

ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉರುವಲು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾವಯವ ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸವಕಳಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತಿ ಬೆಳೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅದು ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಬೆಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಇಂದು ನಾವು ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 80 ಪ್ರತಿಶತ ಕೃತಕ ನೂಲಿನದು. ಅಂದರೆ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ನೈಲಾನ್, ಲೈಕ್ರ ಅಥವಾ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಅನ್ನುವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಉಳಿದ 15 ಪ್ರತಿಶತ ಬಟ್ಟೆ ಹತ್ತಿಯ ನೂಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಐದು ಪ್ರತಿಶತ ಬಟ್ಟೆ ಉಣ್ಣೆ-ರೇಷ್ಮೆ ಮುಂತಾದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ ಹಾನಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಗಮನಿಸದೇ ಇರುವ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಕೃತಕ ನೂಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳು (ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್, ಲೈಕ್ರಾ, ನೈಲಾನ್ ಮುಂತಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು) ಕೂಡ ಕೊಳೆಯಲಾರದ ವಸ್ತುಗಳು. ಒಂದು ಸಲ ಬಳಸಿ ಬಿಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತರಹವೇ ಅವು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 500 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಕೊಳೆಯದೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇವತ್ತು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಯಾರಾಗುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷ ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಪ್ರಮಾಣ, ಅಮೆರಿಕ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಂತಹ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ. ಬಟ್ಟೆ ಉದ್ಯಮ ನಿರತ ಫ್ಯಾಷನ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಷನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಇಂದು ಖರೀದಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ 'ಹೊಸದು ಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಇವತ್ತಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಹವಾಮಾನ ಸಂಕಷ್ಟದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಕೊಡುಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ನಾವು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಸುಸ್ಥಿರ ಬಟ್ಟೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಇನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯಾಮ ಮೂರನೆಯದು. ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದುವೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಚರಕ ನೂಲುವುದು ಒಮ್ಮೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹ ಸಮಾಧಾನ-ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಸಾಧಾರಣ. ದಿನದ



'ನೂಲುಧ್ಯಾನ'ದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು

ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ, ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಎದ್ದು ಅಥವಾ ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ತಾಸು ಚರಕದಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಒಂದು ಧ್ಯಾನವೇ ಸರಿ. ನನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಮೌನವಾಗಿ, ನನ್ನೊಳಗೆ ನಾನು ಮುಳುಗಿ ನೂಲು ತೆಗೆಯುವುದು ಅವರ್ಣನೀಯ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವ. ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ನೂಲುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ಹವ್ಯಾಸ.

ನೂಲುವುದು ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು. ಕೂತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ನೂಲುಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅರ್ಧ ತಾಸು ನೂಲುಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ಒಂದು ಉತ್ತಾದನಾ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೌದು. ನಾನು ಮೂರ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸಮಾಧಾನ ಇರುತ್ತದೆ. 8 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು 85 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರೂ ನೂಲುಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಟಿವಿ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಚಂಚಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರಕ ಎಂಬುದು ಅಥವಾ ನೂಲುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಕ್ಷಮತೆ, ಕಣ್ಣು ಕೈ ಸಂಯೋಜನೆ, ಮೆದುಳು-ಶರೀರ ಸಂಯೋಜನೆ, ಸಾತ್ಯ, ಸರಳತೆ, ಶ್ರಮಗೌರವ - ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಈಗ ಕೂಡ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮಹಿಳೆಯರು ಗೃಹಿಣಿಯರಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ

ವರ್ಗದವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಚರಕದಿಂದ ನೂಲುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇವತ್ತು ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಮಾಜ ಉಪಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಮರವು, ಖಿನ್ನತೆ, ಒಂಟಿತನ, ಅಲ್‌ಜೈಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ,

ವೃದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ ಇವತ್ತು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು, ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ, ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವವರು ಚರಕದಿಂದ ನೂಲುವುದನ್ನು ಕಲಿತು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಇಡೀ ಮನುಕುಲ, ಇಡೀ ಮನುಷ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆ, ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಂಕ್ರಮಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ರೂಪಿಸಿದ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿದ ಭೋಗ ಪ್ರಧಾನ, ಪರಿಸರ ನಾಶಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯನಾಶಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾದರಿಯು ಇಂದು ಕೇವಲ ಮನುಕುಲವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಮಸ್ತ ಜೀವಸಂಕುಲವನ್ನೇ ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ನಾವು ಭಾರತೀಯರು ಕೂಡ ಬೃಹತ್ ಉದ್ಯಮಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೃಷಿಯ ಭೋಗ ಪ್ರಧಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ನಾವು, 'ಸಣ್ಣದು ಸುಂದರ' ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು, ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೂ ಹೌದು. ಈ ಮಹಾಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಚರಕ ನಮಗೆಲ್ಲ ಅಂತಃಸ್ಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಕೇತ ಎರಡೂ ಆಗಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಹನಿ: ಚರಕ ಅಂದಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಬರುವ ಚಿತ್ರ ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಮುಂದೆ ಇರುವ ದೊಡ್ಡ ಗಾಲಿಯ ಚರಕದ್ದು. ಆದರೆ, ಇಂದು ನಾವು ಬಳಸುವುದು ಆ ಹಳೆಯ ಮಾದರಿಯ ದೊಡ್ಡ ಚರಕ ಅಲ್ಲ. ಈಗ ನಾವು ಬಳಸುವುದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬ್ರೀಫ್‌ಕೇಸ್ ಗಾತ್ರದ, ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಒಯ್ಯಬಹುದಾದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಚರಕ. ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪುಟ್ಟ ಸಾಧನ!

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)