ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ

ಅರಿವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ

KARAVALI SUDDI
ENGLISH-KANNADA WEEKLY

ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ

Vol: 11 Issue: 47 KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA 13 to 19 APRIL 2026 Rs 10/-

ಅಪರಾಧಿಗಳು ಬೇರು ಸಹಿತವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಕೀಳಲ್ಪಡುವರು

ಖಾಕಿ ಪಡೆಗೆ ಮರಣಶಾಸನ: ತಂದೆ-ಮಗನ ಲಾಕಪ್ ಡೆತ್ ಪ್ರಕರಣದ 9 ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆ!

ದೇಶವನ್ನೇ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿದ್ದ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸಾತನ್‌ಕುಳಂನ ತಂದೆ-ಮಗನ ಕಸ್ಟಡಿ ಸಾವು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮಧುರೈ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಎಪ್ರಿಲ್ 6ರಂದು ಸೋಮವಾರ ಐತಿಹಾಸಿಕ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ. ಅಮಾನವೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಇಬ್ಬರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ 9 ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಾದ ಜಿ. ಮುತ್ತುಕುಮಾರನ್ ಅವರು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆ:

2020ರ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಿಯಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಮೊಬೈಲ್ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪೊಲೀಸರು ಮರದ ವ್ಯಾಪಾರಿ 58 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಜಯರಾಜ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಗ 31 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಬೆನಿಕ್ಸ್ ಅವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದರು. ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಥಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಗಾಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಜೂನ್ 22 ಮತ್ತು 23ರಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

* **ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣ:** ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದವರೇ ಭಕ್ಷಕರಾದ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯವು 'ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.
* **ಸಮಾನ ಅಪರಾಧಿಗಳು:** "ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಡೆದರು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಈ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಕೋರ್ಟ್ ಹೇಳಿದೆ.
* **ಕಠಿಣ ಸಂದೇಶ:** ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಇಂತಹ ದುಸ್ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕಬಾರದು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಈ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ.
* **ದಂಡದ ಮೊತ್ತ:** ಮರಣದಂಡನೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು 1.40 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಭಾರಿ ದಂಡವನ್ನೂ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ಹಣವನ್ನು ಸಂತ್ರಸ್ತ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ನೀಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷೆಗೊಳಗಾದವರು:

1. ಶ್ರೀಧರ್ (ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ – ಇವರಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ 84 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ದಂಡ)
2. ಬಾಲಕೃಷ್ಣನ್ (ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್)
3. ರಘು ಗಣೇಶ್ (ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್)
4. ಮುರುಗನ್ (ಹೆಡ್ ಕಾನ್ಸ್‌ಟೆಬಲ್)
5. ಸಾಮಿ ದೊರೈ (ಹೆಡ್ ಕಾನ್ಸ್‌ಟೆಬಲ್)
6. ಮುತ್ತುರಾಜ್ (ಕಾನ್ಸ್‌ಟೆಬಲ್)
7. ಚೆಲ್ಲದೊರೈ (ಕಾನ್ಸ್‌ಟೆಬಲ್)

8. ಥಾಮಸ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ (ಕಾನ್ಸ್‌ಟೆಬಲ್)
9. ವೈಲುಮುತ್ತು (ಕಾನ್ಸ್‌ಟೆಬಲ್)

ಪ್ರಕರಣದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆರೋಪಿ ಪೌಲ್‌ದೊರೈ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

"ನ್ಯಾಯದ ಜಯ": ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಹೋರಾಟದ ನಂತರ ಜಯರಾಜ್ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗಿದೆ. ಈ ತೀರ್ಪು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಹೋರಾಟಗಾರರು ಆಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಸ್ತೆ ಬದಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಸೆಯುವವರಿಗೆ ದಂಡ - ಪಾವತಿಸದಿದ್ದರೆ FIR ದಾಖಲು

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಮಹತ್ವದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನರ್ವಾಡೆ ವಿನಾಯಕ ಕಾರ್ಭಾರಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವೀಡಿಯೋ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಸೆಯುವ ಮತ್ತು ಸುರಿದವರ ವಿರುದ್ಧ ತಕ್ಷಣ ದಂಡ ವಿಧಿಸಿ, ಪಾವತಿಸದಿದ್ದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಿಸುವಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 1ನೇ ಮತ್ತು 3ನೇ ಶನಿವಾರ ನಡೆಯುವ 'ಸ್ವಚ್ಛ ಶನಿವಾರ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ರಸ್ತೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ಸಂಕೀರ್ಣವಿಲ್ಲದ 63 ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 1000 ಚದರ ಅಡಿ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದ ಘಟಕ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಲು, ಸ್ಥಳೀಯ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತ ನಿಧಿ ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅನುದಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ 92 ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ 48 ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳು ತಕ್ಷಣ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕ ಬಳಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮಾರಾಟ, ವಿತರಣೆ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಹಾಗೂ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ, ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಉಪಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ರಾಯ್, ಯೋಜನಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಇ. ಜಯರಾಮ್, ಪರಿಸರ ಅಧಿಕಾರಿ ಮಹೇಶ್ವರಿ ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಮಿಷನ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ತಾಲೂಕು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯರು ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ದಂಡ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸುಸ್ಥಿರತೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಲು ನಿರೀಕ್ಷೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ.

SCDCC ಬ್ಯಾಂಕ್ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆ - 20,226 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವ್ಯವಹಾರ, 131 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಲಾಭ!

ಸತತ 31 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 100% ಕೃಷಿ ಸಾಲ ಮರುಪಾವತಿ ದಾಖಲೆ - ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 22,500 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವ್ಯವಹಾರದ ಗುರಿ

ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 112 ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ (SCDCC), 2025-26ನೇ ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 20,226.19 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ದಾಖಲೆಯ ಒಟ್ಟು ವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಸಿ ಹೊಸ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ ಎಂದು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಎಂ.ಎನ್. ರಾಜೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಪ್ರಧಾನ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ವಾರ್ಷಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರಮುಖ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು: ಕಳೆದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಶೇ. 18.78 ರಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು, 131.14 ಕೋಟಿ ರೂ. ನಿವ್ವಳ ಲಾಭ ಗಳಿಸಿದೆ. ಇದು ರಾಜ್ಯದ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳ ಪೈಕಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಕೃಷಿ ಸಾಲ ಮರುಪಾವತಿ ದಾಖಲೆ: ಕಳೆದ 31 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೃಷಿ ಸಾಲ ಮರುಪಾವತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸತತವಾಗಿ ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ.

ಠೇವಣಿ ಸಂಗ್ರಹ: ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಠೇವಣಿ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ತನ್ನ 113 ಶಾಖೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟು 9,264.64 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಠೇವಣಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೇ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಯುಪಿಐ (UPI), ಐಎಂಪಿಎಸ್ (IMPS), ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಟ್ಯಾಬ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ 1.44 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರೈತರಿಗೆ ರೂಪೇ (RuPay) ಕಿಸಾನ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 34,765 ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ನವೋದಯ ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘದ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಮವಸ್ತ್ರ ವಿತರಣೆಯಂತಹ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಎಂ.ಎನ್. ರಾಜೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಪತ್ರಿಕಾ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು.

ಮುಂದಿನ ಯೋಜನೆಗಳು: ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದು, 10 ಹೊಸ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. 2026-27ನೇ ಸಾಲಿಗೆ 22,500 ಕೋಟಿ ರೂ. ವ್ಯವಹಾರದ ಗುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್ ವಿವರಿಸಿದರು. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಈ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ 23 ಬಾರಿ 'ಅಪೆಕ್ಸ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಹಾಗೂ 19 ಬಾರಿ 'ನಬಾರ್ಡ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಲಭಿಸಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ 20 ಶಾಖೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಗ್ರಾಹಕ ಸ್ನೇಹಿ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಚರ್ಚ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಕೃಷಿ - ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಆದಾಯದತ್ತ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಚರ್ಚ್!

ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಗ್ರೆಗರಿ ಪಿರೇರಾ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಹಿಂದಿನ ಚರ್ಚ್ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ

ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೃಷಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದರೆ ಹೇಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಚರ್ಚ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದೆ.

ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಚರ್ಚ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ರಬ್ಬರ್ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಾಭ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಅಂದಿನ ಚರ್ಚ್ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಗ್ರೆಗರಿ ಪಿರೇರಾ ಅವರು, ರಬ್ಬರ್ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೃಷಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಮಹತ್ತರ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಅವರ ಈ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂದಿನ ಚರ್ಚ್ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರ ನಿರಂತರ ಕಾಳಜಿಯಿಂದಾಗಿ, ಇಂದು ಈ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 18 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕ ಆದಾಯ ಬರುತ್ತಾ ಇದೆ. ಈ ಹಣವನ್ನು ಚರ್ಚ್‌ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಚರ್ಚ್ ಧರ್ಮಗುರು ಈಸ್ಟರ್ ಹಬ್ಬದ ದಿನದಂದು ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

* **ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ:** ರಬ್ಬರ್ ಕೃಷಿಯಿಂದ ಲಾಭದಾಯಕ ಅಡಿಕೆ ಕೃಷಿಗೆ ಚರ್ಚ್ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.
* **ಗಣನೀಯ ಆದಾಯ:** ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಳೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 18 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಆದಾಯ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ.
* **ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಕೆ:** ಈ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಗ್ರೆಗರಿ ಪಿರೇರಾ, ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಮೆಲ್ವಿನ್ ನೊರೋನ್ಹಾ ಮತ್ತು ಅಂದಿನ ಚರ್ಚ್ ಪಾಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಸ್ಟೀವನ್ ಪ್ರಕಾಶ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್, ಎಲಿಯಾಸ್ ಪಿರೇರಾ, ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್ (ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳು) ಹಾಗೂ ಸ್ಟೀವನ್ ಆಲ್ವಿನ್ ಪಾಯ್ಸ್, ಮೇರಿ ಡಿಸೋಜ, ಪ್ರೀತಿ ಲ್ಯಾನ್ಸಿ ಪಿರೇರಾ (ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು) ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಬ್ಬರ್ ಗಿಡಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೆಲವರು ಮತ್ಸರದಿಂದ ವಿರೋಧಿಸಿದ್ದರು. ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಧರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅಂದಿನ ಚರ್ಚ್ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಅಂದು ಕೈಗೊಂಡ ಧೈರ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರ ಇಂದು ಚರ್ಚ್ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಆದಾಯದಿಂದ ವಿರೋಧಿಸಿದವರಿಗೆ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತೆ ಆಗಿದೆ.

ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ
KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA
ಸಂಪಾದಕ, ಪ್ರಕಾಶಕ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕ :
ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್
ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ
ಕಟ್ಟಡ ನಂಬರ್ 2-69/2B, ನಿತ್ಯಾಧಾರ್ ಮ್ಯಾನ್ಷನ್ ಹತ್ತಿರ, ಮೂಡೆ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಅಂಚೆ, ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲ್ಲೂಕು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ - 574 253.
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : +91 84314 26747 ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : karavalisuddi.com
ಇ-ಮೇಯ್ಲ್ : karavalisuddidk@gmail.com

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ
Merchant Name : KARAVALI SUDDI
Account No.: 42208429806
IFSC : SBIN0003823
UPI ID : karavalisuddi9806@sbi
SCAN & PAY
ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ
SUBSCRIPTION
YEARLY : RS 500
2 YEARS : RS 1000
5 YEARS : RS 2500
10 YEARS : RS 5000
PhonePe Paytm BHIM

ಸಂಪಾದಕೀಯ

- ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್

ಖಾಕಿ ವೇಷದ ಒಳಗೆ ಮಾನವೀಯತೆ ಮರೆತಾಗ... ನ್ಯಾಯದ ಕಠಿಣ ಘಂಟೆ

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಸಾತನ್‌ಕುಳಂನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ತಂದೆ–ಮಗನ ಕಸ್ಟಡಿ ಸಾವು ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಮಧುರೈ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ನೀಡಿದ ತೀರ್ಪು ಕೇವಲ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣದ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ; ಅದು ದೇಶದ ಕಾನೂನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಲವಾದ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಕಾದವರೇ ಭಕ್ಷಕರಾದರೆ ಸಮಾಜ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದು ನಿಜವಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

ಸಣ್ಣ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜಯರಾಜ್ ಮತ್ತು ಬೆನಿಕ್ಸ್ ಅವರ ಮೇಲೆ ಠಾಣೆಯೊಳಗೆ ನಡೆದ ಅಮಾನವೀಯ ಹಿಂಸೆ, ಮಾನವತ್ವದ ಹೀನಾಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೋರಿಸಿತು. ಕಾನೂನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಧಿಕಾರ ದುರುಪಯೋಗವಾದಾಗ ಅದು ಎಷ್ಟು ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಘಟನೆ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆ. ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು 'ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿರುವುದು ಅದರ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ತೀರ್ಪಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶವೇನೆಂದರೆ – ಅಧಿಕಾರ ಎಂದರೆ ಅತಿಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಪರವಾನಗಿ ಅಲ್ಲ. 'ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಡೆದರು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಿಂತ 'ಯಾರು ಮಾನವೀಯತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನ ಅಪರಾಧಿಗಳೆಂದು ಕೋರ್ಟ್ ಹೇಳಿರುವುದು, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೊಣೆಗಾರರು ಎಂಬ ನೈತಿಕ ಪಾಠವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

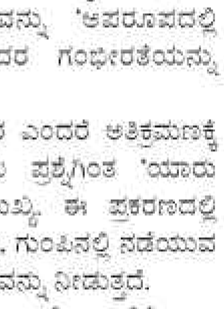
ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಸಮಾಜದ ಭದ್ರತೆಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು. ಆದರೆ ಆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಕಠಿಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವೀಯತೆಯ ಮೃದುವೂ ಇರಬೇಕು. ಕಾನೂನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಪೊಲೀಸ್ ಕರ್ತವ್ಯ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತುಳಿದು ಸಾಧಿಸುವುದು ಎಂದಿಗೂ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತವಲ್ಲ. ಈ ತೀರ್ಪು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ 'ಅಧಿಕಾರ ದುರುಪಯೋಗದ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಭಾರೀ?' ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನಿಗೂ ಒಂದು ಪಾಠ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರದ ವಲಯದಲ್ಲಿ 'ಅದು ಕುಟುಂಬವಾಗಲಿ, ಕಚೇರಿಯಾಗಲಿ, ಸಮಾಜವಾಗಲಿ' ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಾಪಕ. ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಯರಾಜ್ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಈ ತೀರ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ನ್ಯಾಯ ನೀಡಿದರೂ, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಜೀವಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಘಟನೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆಯದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೇ ನಿಜವಾದ ನ್ಯಾಯ. ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಗೌರವ, ಪೊಲೀಸ್ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ, ಹಾಗೂ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಅನುಷ್ಠಾನ – ಇವೆಲ್ಲವೂ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ತೀರ್ಪು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ: **ವೇಷವೇನು ಇರಲಿ, ಹುದ್ದೆಯೇನು ಇರಲಿ – ಮೊದಲು ನಾವು ಮಾನವರು. ಮಾನವೀಯತೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನ್ಯಾಯ ನಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.** – ಸಂ.

ಗಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೈ ಪಡೆ ಸಜ್ಜು - ಕಾಸರಗೋಡು ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಡಿಎಫ್ ಗೆಲುವಿಗೆ ರಮಾನಾಥ ರೈ ರಣತಂತ್ರ



ಕೇರಳ ವಿಧಾನಸಭಾ ಚುನಾವಣೆಯ ಕಣ ರಂಗೇರುತ್ತಿದ್ದು, ಗಡಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಕಾಸರಗೋಡಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ನೇತೃತ್ವದ ಯುಡಿಎಫ್ **(UDF)** ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಪರವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಭರ್ಜರಿ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಮುಖ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಬಿ. ರಮಾನಾಥ ರೈ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ರಿಗೆ ವಿಜಯದ ಮಂತ್ರ ಬೋಧಿಸಿದರು.

***ಗುರಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು:** ಮಂಜೇಶ್ವರ, ಕಾಸರಗೋಡು, ಉದುಮ ಮತ್ತು ತ್ರಿಕಾರಿಪುರ.

***ಪ್ರಚಾರದ ಸ್ವರೂಪ:** ಹಗಲು–ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೆ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮತದಾರರನ್ನು ತಲುಪುವುದು.

***ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಂಚಿಕೆ:** ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ನಾಯಕರು ಮತ್ತು ಅನುಭವೀ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ವೀಕ್ಷಕರಾಗಿ ನಿಯೋಜನೆ. ಸಭೆಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ರಮಾನಾಥ ರೈ ಅವರು, "ಕೇರಳದ ಗಡಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಡಿಎಫ್ ಪರವಾದ ಅಲೆ ಇದೆ. ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಕೈಚೆಲ್ಲಬಾರದು. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೇರಳದ ಒಡನಾಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಸಂಘಟಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಗೆಲುವು ಕೇವಲ ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗೆಲುವಲ್ಲ, ಅದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ವಿಜಯ." ಎಂದು ಗುಡುಗಿದರು.

"ಪ್ರತಿ ಮತವೂ ಮುಖ್ಯ, ಚುನಾವಣೆ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಮಿಸದೆ, ಯುಡಿಎಫ್ ಧ್ವಜವನ್ನು ಗಡಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾರಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ನಮ್ಮದಾಗಲಿ."

ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನ ಹಿರಿಯ ನಾಯಕರು, ಬ್ಲಾಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಸಕ್ರಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಗಡಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷದ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಪಣತೊಟ್ಟರು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ - ಮಂಗಳೂರಿನ ಇಂಡಿಯಾನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ 'ಹೆಲ್ತ್ ಕಾರ್ಡ್' ಘೋಷಣೆ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಗರದ ಖ್ಯಾತ ಇಂಡಿಯಾನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಕೈಗೆಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಶೇಷ 'ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಡ್' ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಸುದ್ದಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಅಲಿ ಕುಂಬ್ಳೆ ಅವರು ಈ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಇಂಡಿಯಾನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಾರ್ಡ್: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 399 ಬೆಲೆಯ ಈ ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಏಪ್ರಿಲ್ 8 ರಿಂದ 14 ರವರೆಗೆ ಕೇವಲ 99 ಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇಂಡಿಯಾನಾ ಪ್ರಿವಿಲೇಜ್ ಸಿಲ್ವರ್ ಕಾರ್ಡ್: ಏಪ್ರಿಲ್ 7 ರಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಹೊರರೋಗಿಗಳು (OP) ಮತ್ತು ಒಳರೋಗಿಗಳಿಗೆ (IP) ಈ ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕಾರ್ಡ್‌ನಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಮುಖ ರಿಯಾಯಿತಿಗಳು: ಈ ಕಾರ್ಡ್ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿವಿಧ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿನಾಯಿತಿ ಸಿಗಲಿದೆ:

ಶೇ. 20 ರಿಯಾಯಿತಿ: ಇನ್–ಹೌಸ್ ವೈದ್ಯರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಶುಲ್ಕ ಮತ್ತು ಒಪಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ.

