ಪೋಷಣಾ ತ್ರಿಭುಜ

ಅಂದು ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲಾ ವಿಶಾಲ ಕೊಠಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ತ್ರಿಭುಜ ರಚಿಸಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹೂ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೂ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವೇ ಸರಿ. ಅದ್ಭುತ ಚಿತ್ರಣವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾಠ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಲಿಪಿಡ್, ನೀರು ಲವಣಗಳು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಹಾಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆದಿದ್ದು ಕೆ.ಪಿ.ಎಸ್. ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಮಂಡಿಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ. ಇಂಥ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಸಂತಸದಾಯಕ.

–ಡಿ.ಆರ್.ವೇಣುಗೋಪಾಲ, ಬೆಂಗಳೂರು. (ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಂಡಿಕಲ್ಲು)

ಕಲ್ಲು ಗಡಿಗೆ ಕಂಡಿರಾ?

ಇದು 'ಕಲ್ಲು ಗಡಿಗೆ'. ಇದನ್ನು ಒಂದೇ ಬಳಪದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಹಳೆಯದು. 'ಚಾವಲ್ಮನೆ', ಕೌಲೇದುರ್ಗ ಸಂಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪಾಳೆಯಗಾರರ ಮನೆತನ. ಅವರ ಮನೆತನದ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನ ಇದ್ದರು.

ಅವರು ಈ ಕಲ್ಲು ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು, ನೀರು ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಏನೂ ಆಗದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ! ಇಂದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

–ಚಾವಲ್ಮನೆ ಸುರೇಶ್ ನಾಯಕ್, ಕೊಪ್ಪ

ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಹೂವಿನ ಹೆಸರು ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ. ಈ ಹೆಸರಿನ ಹೂವನ್ನು ಬಹುತೇಕರು ಕೇಳಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಿದು ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಹೂವಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲು ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ.

ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ ಬಲು ಅಪರೂಪದ ಹೂವು. ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಹೂವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ದಳಗಳು ನೂರು ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನೂರು ದಳಗಳು ಕೌರವರಂತೆ. ಹಾಗೇ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮೊಗ್ಗು (ಬಡ್) ಐದು ಇವೆ. ಈ ಐದು ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಪಾಂಡವರಂತೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂರು ಬಡ್‌ಗಳು ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ ಅಂತೆ. ಹೂವಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕೃಷ್ಣನ ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಮಹಾಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖರು ಈ ಪುಷ್ಪದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೂವಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಕಮಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಬಲು ಅಪರೂಪದ ಪುಷ್ಪ. ಗೆಳತಿಯ ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಅರಳಿದ್ದು, ಹೂವನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಗೆಳತಿ ಸಿಂಧು ತನ್ನ ಕ್ಯಾಮೆರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ.

–ಮಧುಮತಿ ಅಭಿಷೇಕ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ನೀವೂ ಬರೆಯಿರಿ

'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ' ಓದುಗರ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೂರು ಪದಗಳ ಬರಹ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚೆಂದದ ಫೋಟೊವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ವಿಳಾಸ: editorsu@sudha.co.in

@SudhaWeekly