ಧರ್ಮಚಕ್ರ ಪ್ರವರ್ತನ ಮುದ್ರೆ

ಜ್ಞಾನೋದಯ ಪಡೆದ ನಂತರ ತನ್ನ ಮೊದಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬುದ್ಧನಿಂದ ಈ ಕೈಸೂಚಕವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಬುದ್ಧನ ಬೋಧನೆಯ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ವಾರಾಣಸಿ ಬಳಿಯ ಸಾರಾನಾಥದಲ್ಲಿ ಉತ್ಖನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಈ ಧರ್ಮಚಕ್ರ ಪ್ರವರ್ತನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅರಳಿರುವುದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗುಪ್ತರ ಕಾಲದ ಶಿಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿಲ್ಪಕಲಾಕೃತಿಯನ್ನು ಗುಪ್ತರ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲತೆಯ ಮೇರುಕೃತಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಲ್ಪಕಲಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಬೌದ್ಧಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆಭರಣಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬುದ್ಧ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ತೋರು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಚಕ್ರವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 5 ಅಡಿ 3 ಇಂಚಿನ ಮರಳುಗಲ್ಲಿನ ಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಸಾರಾನಾಥದ ವಸ್ತುಸಂಗ್ರಹಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

—ಎಸ್. ಪ್ರಭಾವತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ರೆಡ್ ಮುನಿಯನ ಚೆಲುವು

ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಹೆಗಲೇರಿಸಿಕೊಂಡು ರಾಯಚೂರಿನ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಮೆರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವೆ. ಈ ಕೆಂಪಾದ ಮುದ್ದು ಪಕ್ಷಿಯ ಫೋಟೊ ತೆಗೆದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆನಂದ. ತೀರಾ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವ ಈ ಪಕ್ಷಿಯು ಅಷ್ಟೇ ಚುರುಕುತನದ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇದರ ಫೋಟೊ ತೆಗೆಯಲು ಹರಸಾಹಸವೇ ಪಡಬೇಕಾಯಿತು! ಕುಂತಲ್ಲಿ ಕೂಡದೇ, ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಟ್ ಅಂತ ಹಾರಿಹೋಗುವ ಈ ಪಕ್ಷಿ ಬಹಳ ಸತಾಯಿಸಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಒಂದು ವಾರ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಲೆದಾಡಿದೆ. ಅಂತು ಇಂತೂ ದೂರದಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಪಕ್ಷಿಯ ಫೋಟೊ ತೆಗೆದೆ.

ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಈ ಪಕ್ಷಿಯ ವಿವರಣೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಈ ಪಕ್ಷಿಯ ಹೆಸರು ಕೆಂಪು ರಾಟವಾಳ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ರೆಡ್ ಮುನಿಯ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಫಿಂಚ್ ಅಥವಾ ಅವಡವತ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಕ್ಕಿಯು ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಿ, ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲವರು ಇದನ್ನು ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಪಕ್ಷಿ ಮಂಕುಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಚುಕ್ಕಿಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗಂಡು ಹಕ್ಕಿಯ ಮೈ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದು ಬಿಳಿಯ ಚುಕ್ಕಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮೈದಾನ, ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು, ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಕೆಂಪು ರಾಟವಾಳ ಪಕ್ಷಿಯು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುಜರಾತಿನ ಅಹಮದಾಬಾದ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲಾಯಿತಂತೆ.

—ಈರಣ್ಣ ಬೆಂಗಾಲಿ, ರಾಯಚೂರು

ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಠ

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಣಾಮ ಈಗಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ 'ಆಟದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಾಠ'ದ ಆಟಿಕೆಯಂತಿರುವ ರೆಸ್ಪಿರೋಮೀಟರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ರೆಸ್ಪಿರೊಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾದ ಪೈಪ್ ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಪುಟ್ಟ ಚೆಂಡುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸದೃಢತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರ ಬೆಲೆ ₹250ರಿಂದ ₹500. ಔಷಧಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಲಭ್ಯ.

—ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ, ಬೆಂಗಳೂರು