

(ಅ)ರಾಜಕಾರಣಿ

ರಾಜಕಾರಣಿ.. ರಾಜಕಾರಣಿ ಓಟು ಬೇಕೆ..?
ಓಟು ಕೊಂಡು ನಮ್ಮ-ನಮ್ಮೊಳಗೇ ತಂದಿಡಬೇಕೆ..?

ರಾಜಕಾರಣಿ ಓಟು ಕೊಂಡು ಏನು ಮಾಡುವೆ ?
ರಕ್ತಹೀರಿ ಕುರ್ಚಿಗಂಟಿ ಕುಂತುಕೊಳ್ಳುವೆ
ಸ್ವಿಸ್ವಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿಮಾಡುವೆ

ರಾಜಕಾರಣಿ ಕುರ್ಚಿ ಸಿಗದೆ ಹೋದರೆ ಏನು ಮಾಡುವೆ..?
ಅನ್ನವಿಟ್ಟ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ holeಲು ಮಾಡುವೆ

ರಾಜಕಾರಣಿ ನಿನ್ನನೆಚ್ಚಿ ಓಟುಕೊಟ್ಟರೆ
ಬಡವ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಧನಿಯ ನೆಚ್ಚಿಕುಂತರೆ
ರೈತ ತನ್ನ ಸಾಲ ಹೊರೆಯ ಹೊತ್ತು ಕುಂತರೆ
ಸ್ಕೂಲು ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಓದಲು ಕತ್ತಲು ಕಳೆವುದೆಂದುಕೊಂಡರೆ
ಹೆಮ್ಮತ್ಕಳು ತಮಗೂ ಮೀಸಲಾತಿ ಅರಸಿ ನೆಡೆದಿರೆ
ಹೇಳು ಎಲ್ಲರಾಸೆ ನೆರವೇರಲು ಏನು ಮಾಡುವೆ..?

ನನ್ನ ಮಗ, ಅಳಿಯ, ಹೆಂಡ್ತಿಗಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಛೇರು
ಸ್ವಿಸ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆ, ಬಂಗ್ಲೆ ಬಂಡಿ ಜಮೀನು ಚೂರು
ನಮ್ಮವರೆಲ್ಲರ ಹೆಸರಲ್ಲೊಂದು ನೂರೋ ಇನ್ನೂರೋ ಶೇರು
ಆದಮೇಲೆ...ನನ್ನವರಿಗೆ ನೌಕರಿ, ನನ್ನ ಜಾತಿಯವರ ಚಾಕರಿ
ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬಡೋತರಿ, ಪುಧಾರಿಗಳಿಗೆ ಛೋಕರಿ...
ಹೀಗೆಲ್ಲ ಪಟ್ಟಿರುವೆ ಈ ಐದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಬವಣೆ
ಓಟುಕೊಟ್ಟವನ ನೆನಪಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬಿಡ್ತು ಚುನಾವಣೆ

ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ಬಂದಿರುವೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಂದೆ
ಬಾಕಿ ಇರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರೈಸೋಣವೆಂದೇ
ಅಮ್ಮ, ಅಪ್ಪ, ಅಕ್ಕ ಆಣ್ಣಗಳಿರಾ ಕೊಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಓಟು
ಈ ಬಾರಿ ಪೂರೈಸುವೆ ಆಶ್ವಾಸನೆ, ತರುವೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಲೈಟು.

ಆಶ್ವಾಸನೆಗಳ ಶ್ವಾನವಿದು,
ನಾಯಿಹೆಸರಿಗೆ ಅಪಚಾರವಿದು,
ಅದು ಅನ್ನ ತಿಂದು ಮನೆಕಾಯ್ದು
ಇದು ತಿಂದ ಮನೆಗೇ ಕನ್ನ ಕೊರೆವುದು.

ಆಜಾದ್ ನೆಲವಾಗಲು



ಬೇವು - ಬೆಲ್ಲ

ಬೇವು- ಬೆಲ್ಲ

ಬೇವು... ಭಾರತದ ಸನಾತನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಶಬ್ದ, ಇದು ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ವಾಗಿರದೆ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಾಗ್ವಾದಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯ ಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸಸ್ಯದ ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು "ದೇವ ವೃಕ್ಷ ಅಥವಾ ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ" ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಉಷ್ಣ ವಲಯದ ಭೂಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಈ ವೃಕ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ, ಬೇರು, ಕಾಯಿ ಅಲ್ಲದೇ ಇದರ ಕಾಂಡದಮೇಲೆ ತೊಗಟೆ ನಡುವೆ ಸಿಗುವ "ಅಂಟು" ಸಹಾ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ವೃಕ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

In India, the tree is variously known as "Divine Tree," "Heal All," "Nature's Drugstore," "Village Pharmacy" and "Panacea for all diseases." Products made from neem have proven medicinal properties, being anthelmintic, antifungal, antidiabetic, antibacterial, antiviral, anti-fertility, and sedative. It is considered a major component in Ayurvedic medicine and is particularly prescribed for skin disease. All parts of the tree (seeds, leaves, flowers and bark) are used for preparing many different medical preparations.

ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆ ಸಾಬೂನು, ಶಾಂಪೂ, ನೋವುನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಮೀನು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯ ಬರಡಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ನೆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಮ್ಮ" ಹಾಕಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಗಲು ಬೇವಿನೆಲೆಯ ಹಾಸುಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಹಿಂದೆ ಈ ಎಲೆಗಳ ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ಪ್ರಭಾವವಿದೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಬೇವಿನ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಇದರ ಅಂಟನ್ನು ಕೆಲ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ/ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

Neem oil is used for preparing cosmetics (soap, shampoo, balms and creams), and is useful for skin care such as acne treatment, and keeping skin elasticity. Besides its use in traditional Indian medicine the neem tree is of great importance for its anti-desertification properties and possibly as a good carbon dioxide sink.

Practitioners of traditional Indian medicine recommend that patients suffering from chicken pox sleep on neem leaves.

Neem gum is used as a bulking agent and for the preparation of special purpose food (those for diabetics).

Aqueous extracts of neem leaves have demonstrated significant antidiabetic potential.

ಇನ್ನು ..ಬೆಲ್ಲ.....

ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗುಡ್ ಪಾರಂಪರಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರ್ಕರವಾಗಿದ್ದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶಗಳಲ್ಲದೇ ವೈಟಮಿನ್ ಗಳೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು "ಪನೇಲಾ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

Jaggery or "Gur" or whole sugar is a pure, wholesome, traditional, unrefined, whole sugar. It contains the natural goodness of minerals and vitamins inherently present in sugarcane juice & this crowns it as one of the most wholesome and healthy sugars in the world. In Mexico & South America, it is also known as panela.

ಬೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ?

ಲವಣಾಂಶಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀಮಂತ ಮೂಲದ ಶರ್ಕರ ರೂಪ ಇದು. ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಒಂದು ಕೇಜಿ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಲವಣಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ೩೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ಅದೇ ತೂಕದ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ೨೮ ಗ್ರಾಂ.!!! ಅಂದರೆ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು..!!!! ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಮಿಡುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆಲ್ಲಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅತಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಮೂಲ, ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವರಿಗೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬಾಧಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

Jaggery, being a wholesome sugar, without doubt is rich in the vitally important mineral salts: 2.8 grams per 100 grams, that is to say 28 grams per kilogram, while only 300 milligrams per kilogram is found in refined sugar. Magnesium strengthens the nervous system & potassium is vital to conserve the acid balance in the cells and combats acids and acetone. Jaggery is very rich in iron, which, a composite of hemoglobin prevents anemia.

ಸಕ್ಕರೆಯ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಸುಣ್ಣ, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ರಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ

ಪ್ರಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಗೂರಲು ತರಹದ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಸರಿಪಡಿಸ ಬಹುದು.

Manufacture of sugar from cane juice employs a potpourri of chemicals as sulphur dioxide, lime, phosphoric acid, bleaching agents & viscosity reducers. Jaggery is processed the natural way & no chemicals are added at any stage of its processing. Jaggery is often called the 'medicinal sugar'. So much so, you can become an emergency doctor with Jaggery. It is also very useful in health problems like -- Dry Cough, Cough with Sputum , Indigestion, Constipation

ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಹು ಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಕೈಗನ್ನಡಿ. ಇದು ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಪುರಾತನವಾದದ್ದು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಬೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ, ಕೀಲು ಸಂಬಂಧಿತ ಬೇನೆ, ಪಿತ್ತ, ವಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧ.

Ancient medical scriptures dating back to 2500 years state how it purifies the blood, prevents rheumatic afflictions and disorders of bile and possesses nutritive properties of high order.

(Sushruta Samhita, Chapter 45, sloka 146)

ಹೊಗೆಯಿಂದಾಗುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಂಗಾಂಶತೊಂದರೆಗೆ ಪುನಃ ಜೇತನ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಧೂಳುಭರಿತ ವಾತಾರವಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲಬಹು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

The preventive action of jaggery on smoke-induced lung lesions suggest the potential of jaggery as protective agent for workers in dusty and smoky environments- paper presented by scientists of Industrial Toxicology Research Centre at a Workshop held in Lyon, France.

[Environ Health Perspect, 102(Suppl 6): 211-214 (1994)]

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದರ ಅನ್ವಯ ಇಲಿಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಇದ್ದಲಿನ ಕಣಗಳ ಸರಾಗ ಪರಿಚಲನೆ ಮೂಲಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರದಬ್ಬಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪರಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಹಾರವಾಗಲಿಲ್ಲವೇ??

According to an experiment, Jaggery treated rats showed enhanced translocation of coal particles from lungs to tracheobronchial lymph nodes. Hence, it fights pollution too! No wonder Jaggery is regularly consumed by thousands of industrial workers / traffic policemen who are exposed to higher levels of pollution. It helps them breathe easier and counter pollution naturally.