



## ಸೊಳ್ಳೆ ಕಲಾಕೃತಿ; ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ

ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬಲೆಯೊಳಗಿರಿಸುವ ಜೀವಿಯೆಂದರೆ, ಅದು ಸೊಳ್ಳೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪಂಜರದಲ್ಲೋ, ಗೂಡಿನಲ್ಲೋ ಇರಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನೇ ಬಲೆಯೊಳಗಿರಿಸುವ ತಾಕತ್ತು ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಿದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು 'ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ'ಯ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಗಾತ್ರದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇವುಗಳ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮಣಿಪಾಲದ ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಸೊಳ್ಳೆಯ 3ಡಿ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಲಾವಿದ ಶ್ರೀನಾಥ್ ರಚಿಸಿದ್ದರು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಈ ಕಲಾಕೃತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಶಂಸೆ ದೊರಕಿದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜತೆಗೆ ಸೆಲ್ಲಿ ಕ್ಷಿಪಿಸಿ ಹರಡಿದ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದು 'ವಿಶ್ವ ಸೊಳ್ಳೆ ಜಾಗೃತಿ' ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೇ ಸರಿ.

—ಜೀವನ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಉಡುಪಿ

## ಮಗೆಕಾಯಿ ಕಂಬ

ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಗೆಕಾಯಿ ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿ. ಬಹುಪಯೋಗಿಯಾದ ಇದನ್ನು ದೋಸೆಗೆ, ಸಾಂಬಾರಿಗೆ, ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಹು ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವ ಮಗೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಬೆಳೆದು ತಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಉಳಿದವುಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ಮಗೆಕಾಯಿಯನ್ನು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಭಾಗದವರು ಒಂದು ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದುವೇ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ ಕಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ.

ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ಬಿದಿರಿನ ಕಂಬವೊಂದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮಗೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಳದಿಂದ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟುತ್ತ ಮೇಲಿನ ತನಕ ಏರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಐವತ್ತಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮಗೆಕಾಯಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡರಾಯಿತು ಎನ್ನುವವರು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಯಿ ಕೊಳೆತರೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಕಾಯಿಗಳು ಉಳಿದವೆಂಬುದನ್ನೂ ಸರಳವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು.

—ಗ.ಮ. ತುಂಬೇಮನೆ, ಶಿರಸಿ