



ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಬೆಂಚು

ಈಚೆಗೆ ಹೊಸನಗರದ ದೊಂಬಿಕೊಪ್ಪದ ಗ್ರಾಮದ ಸಾರಾ (Sustainable Alternatives For Rural Accord) ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೊಂಡಿ, ರಂಗಕರ್ಮಿ, ಚಿತ್ರನಟ ದಿವಂಗತ ಯೇಸು ಪ್ರಕಾಶ್ ನುಡಿನಮನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸಭಿಕರಿಗೆ ಆಸೀನರಾಗಲು ಅಡಿಕೆ ಮರದ ದಬ್ಬೆಯ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಬೆಂಚು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಶಾಮಿಯಾನ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕುರ್ಚಿಗಳ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಡಿಕೆ ದಬ್ಬೆಯ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಆಸೀನರಾದ ನನ್ನನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಬಂದವರು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೂತರು. ಅದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂತಿದ್ದರೆ, ಕೂತ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಬಿದ್ದ ಅಡಿಕೆ ಮರದ ದಬ್ಬೆಯ ಬೆಂಚು, ಅಟ್ಟಣೆಗೆ ಆಲೇಮಲೆ, ಗದ್ದೆ ಒಕ್ಕಲು ವೆಳೆ ಹಿಂದೆ ಕಾಣಬಹುದಿತ್ತು. ಅಡಿಕೆ ಒಣಗಿಸಲು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಚಪ್ಪರಕ್ಕೂ ಇದೇ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿಯಾದ ಇವು ಈಗ ನೇಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಜಂಕ್ ಶೀಟ್ ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಮಲೆನಾಡಲ್ಲಿ ಗುಡ್ಡದ ಅಬ್ಬಿ ನೀರು ಸದಾ ಹರಿವಿರಲು ಅಡಿಕೆ ದಬ್ಬೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಲ್ಲಾ ಪಿವಿಸಿ ಪೈಪ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸರ, ನೆಲ, ಜಲ, ಹಳ್ಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾರಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಬೆಂಚು ಖುಷಿ ತಂತು.

—ನಗರ ಗುರುದೇವ್ ಭಂಡಾರ್ಕರ್, ಹೊಸನಗರ



ಕೆಂಪು ಕೆಂಪು ಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣು

ನಿಗಿ ನಿಗಿ ಕೆಂಡದ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಇದರ ಹೆಸರು ಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ಕೆಂಡಸಂಪಿಗೆ, ಕಾಡುಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣು ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲೆನಾಡಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇಡೀ ಮರವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪು ರಥದಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣಾದರೂ ಇದರ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ಸೋಲದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಂಪಿಗೆ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೀಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿ ಬಲ್ಲವರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಾದರೂ ಮರಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾರೆ. ಮರ ಒರಟಾದರೂ ಹಣ್ಣು ಬಲು ರುಚಿ.

—ಜಯಂತಿ ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಆಗುಂತಿ



ಆಮೆ ಸಾರಿದ ಸೂರ್ಯನ ಮಹತ್ವ

ಅದಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮ್ಮೂರ ಡಾಕ್ಟುತಾಕಾ ತೋರಿಸ್ತೆ. ಅವು ಕೊಟ್ಟ ಗುಳಿಗೆ ತಿಂದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ತಿಂದು, ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಓಡಾಡ್ತೊಂಡ್, ಎಲ್ಲಾ ಟಿ.ವಿ. ಸೀರಿಯಲ್ ನೋಡ್ತೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿದ್ದೂ ಈ ಹಾಳಾದ ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಮಾತ್ರ ಇಪ್ಪತ್ತಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಂಗ ಕಾಡ್ತಾ ಇರುತ್ತೆ ಅಂತ ನನ್ನಮ್ಮ ತನ್ನ ಕೊರಗು ಹೇಳ್ತಿದ್ರು.

ಹೌದು, ಈ ತೊಂದರೆ ಈಗೀಗ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಡುವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಕಾಡುತ್ತೆ ಅಂತ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಂದ ನನ್ನ ಮಗಳು, 'ಅಜ್ಜಿ ಅಜ್ಜಿ... ಇಲ್ಲಿ ಬಾ. ನಿನಗೊಂದು ಫ್ರೀ ಔಷಧಿ ಐತೆ ತೋರಿಸ್ತೀನಿ' ಎಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಕ್ಕೀರಿಯಂನತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯಳು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಆಮೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾ, 'ಅದು ನೋಡು ಹೇಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ, ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಓಡಾಡ್ತಾ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅದು (ಬಿಸಿಲು

ಬೀಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಅಕ್ಕೀರಿಯಂನಲ್ಲಿರುವ ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಸೈಪ್ ಮೇಲೆ ಬಂದು, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುತ್ತೆ' ಎಂದಳು. ಮುಂದುವರೆದು, 'ಆಮೆಯಂತೆ ನಾವೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಕ್ತದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದಳು.

ಮಗಳ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಹೌದಲ್ಲವೇ ಅನಿಸಿತು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಂತ ಈಗ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಬಿಸಿಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಚರ್ಮ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇರಲಿ.

—ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ, ಬೆಂಗಳೂರು