ಶೇ. 15 ರಿಯಾಯಿತಿ: ಇನ್–ಹೌಸ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ (Lab) ಮತ್ತು ರೇಡಿಯಾಲಜಿ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ.

ಶೇ. 10 ರಿಯಾಯಿತಿ: ಒಳರೋಗಿ (IP) ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ (ವೈದ್ಯರ ಶುಲ್ಕ ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ).

ಶೇ. 5 ರಿಯಾಯಿತಿ: ಹೊರರೋಗಿ (OP) ಔಷಧಿಗಳ ಖರೀದಿಯ ಮೇಲೆ.

'ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣವೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಶಯದಂತೆ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಡವರಿಗೂ ತಲುಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಇಂಡಿಯಾನಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ನಿಹಾಲ್ ಅಲಿ ಕುಂಬ್ಳೆ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಸುದ್ದಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಫಿಸಿಶಿಯನ್ ಡಾ. ಆದಿತ್ಯ ಭಾರದ್ವಾಜ್, "ಈ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ದಾಖಲೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಸಿಲ್ವರ್ ಮತ್ತು ಗೋಲ್ಡ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ದೊರೆಯಲಿದ್ದು, ಇವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೋಲ್ಡ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಪೋಸ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೀನಿಯರ್ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಇಂಟರ್ವೆನ್ಷನಲ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಎಂಟರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಅಪೂರ್ವ ಶ್ರೀಜಯದೇವ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ ಇ. ವಿಜಯ್ ಚಂದ್ರ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ನಿಡುವಾಳೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ತಂದ 'ಚಿನ್ನದ ಹುಡುಗಿ' - ಬಿ.ಟೆಕ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಷಲ್ ತಾವ್ರೊಗೆ ಪ್ರಥಮ ರ್‍ಯಾಂಕ್!

ಮೂಡಿಗೆರೆ ತಾಲೂಕಿನ ನಿಡುವಾಳೆ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕುಮಾರಿ ರಿಷಲ್ ತಾವ್ರೊ, ಬಿ.ಟೆಕ್ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನೆಗೈದು ಪ್ರಥಮ ರ್‍ಯಾಂಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿರುವ ರಿಷಲ್, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಕಾಲೇಜಿನ ಘಟಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಈ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಇವರು, ಇದೀಗ ಇಡೀ ಜಿಲ್ಲೆ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಡುವಾಳೆ ಗ್ರಾಮದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಿಷಲ್ ತಾವ್ರೊ ಅವರು ನಿಡುವಾಳೆ ಜೆ.ಎಂ.ಜೆ. ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮಾಲೀಕರಾದ ಜೋಸೆಫ್ ಹಾಗೂ ರೋಸ್ಲಿನ್ ತಾವ್ರೊ ದಂಪತಿಯ ಪುತ್ರಿ. ಸಾಧಾರಣ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಮ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ರಿಷಲ್ ಅವರ ಈ ಗೆಲುವು ಇಂದು ಇತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಮಗಳ ಈ ಅಮೋಘ ಸಾಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಸಂಭ್ರಮ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು, ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಿಷಲ್ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಶಂಸೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ. "ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಫಲವಿದು. ನಮ್ಮ ಮಗಳ ಸಾಧನೆ ನಮ್ಮೂರಿನ ಹೆಮ್ಮೆ" ಎಂದು ನಿಡುವಾಳೆ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಳ್ನಾಡು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿತು 'ಭಾಗ್ಯ' - 30 ಲಕ್ಷ ಅನುದಾನದೊಂದಿಗೆ ಕುಡ್ತಮುಗೇರು PHCಗೆ ಸ್ವಂತ ಕಟ್ಟಡದ ಭಾಗ್ಯ! MLC ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿಯವರ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಟ್ಟಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದ ವಿಟ್ಲ ಸಮೀಪದ ಕೊಳ್ನಾಡು ಗ್ರಾಮದ ಕುಡ್ತಮುಗೇರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಸ್ತರಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಲಭಿಸಿದೆ. ಎಂ.ಆರ್.ಪಿ.ಎಲ್ (MRPL) ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಿ.ಎಸ್.ಆರ್. (CSR) ನಿಧಿಯಿಂದ ನೂತನ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ 30 ಲಕ್ಷ ಅನುದಾನ ಮಂಜೂರಾಗಿದ್ದು, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಕಟ್ಟಡ ತಲೆಎತ್ತಲಿದೆ.

ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂದ ಜಯ: ಕಳೆದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ವಂತ ಕಟ್ಟಡವಿಲ್ಲದೆ ಮಂಕುಡೆ ಶಾಲೆಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕಟ್ಟಡದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೇಂದ್ರವು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಭೀತಿ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಕೊಳ್ನಾಡು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಸಂಘಟನೆಯ ಜಿಲ್ಲಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕುಳಾಲು ಸುಭಾಶ್ಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

MLC ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿಯವರ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ: ಸರಕಾರದಿಂದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅನುದಾನ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸುಭಾಶ್ಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಮನವಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ ಶಾಸಕ ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ MRPL ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅನುದಾನ ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ದೃಢ ಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಕೊಳ್ನಾಡು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗಿದೆ. ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಬಿ. ರಮನಾಥ ರೈ ಅವರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿದ್ದ ಎಂ.ಎಸ್. ಮಹಮ್ಮದ್ ಹಾಗೂ ಕುಳಾಲು ಸುಭಾಶ್ಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಈಗ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಮಹತ್ವದ ಅನುದಾನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ MRPL ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಹೆಗ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಶಾಸಕ ಡಾ. ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿ ಅವರಿಗೆ ಸುಭಾಶ್ಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿಯವರು ಸಮಸ್ತ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ ಕೊಳ್ನಾಡು ಗ್ರಾಮದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಹರ್ಷ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕಾಮಗಾರಿ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಕೆನರಾ ಸಿಪಿಎಲ್‌ಗೆ ಅದ್ಧೂರಿ ಚಾಲನೆ - ಯುವ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ

ಕೆನರಾ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕೆನರಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪ್ರೀಮಿಯರ್ ಲೀಗ್ (CPL) ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ಗೆ ಅದ್ಧೂರಿ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯಿತು. ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭವು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು, ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಎಕ್ಸ್ ಸರ್ವಿಸ್‌ಮನ್ ರಾಜೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ (ಇಂಡಿಯನ್ ಆರ್ಮಿ) ಅವರನ್ನು ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವೇದಿಕೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ತಮ್ಮ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೆಲುವಿಗಿಂತಲೂ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಫೂರ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆನರಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಕುಮಾರಿ ಅಶ್ವಿನಿ ಕಾಮತ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಸ್ಫೂರ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು.

ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 16 ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು, 8 ಹಿರಿಯ (Senior) ಮತ್ತು 8 ಕಿರಿಯ (Junior) ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಕೆನರಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯವರಾಗಿದ್ದು, ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳ ಮಾಲೀಕರು ಕೆನರಾ ಶಾಲೆಗಳ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಕೆನರಾ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ CBSE ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಂದ್ಯಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದೀಕ್ಷಿತಾ ಹಾಗೂ ಸ್ಮಿತಾ ಅವರು ಸುಂದರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಟೂರ್ನಮೆಂಟ್ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಪ್ರಾಯೋಜಕರು, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ತಂಡದ ಮಾಲೀಕರು ಹಾಗೂ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯಭರಿತ ಆರಂಭ ನೀಡಿದ್ದು, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕ್ರೀಡಾ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಆಯೋಜನಾ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಸುಭಾಷಿತ ನಗರದಲ್ಲಿ ತಡೆಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ - ಶಾಸಕ ಡಾ. ಭರತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರಿಂದ ಗುದ್ದಲಿ ಪೂಜೆ

ಮಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸುಭಾಷಿತ ನಗರದ 2ನೇ ಕ್ರಾಸ್ ಬಳಿಯ ಕಂಬಳ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದ ಬೇಡಿಕೆಯಾಗಿದ್ದ ತಡೆಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾಮಗಾರಿಗೆ ಮಾನ್ಯ ಶಾಸಕರಾದ ಡಾ. ವೈ. ಭರತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಸುಮಾರು 25 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭೂಮಿ ಪೂಜೆ (ಗುದ್ದಲಿ ಪೂಜೆ) ನೆರವೇರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಶಾಸಕರು, "ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಗರಿಕರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸುಗಮ ಸಂಚಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ತಡೆಗೋಡೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಮಗಾರಿಯನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ," ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಸಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಮನಪಾ ಸದಸ್ಯೆ ಶ್ವೇತಾ ಪೂಜಾರಿ, ವಾರ್ಡ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸುರೇಂದ್ರ, ಬೂತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಜಿತ್ ರಾಜ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಮಹಾ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಆದ ದಿನಕರ್ ಇಡ್ಯಾ, ಸುರತ್ಕಲ್ ವ್ಯವಸಾಯ ಸಹಕಾರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅಶೋಕ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಮಹಿಳಾ ಮೋರ್ಚಾ ಮಂಡಲ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಆಚಾರ್ಯ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಸುಲತಾ ಪೂಜಾರಿ, ವೃತ್ತಿಪರ ಪ್ರಕೋಷ್ಠ ಸಹ ಸಂಚಾಲಕ ಬಾಬು ಚಂದ್ರ, OBC ಮೋರ್ಚಾ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಸುದಾಕರ್ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮುಖಂಡರು ಮತ್ತು ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷದ ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಗರಿಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಂತಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ದಶಕಗಳ ಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಾಸಕರು ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅನುದಾನ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿದರು.

ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬದುಕು ಪೂರ್ಣ - ಬಿ.ಸಿ. ರೋಡಿನಲ್ಲಿ ಪಟ್ಲ ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ

"ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಅಂಕ ಗಳಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಲದು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ," ಎಂದು ಯಕ್ಷಧ್ರುವ ಪಟ್ಲ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಸ್ಥಾಪಕಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಟ್ಲ ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಬಿ.ಸಿ. ರೋಡಿನ ಸ್ಪರ್ಶ ಕಲಾಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 4ರಂದು ಶನಿವಾರ ಜರುಗಿದ ಕಲಾನಿಕೇತನ ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (ರಿ.) ಕಲ್ಲಡ್ಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕುಮಾರಿ ಆತ್ಮಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಭರತನಾಟ್ಯ 'ರಂಗಪ್ರವೇಶ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲೆಯತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರುವ ಬದಲು, ಅವರಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂದು ಪಟ್ಲ ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ವಿದುಷಿ ನಯನ ವಿ. ರೈ ಮಾತನಾಡಿ, "ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ನೃತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಇಂದು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ," ಎಂದರು. ಆತ್ಮಿ ಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಗುರುಗಳಾದ ವಿದುಷಿ ವಿದ್ಯಾ ಮನೋಜ್, ಆತ್ಮಿ ತನ್ನ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ನೃತ್ಯದ ಈ ಅಪೂರ್ವ ಘಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ಉದ್ಯಮಿ ಚಂದ್ರಹಾಸ ಡಿ. ಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ನೃತ್ಯಗಿರಿಯ ಡಾ. ಕೃಪಾ ಫಡ್ಕೆ ಅವರು ಆತ್ಮಿ ಶೆಟ್ಟಿಯ ನೃತ್ಯ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಶುಭ ಕೋರಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಿ ಶೆಟ್ಟಿಯ ಪೋಷಕರಾದ ಉದಯ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶಾಲಿನಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಸುಬೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ವಂದಿಸಿ, ದೀಪಕ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಲೋಕ ಅದಾಲತ್ ತೀರ್ಪು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಲ್ಲ - ಹೈಕೋರ್ಟ್

ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾದ ನಿರ್ಣಯ ನೀಡಿ, 'ಲೋಕ ಅದಾಲತ್ ತೀರ್ಪು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಶ್ನಾತೀತವಲ್ಲ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಎಂ. ನಾಗಪ್ರಸನ್ನ ಅವರ ಏಕಸದಸ್ಯ ಪೀಠವು ಈ ಮಹತ್ವದ ಆದೇಶವನ್ನು ಜಾರಿ ಮಾಡಿದೆ.

ವಿವಾದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಆನಂದನಗರದ ಬಡ ಕುಟುಂಬದ ತಾಯಿ–ಮಗ ಶೈಲಾ ಐ. ಕರ್ಕಿಹಳ್ಳಿಮಠ (37) ಮತ್ತು ವಿಶಾಲ್ ಐ. ಕರ್ಕಿಹಳ್ಳಿಮಠ (11) ಲೋಕ ಅದಾಲತ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಪರಿಹಾರದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ರಿಟ್ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಆರೋಪ, ಉಭಯ ಪಕ್ಷಗಾರರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ವಕೀಲರು, ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯೊಂದಿಗೆ ಇತ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಿತ್ತು. ನ್ಯಾಯಪೀಠ ಅರ್ಜಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸಿ, ವಾರ್ಷಿಕ 6% ಬಡ್ಡಿ ಸೇರಿಸಿ 79,18,600 ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಜಿದಾರರಿಗೆ ನೀಡಲು ಆದೇಶ ನೀಡಿದೆ. ಲೋಕ ಅದಾಲತ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಭಯ ಪಕ್ಷಗಾರರು ಜಂಟಿ ಮೆಮೊಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ತೀರ್ಪು ಅಂತಿಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಪೀಠ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಉಭಯ ಪಕ್ಷಗಾರರ ಒಪ್ಪಂದ ಅಥವಾ ಇತ್ಯರ್ಥದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಂಭವನೆ ಇರಬಹುದು. ತೀರ್ಪು ಸಿವಿಲ್ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಂತೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಬಹಳ ಸೀಮಿತ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಲೋಕ ಅದಾಲತ್ ಸದಸ್ಯರು ಪಕ್ಷಗಾರರ ಸಹಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕರಣದ ವಿಶೇಷತೆ: 2012ರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಶೈಲಾ ಪತಿಯಾದವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣವು 2014ರಲ್ಲಿ ಲೋಕ ಅದಾಲತ್‌ಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಈಗ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದೆ.

ಖಾಸಗಿ ವಿಡಿಯೋ ಹಂಚಿದ ಆರೋಪಿಗೆ ಷರತ್ತುಬದ್ಧ ಜಾಮೀನು

ಪೆರ್ನೆಯ ಸುಶಾಂತ್ ಪೂಜಾರಿ, ಮದುವೆಯ ಭರವಸೆ ನೀಡಿ 20 ವರ್ಷದ ಬ್ಯೂಟಿಷಿಯನ್ ಯುವತಿಯ ಖಾಸಗಿ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿದ ಆರೋಪದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗಿದ್ದರು. ಮಂಗಳೂರಿನ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ವಿಚಾರಣೆ ಬಳಿಕ ಷರತ್ತುಬದ್ಧ ಜಾಮೀನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಘಟನೆ 2025 ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ರಿಂದ 2026 ಮಾರ್ಚ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಯುವತಿ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 24 ರಂದು ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಪಿ ಮತ್ತು ಯುವತಿ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ವಿಡಿಯೋ ಹಂಚಿದ್ದರು. ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಪೊಲೀಸರು ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆ, ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕಾಯ್ದೆ ಮತ್ತು ಎಸ್‌ಸಿ/ಎಸ್‌ಟಿ ದೌರ್ಜನ್ಯ ತಡೆ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುಶಾಂತ್ ಪೂಜಾರಿಗೆ ವಕೀಲರು ಪ್ರಸಾದ್ ಕುಮಾರ್ ರೈ, ಕೃಷ್ಣ ದೇವ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಹರಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದ್ದರು.

ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ - ಹೊತ್ತಿ ಉರಿದ ಮನೆ

ಕುಂದಾಪುರ, ಕರ್ಕುಂಜೆ: ನೇರಳಕಟ್ಟೆ ಸಮೀಪದ ಹಂದಕುಂದ ಗ್ರಾಮದ ಗಣಪು ಶೆಡ್ತಿ ಅವರ ಮನೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್‌ನಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಕರಕಲಾಗಿದೆ. ಮನೆಯ ಮಾಡು, ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿನ್ನಾಭರಣ, ನಗದು, ಟಿವಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು, ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸುಟ್ಟು ಕರಕಲಾಗಿವೆ. ಮನೆಯವರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದ ಭಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಾದಿದ್ದರಿಂದ ಯಾರೂ ಮನೆಯೊಳಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವರೊಬ್ಬರು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಂದಾಪುರ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಹತ್ತಿರದ ಕಟ್ಟಡಗಳಿಗೆ ಹರಡದೇ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಸ್ ಅಪಘಾತ - 62 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಸಾವು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ 66 ರ ತೆಕ್ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭೀಕರ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ 62 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಮೃತರಾದ ಅಲಿಮಾಬಿ ಕೋಟೇಶ್ವರದ ಗಾಂಧಿ ನಗರ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮದುವೆ ಆರತಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವರಾಗಿ ವರದಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲಿಮಾಬಿ ಇತರ ಮೂವರು ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವೇಳೆ, ಮಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬಾದಾಮಿ–ಐಹೊಳೆ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ ಬಸ್ ಅವರ ಮೇಲೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದರ್ಶಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬಸ್ ಚಾಲಕನ ವೇಗ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಢಿಕ್ಕಿಯ ಪರಿಣಾಮ, ಅಲಿಮಾಬಿಯ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯರು ಮತ್ತು ಪೊಲೀಸರು ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕುಂದಾಪುರ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು. ಅಲಿಮಾಬಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದು, ತಾಯಿಯ ಹಠಾತ್ ನಿಧನವು ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಕಳವಳ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಈ ಘಟನೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಕ್ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಗೂಂಡಾ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಗಣೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ ಬಂಧನ

ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಾರ್ಕಳದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದ 48 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ರೌಡಿ ಆಸಾಮಿ ಗಣೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ ವಿರುದ್ಧ ಪೊಲೀಸರು ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅವರನ್ನು ಗೂಂಡಾ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಅಧೀಕ್ಷಕರ ವರದಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲಾ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಗೂಂಡಾ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಬಂಧನ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾರ್ಕಳ ತಾಲೂಕಿನ ಕೌಡೂರು ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ಗಣೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ ವಿರುದ್ಧ ಹಲವು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ಆರೋಪಿಯ ವಿರುದ್ಧ 4 ಕೊಲೆಯತ್ನ, 1 ದರೋಡೆ, 3 ಹಲ್ಲೆ, 1 ಅಕ್ರಮ ಕೂಟ, 1 ಜೂಜಾಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 11 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ. ಈ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 7 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಖುಲಾಸೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಉಳಿದ 2 ಪ್ರಕರಣಗಳು ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಬಂಧಿತನನ್ನು ಕಲಬುರ್ಗಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಪಾಡಲು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ, ಜೀವ ಬೆದರಿಕೆ - ಕಡಬದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲು

