

ಅಭಿನಯ. ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಅವರ ರಂಗಸಂಗೀತ ಅಂದರೆ ಅದೊಂದು ಸಮೋಹಕ ಶಕ್ತಿ. ರಂಗಜೀವಂತಿಕೆಯ ದರ್ಶನ. 'ಹೇಮರೆಡ್ಡಿ ಮಲ್ಲಮ್ಮ' ನಾಟಕದ ರಂಗಗೀತೆ, 'ರತ್ನ ಕೆತ್ತಿದಂತ ಮೂಗುತಿ. ಹೆತ್ತವ್ವ ಕೊಟ್ಟಂತ ಮೂಗುತಿ' ಹಾಡನ್ನು ಅವರು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಿಶುನಾಳ ಷರೀಫರ ತತ್ವಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಗೀತೆಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಕಾತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಂಗಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಆ ಗೀತೆ ಧನ್ಯತಾಭಾವ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಸಹ ನಟ, ನಟಿ, ತಂತ್ರಜ್ಞ, ವಾದ್ಯದವರು - ಎಲ್ಲರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಹೋದರ ಸಮಾನರು. ಅವರದ್ದು ಮಾತ್ರ ವಾತ್ಸಲ್ಯ. ಸಂಭಾವನೆ ಹಣವನ್ನು ಅವರು ಎಂದೂ ಎಣಿಸಿದವರಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಅಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿಕಂಪನಿಯ ಕಲಾವಿದರು ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಾತ್ಸಲ್ಯ.

ನಾಟಕವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಅವರು ಸಹಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ, ಸಮಯ ಆಯಿತು' ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ನಾಟಕಕಾರರಿಗೆ ಅವರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಪಾರವಾದ ಗೌರವ ಎಂದೇ ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಯಾವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ನಾಟಕ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವುದು ಅವರ ಮುಖ್ಯದೈವವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.



ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ರಂಗಗೀತೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ನಾನು ಶೇಖ್ ಮಾಸ್ತರ್ ಅವರ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದೆ. ಆ ದಿನ ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಅವರಿಗೆ ಐದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಸಂಭಾವನೆ. ಅಷ್ಟನ್ನೂ ಶೇಖ್ ಮಾಸ್ತರ್ ಅಕ್ಕನ ಕೈಗಿಟ್ಟರು. 'ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಣ. ನಾನು ಹಾಡಿಲ್ಲೇ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಭಾವನೆಯೇ' ಎಂದರು ಆ ತಾಯಿ. ನಾನು ವಿಸ್ಮಿತನಾದೆ. ಆ ಐದು ಸಾವಿರ ಅವರಿಗೆ ಕಂಡದ್ದು ಐದು ಲಕ್ಷದಂತೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು

ಅರಿಯದ ಮುಗ್ಧ ಮಹಿಮಾವಂತೆ ಅವರು. ಇಂದಿನ ಈ ಜಾಗತಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ತರುಣ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಅವರೊಂದು ಅಪೂರ್ವ ನಿದರ್ಶನ.

ಅವರ ಜೀವನ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ನಿದರ್ಶನ. ಹಿರಿಯರ ಮುಂದೆ ಕಿರಿಯರಾಗಿ, ಕಿರಿಯರ ಮುಂದೆ ಹಿರಿಯ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಅವರು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪತಿ, ಸ್ವರ ಸಾಮ್ರಾಟ್ ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾಗಿದ್ದ ಪಂಡಿತ ಲಿಂಗರಾಜ ಮನ್ಸೂರ್ ಅವರೇ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಗುರುಗಳು. ಅವರ ಸಾಮೀಪ್ಯ, ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಇವೆಲ್ಲ ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಅವರಿಗೆ ವರದಾನ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ರಂಗದಿಗ್ಗಜ ಏಣಿ ಬಾಳುಪ್ಪ ಅವರ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಅವರದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೇವೆ. 'ವಿನಯ' ಎನ್ನುವ ಮೂರು ಅಕ್ಕರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧವೇ ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಮನ್ಸೂರ್ ಅವರು ಸಾಕಾರರೂಪ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ. ಇಂದು ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಎಂದಿಗೂ ದಿವಂಗತ ಅಲ್ಲ. ದಿವಂಗತ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ, ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ, ಸಂಗೀತಗಾರರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಮನ್ಸೂರ್ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಭುವಂಗತರೇ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: feedback@sudha.co.in

ಕೋಳಿಮಾಂಸದಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ !

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಎಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ?

ಕೋಳಿ ಪೋಟಿನಿನ ಕಣಜ ಇದ್ದಂತೆ, ಇದು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕೊರೊನಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬಂದರೂ ರೋಗಿ ಬೇಗ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಟಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಬಹುಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ?

ಮೊಟ್ಟೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಶೇ. 23 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವು ಆಕುಶ್ಲವೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ-ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು?

ನಿತ್ಯವೂ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ತಿಂದರೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ತಲಾ ಒಂದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಆ ಕೊಬ್ಬು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮಾಂಸದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 200 ರಿಂದ 250ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿದ್ದು ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕರಿದು ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಾಯ್ಲ್ ಕೋಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ದೂರುಗಳು ಇವೆಯಲ್ಲ.

ಹೌದು ಆ ರೀತಿಯ ಕಲ್ಪನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಆಕ್ಷೇಪವೂ ಇದೆ. ಅದು ಏನೇ ಇದ್ದರೂ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ

ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲ. ■ ಡಾ. ಮುತ್ತಲಕ್ಷ್ಮಿ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿಯನ್

ಕೋಳಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಾವು ಅಯ್ಯಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜೀವಂತ ಕೋಳಿ 1.7 ಲಿಂ 2 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ರಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಕೋಳಿಯುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನೇವನೆಗೆ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿಯನ್ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಗುಣ ಪ್ರದರ್ಶನ ವಕ್ತಾರರು