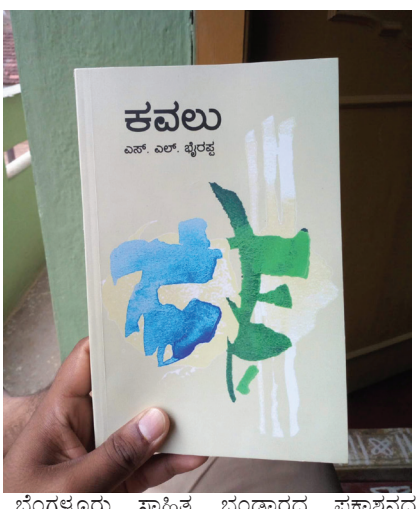


ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶೂರ ಬ್ಯಾಟ್ಸಮನ್‌ಗಳು ಬಂದಿರುವರೂ, ಅವರಲ್ಲಿ ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. 1981ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 12ರಂದು ಪಂಜಾಬಿನ ಚಂಡೀಗಡದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಯು.ವಿ. ತನ್ನ ಆರಂಭಿಕ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಶೈಲಿ, ಅದ್ಭುತ ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆ ಯಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು, ತಂಡವನ್ನು ಗೆಲುವಿನ ದಾರಿಗೆ ನಡೆಸಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಕಠಿಣ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಯು.ವಿ. ಅವರ ಜೀವನಪ್ರವಾಹವೇ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅವರ ತಂದೆ ಯೋಗರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ ಕೂಡಾ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗರಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಸ್ತಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಯುವರಾಜ್ ಕಲಿತರು. ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ 2000ರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಚುರುಕು ಫೀಲ್ಡಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಸೆಳೆದರು.

ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ ವಿರುದ್ಧದ ಅಂಡರ್-19 ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆದ್ದ ತಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಅವರು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದರು. ಯು.ವಿ ಅವರ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೈಲುಗಲ್ಲುಗಳು ಸಾಗಿವೆ. 2002ರಿಂದ 2011ರವರೆಗಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾರತದ ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಬೆಂಬಲವಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ 2007ರ ಟಿ20 ವಿಶ್ವಕಪ್ ಅವರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮರೆಯಲಾಗದ ಕಾಣಿಕೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ವಿರುದ್ಧದ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಪುವರ್ಡ್ ಬ್ರಾಡ್ ಎಸೆದ ಒಂದು ಓವರ್‌ನಲ್ಲಿ 6 ಸಿಕ್ಸ್ ಬಾರಿಸಿ ವಿಶ್ವಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕ್ಷಣ ಇಂದು ಸಹ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ರೋಮಾಂಚ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣ ಯುವರಾಜ್ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರನ್ನು 'ಸಿಕ್ಸರ್ ಕಿಂಗ್' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿತು. 2002, 2011ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾರತದ ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಮಾಂಕದ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಕೋರರ್ ಆಗಿದ್ದರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಓವರ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಸಾಧಾರಣ. ಅದೆ ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ಕೋಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನವು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಟಿ.20 ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪದಕ ನೀಡಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ಅತ್ಯಂತ ಘನತೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾದ 2011ರ ವರ್ಡೆ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ ತೋರಿದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಇನ್ನೂ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ. ಬ್ಯಾಟ್ ಹಾಗೂ ಬೌಲಿಂಗ್ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಅವರು 362 ರನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು 15 ವಿಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ "ಮ್ಯಾನ್ ಆಫ್ ದ ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್" ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು. ತಂಡದ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಿಂದ ಆಡಿದ ರೀತಿಯೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ 28 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆಲುವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಮಹತ್ತರ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಜಯ :

ಯುವರಾಜ್ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆಲುವಿನ ಸಂಭ್ರಮ ಇನ್ನೂ ತಣಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಅವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಭೀಕರ ರೋಗವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಹೋರಾಟ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಅವರು ಆ ರೋಗವನ್ನೂ ಜಯಿಸಿ ಕೀಮೊ ಥೇರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಮರಳಿ ಬಂದರು. ಮತ್ತೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಮರಳಿದರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕತೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ನೋಡಿಸಿಕೊಡುವ ಉದಾಹರಣೆಯೇ ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ "ಯೋವ್ ಕ್ಯಾನ್" ಫೌಂಡೇಶನ್ ಮೂಲಕ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಅವರು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ ಅವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನವೇ ಹೋರಾಟ, ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯ ಪಯಣ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕೊಡುಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತಮ್ಮುದ್ದಕ್ಕೂ ತೋರಿದ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ ಅವರು ನಿಜವಾದ ಕ್ರೀಡಾ (ಹೀರೋ) ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಸೀಳಿಗೆಯ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯುವರಾಜ್ ಜೀವನದಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದು ಮುನ್ನಡೆಯಬಹುದು. ಯು.ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಭಾರತದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರು. ಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮರಳಿದ್ದರೂ, ಅವರ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಹಠಬುದ್ಧಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾದರಿಯಾಯಿತು. ಐಎಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ಮರಣೀಯ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆಡಿದರು. ಅವರ 2017ರ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ವಿರುದ್ಧದ 150 ರನ್‌ಗಳ ಇನ್ನಿಂಗ್ಸ್ ಯುವರಾಜ್ ಇನ್ನೂ ಕಣದಲ್ಲೇ ಸಿಂಹ ಎಂದು ಸಾರಿತು. ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್ 2019ರಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಗೆ ವಿರಾಮ ಹೇಳಿದರು

ಕವಲಿನತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ



ಬೆಂಗಳೂರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರದ ಪ್ರಕಾಶನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ 'ಕವಲು' ಎಂಬ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಕಾದಂಬರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಮಾತಾಡಿದರೂ ಕೂಡಾ ಪದಗಳ ಬರ ತಪ್ಪದು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು, ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಾಂ ಹೊಸ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಜನಪ್ರಿಯ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಎಸ್. ಎಲ್. ಭೈರಪ್ಪವರು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಹೊರಬಿದ್ದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ ಆರು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿತ್ತು ಎಂದರೆ ನೀವೇ ಊಹಿಸಿ ಇದಷ್ಟು ರೋಮಾಂಚಕ ಕಥಾ ಹಂದರವೆಂದು... ಈ ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವರು ಗಂಡಸರಾದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನಿನ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ಮಾಡುವವರು ವಿಧ್ಯಾವಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು. ಇನ್ನು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಎರಿಸಿಕೊಂಡ ಇಳಾ, ಹಣ್ಣನ್ನು ದೇವತೆ ಎಂಬ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗಿರುವ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ವಿನಯಚಂದ್ರನಿಂದ ವಿಚ್ಛೇದನವನ್ನು ಪಡೆದು ತನ್ನ ದಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇವರಿಬ್ಬರ ಮಗಳ ಕತೆ.. ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಸರಿಯಾದ ಆಶ್ರಯವಿಲ್ಲದೇ ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮುಂದೆ ತನ್ನಣ್ಣನಿಗೆ " ವಿಚ್ಛೇದಿತಳ ಮಗಳಾದ ತನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗಂಡೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಕಷ್ಟಕರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡು" ಎಂದು ಮೇಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂತಹ ಕಲ್ಪದಯ ಓದುಗನಾದರೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ನಚಿಕೇತ, ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವ ಮೂರ್ಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೋತಾಗ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರೇಯಸಿಗೆ ಧಾರೆ ಎರೆದು ಮರಳಿ ಮಾತೃಭೂಮಿಗೆ ಬಂದು ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭಾರತ ಎನ್ನುವುದು ಹಣ್ಣನ್ನು ದೇವತೆ ಎಂದು ಪೂಜಿಸುವ ಮಣ್ಣೇ ನಿಜ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರ?? ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕುಟುಂಬ, ವಿವಾಹ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ.. 'ಅಥವಾ 'ಲೀವಿಂಗ್ ಟುಗೇದರ್ ' ಎಂಬ ಈಗಿನ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಯೋಚಿಸದೇ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ವಿದೇಶದ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಇಲ್ಲಿನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಳುಗಡವುತಿಯವ ಇಂದಿನ ಜನತೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂದರೇನು? ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು? ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂದರೇನು? ಸಮಾನತೆ ಎಂದರೇನು? ರಾಮ ಸೀತೆಯ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಕೆಡವಿ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಅಡತೆತೆತಿವಿಟ್ಟರೆ ಬದುಕು ಹೇಗೆ ಸೂತ್ರವಿರದಂತೆ ತೇಲುತ್ತದೆ... ಎನ್ನುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಲ್ಪಾ ಪೂಜಾರಿ