ಪರಿಚಿತ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ, ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸಿ ಕೊಲೆ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ ಘಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಡಬ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಭಾಕರ ಪಿ. ಎಂಬವರೇ ಆರೋಪಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ. ದೂರು ನೀಡಿದ ಮಹಿಳೆಯು ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಪತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದು, ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ನಡುವೆ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಪಿ ಪ್ರಭಾಕರ ಪಿ. ಎಂಬವರ ಪರಿಚಯವಾಗಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸಂತ್ರಸ್ತ ಮಹಿಳೆಯು ಆರೋಪಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಆತನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಗಲಾಟೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ಆರೋಪಿಯು ಮಹಿಳೆಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಶ್ಲೀಲ ಪದಗಳಿಂದ ಬೈದು ಜೀವ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ದೂರಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂತ್ರಸ್ತೆಯು ನೀಡಿದ ದೂರಿನ ಮೇರೆಗೆ ಕಡಬ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅ.ಕ್ರ 37/2026 ರಂತೆ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಪಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆ (BNS-2023) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಂ 115(2)–ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಗಾಯ ಗೊಳಿಸುವುದು, ಕಲಂ 352 – ಶಾಂತಿ ಭಂಗ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಅವಮಾನ, ಕಲಂ 74 – ಮಹಿಳೆಯ ಘನತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬಲಪ್ರಯೋಗ, ಕಲಂ 351(2)–ಅಪರಾಧಿಕ ಬೆದರಿಕೆ, ಈ ರೀತಿ ಕಲಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಡಬ ಪೊಲೀಸರು ಪ್ರಕರಣದ ತನಿಖೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಲಕನ ಮೇಲೆ ನಾಯಿ ದಾಳಿ - ಮಾಲೀಕನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಕರಣ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಜಾಜಿನಗರದಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ 11 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕನ ಮೇಲೆ ಸಾಕು ನಾಯಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಬಾಲಕನ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಬಾಲಕ ಸೈಕಲ್‌ನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರೂ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಘಟನೆ ಕುರಿತು ಬಾಲಕನ ತಾತ ವೇಣು ಮಾಧವ ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು, ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ FIR ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಘಟನೆಗೆ 15 ದಿನಗಳು ಕಳೆದರೂ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರು ನಾಯಿ ಮಾಲೀಕನನ್ನು ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ನೋಟಿಸ್ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾದಕ ಸೇವನೆ - ಯುವಕ ಬಂಧನ

ಕಾವೂರು ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ, 21 ವರ್ಷದ ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಅವರನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಆರೋಪದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಗರದ ಕುಂಟಿಕಾನ ಪ್ರದೇಶದ ಬಾರ್‌ವೊಂದರ ಬಳಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದ ಪೊಲೀಸರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮಸೀದಿ ಕಾಣಿಕೆ ಡಬ್ಬಿ ಕಳವು: ಆರೋಪಿ ಬಂಧನ

ಮಸೀದಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಣಿಕೆ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಳ್ಯ ಪೊಲೀಸರು ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಪಶ್ಚಿಮ ಗೋದಾವರಿ ನಿವಾಸಿ 35 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಹಮ್ಮದ್ ಸಲ್ಮಾನ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈತನನ್ನು ಸುಳ್ಯದ ಕೆಮ್ರಾಜೆ ಎಲಿಮಲೆ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುಳ್ಯ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಸಂಪಾಜೆ ಗೂನಡ್ಕ ಎಂಬಲ್ಲಿರುವ ಮಸೀದಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕಾಣಿಕೆ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸುಳ್ಯ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅ.ಕ್ರ 45/2026, ಕಲಂ 303(2) BNS –2023 ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಂಡ ಸುಳ್ಯ ಪೊಲೀಸರು ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಆತನಿಂದ ಕಳವು ಮಾಡಿದ್ದ 2000 ರೂಪಾಯಿ ನಗದು ಹಣವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಸುಳ್ಯದ ಮಾನ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಆತನಿಗೆ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಬಂಧನ ವಿಧಿಸಿ ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ನಾಸಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ 9 ಮಂದಿ ದುರ್ಮರಣ

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ನಾಸಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭೀಕರ ಅಪಘಾತ ಇದೀಗ ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ತಿರುವು ಪಡೆದಿದೆ. ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ತಲುಪಲು ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ 9 ಮಂದಿಯ ಜೀವ ಕಸಿದುಕೊಂಡ ದುರ್ಘಟನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮಿಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಕುಟುಂಬದವರು, ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆ ಸುಮಾರಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು, ಕಾರು ಚಾಲಕ ಸುನಿಲ್ ದಗ್ಡೆ ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅಪಘಾತದಿಂದ 6 ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ 9 ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಕಾರು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಬಾವಿಯ ಗೋಡೆಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು, ನೇರವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯೊಳಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಸುಮಾರು 40 ಅಡಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ್ದ ಈ ಬಾವಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆ ತಿಳಿದು ತಕ್ಷಣ ಸ್ಥಳೀಯರು ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಕತ್ತಲೆ ಹಾಗೂ ಬಾವಿಯ ಆಳದಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದರೂ, ಬೆಳಕುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಾರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಈಜುಗಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದರು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ರಸ್ತೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಾವಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಬಾವಿಯ ಮಾಲೀಕರ ನಡುವೆ ವಾಗ್ವಾದ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣದ ನಿರ್ಧಾರವೇ ಜೀವ–ಸಾವಿನ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ಈ ದುರ್ಘಟನೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮನಗಾಣಿಸಿದೆ.

ಬೈಕ್‌ಗೆ ಕಾರು ಢಿಕ್ಕಿ - ಸಹಸವಾರ ಗಂಭೀರ

ಬೈಕ್‌ಗೆ ಕಾರು ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ಸಹಸವಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಘಟನೆ ಬಿ.ಸಿ. ರೋಡ್ ಸಮೀಪದ ಮೆಲ್ಕಾರ್ ಜಂಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ವೈಶಾಕ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ್ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಕಾರ್‌ನಿಂದ ಮುಡಿಪು ಕಡೆಗೆ ರಾಜ್ಯ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ಬಂದ ಒಮಿನಿ ಕಾರು ಏಕಾಏಕಿ ಬೈಕ್‌ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಥಮ್ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ವೈಶಾಕ್ ನೀಡಿದ ದೂರಿನ ಮೇರೆಗೆ ಬಂಟ್ವಾಳ ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಪೊಲೀಸರು ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಳೆಗೆ ಹಾರಿ ನರ್ಸ್ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮನಕಲುಕುವ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ನರ್ಸ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಯುವತಿ ಹೊಳೆಗೆ ಹಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. 30 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ರಮ್ಯಾ ಬೇಸಿಲ್ ಮೃತ ಪಟ್ಟ ಯುವತಿ. ಶಿವಮೊಗ್ಗದ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನರ್ಸ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಮ್ಯಾ, ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಹೊರಗೆ ತೆರಳಿದ್ದು, ಮುದುಬ ಸೇತುವೆ ಮೇಲಿಂದ ಹೊಳೆಗೆ ಹಾರಿರುವುದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮೃತದೇಹ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ರಮ್ಯಾ ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಗಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದುರ್ಘಟನೆ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವೋ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪೊಲೀಸರು ತನಿಖೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಎನ್.ಆರ್. ಪುರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಈ ಘಟನೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳ ದಾಳಿ - 5 ಮಂದಿಗೆ ಗಾಯ

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬೀದರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಲಾಲವಾಡಿ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳ ದಾಳಿ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಐವರು ಜನರು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಬಡಾವಣೆಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಲ್ಲಿ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಳೀಯರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಗರಸಭೆ ಮತ್ತು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ನಾಯಿಗಳ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ಹರಣ (ABC) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬೀದಿನಾಯಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.' ಎಂದು ಲಾಲವಾಡಿ ಬಡಾವಣೆಯ ಜನರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆಯ ಪರಿಣಾಮ, ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೋಲು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಓಡಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯರು ತಕ್ಷಣ ಪಾಲಿಕೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಂದು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೈಕ್‌ಗೆ ಮಿನಿ ಕೂಪರ್ ಢಿಕ್ಕಿ - ಯುವತಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಾವು, ಚಾಲಕ ಬಂಧನ

ಗೋವಾದ ಬಂಬೋಲಿಮ್–ಡೋನಾ ಪೌಲಾ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭೀಕರ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ 23 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ ದೀಕ್ಷಾ ಪರ್ವಾಡ್ಕರ್ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೋದ 26 ವರ್ಷದ ಡಿ. ಅರುಣ್‌ಕುಮಾರ್ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಗೋವಾದ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾರಣವಶಾತ್, ಮಿನಿ ಕೂಪರ್ ಕಾರು ಬೈಕ್‌ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಕಾರು ಚಾಲಕ ಡೇರಿಯಸ್ ಡಯಾಸ್ ಅವರನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಡೇರಿಯಸ್ ಡಯಾಸ್ ಗೋವಾದ ಉದ್ಯಮಿ ಆಂಡ್ರ್ಯೂ ಡಯಾಸ್ ಅವರ ಪುತ್ರ. ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಇಬ್ಬರು ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಢಿಕ್ಕಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೈಕ್ 50 ಮೀಟರ್ ದೂರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಸ್ಥಳೀಯರು ತಕ್ಷಣ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಿದರು. ಈ ಪ್ರಕರಣ ಬಿಎನ್‌ಎಸ್ ಸೆಕ್ಷನ್ 106 ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಮಿನಿ ಕೂಪರ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಂಬರ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಖರೀದಿಸಿರುವ ಹೊಸ ಕಾರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸ್ಕೂಟರ್ ಕಳವು ಆರೋಪಿಗಳ ಬಂಧನ

ನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಕಳ್ಳತನ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಭೇದಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಬಂಟ್ವಾಳ ನಗರ ಪೊಲೀಸರು, ಇಬ್ಬರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಸ್ಕೂಟರ್ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಂಟ್ವಾಳದ ಸಜೀಪ ಮುನ್ನೂರು 55 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಹಸನ್ ಬಾವ ಹಾಗೂ ಬಂಟ್ವಾಳ ಬಿ. ಮೂಡಾದ 37 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಇರ್ಷಾದ್ ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿ. ಬಂಟ್ವಾಳ ನಗರದ ಪರ್ಲಿಯಾ ಎಂಬಲ್ಲಿರುವ ವಸತಿಗೃಹವೊಂದರ ಶೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಸ್ಕೂಟರ್ ಕಳ್ಳತನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬಂಟ್ವಾಳ ನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಂಡ ಪೊಲೀಸರು, ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿ ಇಬ್ಬರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ದಸ್ತಗಿರಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಬಂಧಿತರಿಂದ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದ ಸುಮಾರು 50,000/– ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು ಬಂಟ್ವಾಳ ನಗರ ಠಾಣೆಯ ಪೊಲೀಸರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಆರೋಪಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆ (BNS-2023)ಕಲಂ 303(2) ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ರೇನ್ ಅಪಘಾತ:ಪಾದಚಾರಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ದುರ್ಮರಣ

ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕಣಿಯೂರು ಗ್ರಾಮದ ಪಿಲಿಗೂಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ದುರ್ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದಚಾರಿಯೋರ್ವರು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೃತರನ್ನು ತಮಿಳುನಾಡು ಮೂಲದ ಮಹಾಲಿಂಗಂ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವರು ಪುತ್ತೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಕೊಳ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು.

ಮಹಾಲಿಂಗಂ ಅವರು ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಕಡೆಯಿಂದ ಪಿಲಿಗೂಡು ಕಡೆಗೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಗುರುವಾಯನಕೆರೆಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರೇನ್ ಒಂದು ಚಾಲಕನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಇವರಿಗೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಢಿಕ್ಕಿಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಮಹಾಲಿಂಗಂ ಅವರು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಮೃತರ ಪುತ್ರ ಸುದಿನ್ ಅವರು ಪುತ್ತೂರು ಸಂಚಾರಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಪೊಲೀಸರು ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದುರ್ಘಟನೆ ರಸ್ತೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ದಾಳಿ - 3.37 ಕೋಟಿ ಆಸ್ತಿ ಪತ್ತೆ

ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಆರೋಪದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಗಳೂರಿನ ಸಹಾಯಕ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಕ ಬಾಬು ಬಿ.ಎನ್. ಅವರ ಮನೆ ಮೇಲೆ ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಪೊಲೀಸರು ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಪೊಲೀಸ್ ನಿರೀಕ್ಷಕ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಕೆ.ಎನ್. ನೀಡಿದ ಮೂಲ ವರದಿ ಆಧರಿಸಿ ಮಂಗಳೂರು ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು.

ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಎಸ್ಪಿ ಬಿ.ಪಿ. ದಿನೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಡಿವೈಎಸ್ಪಿಗಳಾದ ಡಾ. ಗಾನ ಪಿ. ಕುಮಾರ್, ಸುರೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಹಾಗೂ ಆರು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ತಂಡ ಮಂಗಳೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬಾಗೇಪಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿತು. ದಾಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸುಮಾರು 3,37,04,000 ಮೌಲ್ಯದ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ಚರಾಸ್ತಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿವಾಸವೊಂದರಲ್ಲೇ 23.64 ಲಕ್ಷ ನಗದು ಹಾಗೂ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಬಾಗೇಪಲ್ಲಿಯ ಮನೆ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಳಿಗೆಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫ್ಲಾಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರಿನ ಕಚೇರಿ ಹಾಗೂ ನಿವಾಸಗಳಲ್ಲೂ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯ ಬಾಬು ಬಿ.ಎನ್. ವಿರುದ್ಧ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಈ ದಾಳಿ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ವಿರುದ್ಧ ಲೋಕಾಯುಕ್ತದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮಾರಾಟ - ಇಬ್ಬರ ಬಂಧನ

ಯಲಹಂಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಾಯ್ಸ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿರುವ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮುಹಮ್ಮದ್ ನಿಶಾದ್ ಹಾಗೂ ಆದೇಶ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಂಧಿತರಿಂದ ಸುಮಾರು 10.5 ಲಕ್ಷ ಮೌಲ್ಯದ 21 ಕೆಜಿ ಗಾಂಜಾವನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಪಿಗಳು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ತನಿಖೆ ವೇಳೆ, ಹೊರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಗಾಂಜಾ ತಂದು ಇಲ್ಲಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಜಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಯಲಹಂಕ ಉಪನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಡಿಪಿಎಸ್ ಕಾಯ್ದೆ ಅಡಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಬಂಧಿತರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ಸರಳ ರಹಸ್ಯ ಜಿಮ್ ಇಲ್ಲ, ಡಯಟ್ ಇಲ್ಲ - ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು!

ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹಲವರು ಜಿಮ್ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಡಯಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಮಯ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ಕೇವಲ ನೀರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ದಿನವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲು ಸಹ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದು ತೂಕ ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ದಿನವಿಡೀ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎನರ್ಜಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ – ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ತಡೆಯಲು ಮೆಂತೆ ಸಹಕಾರಿ

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮೂರು ಚಮಚ ಮೆಂತೆ ಕಾಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅವು ಯಾವುದು ಅಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ತಡೆಯಲು, ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಗೆ, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕರಗಿಸಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಸರ್ಕಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕರಗಿಸುವ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವು ಅಂದರೆ ಜಿನ್ಸೆಂಗ್, ದಾಸವಾಳದ ಟೀ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಪುದೀನಾ, ರೋಸ್ಮೆರಿ, ಅಲೋವೆರಾ, ಪಾರ್ಸ್ಲೆ, ಡ್ಯಾಂಡೆಲಿಯನ್, ಹಾಲು ಥಿಸಲ್, ಹೋಲಿ ಬೆಸಿಲ್ (ತುಳಸಿ).

ಸ್ಟ್ರೆಸ್ - ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ವೇಗದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಯುವಜನತೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಕೊರತೆ – ಎಲ್ಲವು ಸೇರಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರು ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವರು. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಇದು ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದಣಿವು, ಗಮನ ಕೊರತೆ, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇದರ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇದು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ನಿಂದ ಹೇರ್ ಫಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೂದಲು ತೆಳುಗೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಕೂಡ ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂದಲಿನ ದಟ್ಟತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೂ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಚರ್ಮ ದಣಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪಿಂಪಲ್ಸ್, ಅಕ್ನೆ, ರ್ಯಾಶ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಫೈನ್ ಲೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರತಿಫಲಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಎದ್ದೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವಂತ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಇಷ್ಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ನ್ನು ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಲಘುವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಗಾಢವಾಗುತ್ತಾ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವರು ಇದನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಧೂಳು ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇವಲ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ; ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡದೇ ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ಒರಟಾಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದರೂ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಒಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ ಹಠಾತ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಥವಾ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ನಿದ್ರೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನ ಅಥವಾ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಿಕೆ, ಚರ್ಮದ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಕೊಳಕು ಸಂಗ್ರಹ – ಇವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನವೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ – ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು – ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ರಾಜ - ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಧೋಲಕಿಯಾ

ನೀನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುವ ಇಬ್ಬರು ಉದ್ಯಮಿಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳು ಅಂದ್ರೆ ತಟ್ಟನೆ ನನ್ನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರೋದು, ಜಾಕ್ ಮಾ ಮತ್ತು ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಧೋಲಕಿಯಾ. ಇಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯರು. ಅಂಬಾನಿ, ಜೆಫ್ ಬೇಜೋಸ್, ಎಲಾನ್ ಮಸ್ಕ್ ರವರಷ್ಟು ಶ್ರೀಮಂತರಲ್ಲ ಇವರು. ಆದರೆ ಹೃದಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಮೀರಿಸಿದವರು. ಬಹುಶಃ ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಧೋಲಕಿಯಾ ಅಂದ್ರೆ ತಕ್ಷಣ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತದ "ಡೈಮಂಡ್ ಕಿಂಗ್" ಯಾರು ಅಂತ ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಸಂಶಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಹೆಸರು ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಧೋಲಕಿಯಾ. ದೀಪಾವಳಿ ಬಂತು ಅಂದ್ರೆ ಸಾಕು ಅವರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯೇ ಇರೋದಿಲ್ಲ ಮಾರಾಯರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಕೊಡುವ ಉಡುಗೊರೆಗಳು ಏನು ಗೊತ್ತೆ?

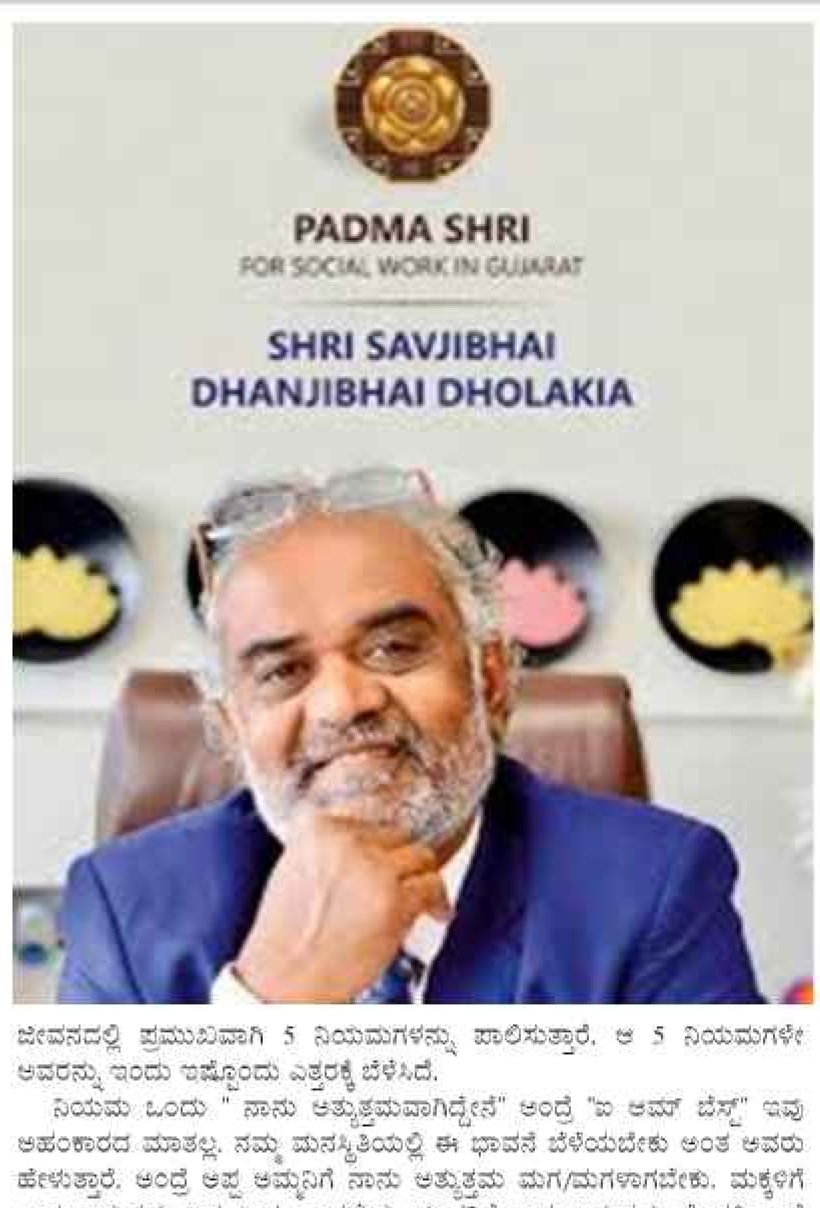
ದೊಡ್ಡ ಉಡುಗೊರೆ ಏನಲ್ಲ, ಕಾರು, ಮನೆ ಮತ್ತು ಬಂಗಾರ ಕಣ್ರೀ! ಒಂದೆರಡು ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಅಂದುಕೊಂಡ್ರಾ? ಇಲ್ಲ ಮಾರಾಯರೆ ಇವತ್ತಿನವರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ 9000 ಜನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅವರು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಗುಜರಾತಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಅವರು ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸಹೋದರರು. ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಮನೆಗೆ ಹಿರಿ ಮಗ. ಓದಿದ್ದು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತರಗತಿಯ ತನಕ ಮಾತ್ರ.

ಅಪ್ಪ–ಅಮ್ಮ ಓದುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಕೂಡ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಅವರ ಅಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಯಾವಾಗಲು ಹೇಳುತಿದ್ದ ಮಾತು ನೀನು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು! ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಒತ್ತಾಸೆಯಂತೆ ಇವರು ತಮ್ಮ 13 ನೆಯ ವಯಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಸೂರತ್ ಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಜೊತೆ ಡೈಮಂಡ್ ಪೋಲಿಷ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ಆದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 12 – 14 ಗಂಟೆಗಳ ನಿರಂತರ ದುಡಿತ! ಆದರೆ ಅವರೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಾರ! ತನಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಹ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಇರಲಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ತಾನು ಅವರಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಳ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮನಾಗಬೇಕು ಅನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಸಹಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇತ್ತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಲೇಖಕಿ ರೋಂಡಾ ಬೈರ್ನ್ ಬರೆದ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಮುಂದೆ ಆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಂಡು ಅದೇ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು 18 ಬಾರಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ 18 ಬಾರಿ ಆ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಚಾರಗಳು ಅವರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನವೇ ಬದಲಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

1992ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ 3 ಜನ ಸಹೋದರರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಹರಿ ಕೃಷ್ಣ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಕಂಪನಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಇದು ಭಾರತದ ನಂಬರ್ 1 ಡೈಮಂಡ್ ಕಂಪನಿ ಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಆ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಹೋದರರು ಬೆಳೆದಂತೆ ದಾಯಾದಿಗಳು ಆಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತಿಗೆ ಇವರ ಜೀವನ ಅಪವಾದವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಬಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಏನಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಾತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುಯುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಹದೋರರರು ಕಣ್ರೀ. ಎಷ್ಟೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅಲ್ವ ಅವರ ಪ್ರೀತಿ.

ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಧೋಲಕಿಯಾರವರ ಜೀವನದ ಕಥೆ ಬರೆಯಲು ಹೋದರೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾದಂಬರಿಯನ್ನೇ ಬರೆಯ ಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅವರು



ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 5 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ 5 ನಿಯಮಗಳೇ ಅವರನ್ನು ಇಂದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸಿದೆ.

ನಿಯಮ ಒಂದು " ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಅಂದ್ರೆ "ಐ ಆಮ್ ಬೆಸ್ಟ್" ಇವು ಅಹಂಕಾರದ ಮಾತಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಅಂತ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ್ರೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಗ/ಮಗಳಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಪ್ಪ /ಅಮ್ಮ ನಾಗಬೇಕು. ಗಂಡನಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹೆಂಡತಿ ಹಾಗೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗಂಡನಾಗಬೇಕು. ನನ್ನ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರದಲ್ಲೂ ನಾನು ಅತ್ಯುತ್ತಮನಾಗಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮ: "ನಾನು ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು"! ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಇರಲಿ, ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ, ಮಾಡಿಯೇ ತಿರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಕನಸು ಕಾಣಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡುವ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಗುಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇವು ಇಷ್ಟು ಇದ್ರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಡೆಯೋರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ.

ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ: " ದೇವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾನೆ" ದೇವರಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ. ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಇರಬೇಕು. ಆತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕೈ ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಭಾವನೆ ಸರ್ವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮ: "ನಾನು ವಿಜೇತ /ವಿಜೇತೆ" ಈ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸೋಲಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಬಾರದು ಕಣ್ರೀ. ಸೋತರೆ ಮಾತ್ರ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸೋಲು ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸೋಲು ಗೆಲುವಿನ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆಲುವಿಗೆ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾನು ಅಂದ್ರೆ ಗೆಲುವು. ಗೆಲುವು ಸಿಗುವ ತನಕ ನಾನು ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಐದನೆಯ ನಿಯಮ: "ಇಂದು ಹೊಸ ದಿನ" ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹೊಸದೇ ಅನ್ನುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಮಾರಾಯರೆ. ಹಳೆಯದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹೊಸದಾದ ಸವಾಲು, ಹೊಸ ಗುರಿ, ಹೊಸ ಛಲ.

ಈ ಐದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಯತ್ತಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಬದುಕು ಒಂದು ಸಂಭ್ರಮವಾಗಿಬಿಡುತ್ತೆ. ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಕೇವಲ ಬಸ್ಸಿನ ಟಿಕೆಟ್‌ಗೆ 12.50 ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸೂರತ್ ಗೆ ಬಂದವರು ಇಂದು 12,500 ಸಾವಿರ ಕೋಟಿಯ ಉದ್ಯಮ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು 400 ಕಾರುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೆ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅದು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿಯಾಗಿತ್ತು. ತಾವು ಗಳಿಸಿದರಲ್ಲಿ ಸಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಹಂಚುವ ಅವರ ಗುಣವಿದೆಯಲ್ಲಾ ಅದು ಎಲ್ಲಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರೋದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆರೆಗಳಿಗೆ ಕಾಯಕಲ್ಪ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿದೆ.

ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ತುಂಬಾ ಸರಳ ಮನೋಭಾವದವರು. ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನಿಲ್ಲಿ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ವ್ಯವಹಾರ ನಿಮಿತ್ತ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆ ಬರುವ ಕಾರಣ ತಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯವಹಾರ ಕಲಿಯಲಿ ಅನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಒಮ್ಮೆ ಲಂಡನ್ ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹೋಟೆಲ್ ನಲ್ಲಿ ಮೆನು ಕಾರ್ಡ್ ಮಗನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಆಹಾರ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಪ್ಪಳ ಕೂಡ ಸೇರಿರುತ್ತೆ, ಇವರು ಮಗನಲ್ಲಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಈ ಹಪ್ಪಳದ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಣಪ್ಪ? ಮಗ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ 5 ಪೌಂಡ್. ಒಂದು ಹಪ್ಪಳಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ದುಡ್ಡು ಕೊಡ್ಬೇಕಾ? ನಿನಗೆ ಇದರ ಬೆಲೆ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಆಯಿತು ಅಂತ ಅನಿಸಲಿಲ್ವ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಗನ ಉತ್ತರ, ಅಪ್ಪ ಮನೇಲಿ ನಾವು ತಿನ್ನೋದೇ ನಾನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ್ದು, ಒಂದು ಹಪ್ಪಳದ ನಿಜವಾದ ಬೆಲೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವತ್ತು ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಣದ ಬೆಲೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಒಂದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಮತ್ತು ದಿಟ್ಟ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಯಾ ಪೈಸೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಗುರುತು ಚೀಟಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಪರಿಚಿತ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು! ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ನಿಯಮ ಇದೆ. ಆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಲ್ಪ ಹಣ ದುಡಿದು ಮನೆಗೆ ತರಬೇಕು. ಅವರ ಮನೆಯ 8 ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಡೆಯ ಹುಡುಗ ಹಿತೇನ್ ನಡೆಸಿದ ಆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಜೀವನ ಇದೆ ಯಲ್ಲ!ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿದ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತೆ ಆ ಹುಡುಗನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ. ಸಾವಜಿಭಾಯಿ ಧನಜಿಭಾಯಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಘಟನೆಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಇವೆ. ಇವರಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟು ಇದೆ!

ಪ್ರಕಾಶ್ ಮಲೆಬೆಟ್ಟು

ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ ಭಾವಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ - ಬಂಟರ ಮಾತೃ ಸಂಘದಿಂದ ಗೌರವ ನಮನ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿಧನರಾದ ಬಂಟರ ಯಾನೆ ನಾಡವರ ಮಾತೃ ಸಂಘದ ಮಾಜಿ ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಯೂನಿಯನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ನಿವೃತ್ತ ಅಧಿಕಾರಿ ಮುಂಡ್ಕೂರು ದೊಡ್ಡಮನೆ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ ಬಂಟರ ಯಾನೆ ನಾಡವರ ಮಾತೃ ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ಭಾವಪೂರ್ಣ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಬಂಟ್ಸ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನ ಗೀತಾ ಎಸ್.ಎಂ. ಶೆಟ್ಟಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ. ಅಜಿತ್ ಕುಮಾರ್ ರೈ ಮಾಲಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಅಗಲುವಿಕೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತುಂಬಲಾರದ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಯೂನಿಯನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದ ಅವರು, ಸಂಘದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆ ಸದಾ ಸ್ಮರಣೀಯ ಎಂದರು. ಮಾತೃ ಸಂಘದ ತಾಲೂಕು ಸಮಿತಿಯ ಮಾಜಿ ಸಂಚಾಲಕ ಜಯರಾಮ ಸಾಂತ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಅವರ ಪರೋಪಕಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಮಾಜಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವಸಂತ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು, ಸಂಘದ ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಅವರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ, ಅನೇಕ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ನೀಡಿದ ಸಹೃದಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿದರು. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಡಾ. ಆಶಾ ಜ್ಯೋತಿ ರೈ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ಸದಾ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವರ ನಿಷ್ಕಳಂಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರು.

ದಿವಾಕರ ಸಾಮಾನಿ ಚೇಳಾರ್ ಗುತ್ತು ಅವರು, ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶೋತ್ಸವದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಿತ್ತು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕೆ.ಎಂ. ಶೆಟ್ಟಿ, ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿ ಸಿ.ಎ. ರಾಮಮೋಹನ ರೈ, ಮಾಜಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಂ. ಸುಂದರ ಶೆಟ್ಟಿ, ಹಿರಿಯ ಮುಂದಾಳು ಶೆಡ್ಡೆ ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಉಲ್ಲಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಪೆರ್ಮುದೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

'ಅಲೋಶಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ BMFS ಸಮ್ಮರ್ - ಕ್ಯಾಂಪ್ 2026 ಯುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾ ಹಬ್ಬ'

ಯುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ಬೆಂಜಮಿನ್ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (BMFS) ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ 'ಸಮ್ಮರ್ ಕೋಚಿಂಗ್ ಕ್ಯಾಂಪ್ 2026' ಸಂತ ಅಲೋಶಿಯಸ್ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಯುವ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಪ್ರದೀಪ್ ಅವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅವಿಭಾಜ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಶಿಬಿರದ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರು.

ಬಿಎಂಎಫ್‌ಎಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅರ್ಥರ್ ಡಿಸೋಜ ಮಾತನಾಡಿ, ಯುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಈ ಶಿಬಿರದ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಭದ್ರ ನೆಲೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಕಾ (SACAA) ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಸಹ ಇಂತಹ ಉಪಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಡಾ. ತಾರಾನಾಥ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ರಾಮೋನಾ ಪ್ರೈ ಮಾರೂಲ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶೋಭೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸಂತೋಷ್ ಡಿಸೋಜ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ನೋಯೆಲ್ ಡಿಸೋಜ ವಂದಿಸಿದರು. ಅರುಣ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಸಮ್ಮರ್ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಖೋ-ಖೋ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಗಳಾದ ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ಚಂದ್ರಗಿರಿ ಕೊಪ್ಪಲು ಶ್ರೀ ಮಹಾಮ್ಮಾಯಿ ಅಮ್ಮನವರ ದೇವಳದ 55ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಂಪನ್ನ- ವೈಭವದ ಕಾರ್ಯಕಾರ ಕೋಲ

ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಚಂದ್ರಗಿರಿ ಕೋಟೆ ಪರಿಸರದ ಕಾರಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರವಾದ ಚಂದ್ರಗಿರಿ ಕೊಪ್ಪಲು ಶ್ರೀ ಮಹಾಮ್ಮಾಯಿ ಅಮ್ಮನವರ ದೇವಳದ 55ನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ಮಹೋತ್ಸವ ಹಾಗೂ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಜರುಗಿತು. ಬ್ರಹ್ಮಶ್ರೀ ಅರವತ್ ಪದ್ಮನಾಭ ತಂತ್ರಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರ ಕಾಯರ್ ತ್ತಾಯರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳು ನೆರವೇರಿದವು. ಏಪ್ರಿಲ್ 3 ರಿಂದ 5 ರವರೆಗೆ ನಡೆದ ಈ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಕುಲಪುರೋಹಿತ ನಾಗೇಶ್ ಭಟ್ ತಲ್ಪಾಣಿ ಅವರ ಪೌರೋಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಜಾತಿ ಬಾಂಧವರ ವಟುಗಳಿಗೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಉಚಿತ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ, ಹರಿಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮದೈವಗಳ ಕೋಲಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದವು. ದೇವಳದ ಪ್ರಮುಖ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಮಹಾಮ್ಮಾಯಿ ಅಮ್ಮನವರು, ಕಾರಣಿಕದ ಕೊಪ್ಪಲು ಗುಳಿಗ (ಕಾರ್ಯಕಾರ ವಿಷ್ಣುಮೂರ್ತಿ), ರಕ್ತೇಶ್ವರಿ, ಗುರುಬ್ರಹ್ಮ, ಕುಲನಾಗ ಮತ್ತು ಧೂಮಾವತಿ ದೈವಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆಗಳು ಸಲ್ಲಿಕೆಯಾದವು.

ವಿದ್ವತ್ ಸಭೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರದ ಆಶಯ: ಎರಡನೇ ದಿನ ನಡೆದ ವಿದ್ವತ್ ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಕಾಶ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸುಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಡಾ. ಬ್ರಿಜೇಶ್ ಕೆ. ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಈ ವೇಳೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, "ಚಂದ್ರಗಿರಿ ಕೋಟೆಯು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಪ್ರವಾಸಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಿದೆ" ಎಂಬ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈಭವ: ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಗಣ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಾಧಕರನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಕುಟುಂಬದ 75 ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ, ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸಾಧಕರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು. ದೇವಳ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ. ಲೋಕೇಶ್ ಕೊಪ್ಪಲು ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪ್ರಮೋದ್ ಕುಮಾರ್ ಪಿ., ಅಬಕಾರಿ ಅಧೀಕ್ಷಕಿ ಶೋಭಾ ರಾಮಚಂದ್ರ, ಗಣೇಶ್ ಅರಮಂಗಾನ, ಶಿವರಾಮ ಕಾಸರಗೋಡು ಹಾಗೂ ಸಮಿತಿಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರಭಾಕರ ಕೊಪ್ಪಲು, ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕುಮಾರ್, ಸೀತಾರಾಮ ಕೊಪ್ಪಲು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಉತ್ಸವದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ಭಜನಾ ತಂಡಗಳಿಂದ ಸಂಕೀರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕಲಾವಿದರಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಂಡು ಭಕ್ತರ ಮನಗೆದ್ದವು. ಕೇರಳ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿದೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಭಕ್ತರು ಆಗಮಿಸಿ ಶ್ರೀ ದೇವಿಯ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕಾರ ಗುಳಿಗನ ದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಪುನೀತರಾದರು.

ಕೇಂದ್ರ ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರ ಬಾಕಿ ಸರ್ಕಾರ

ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ದಾವಣಗೆರೆ ದಕ್ಷಿಣ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಿಜೆಪಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಶಾಸಕ ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿ ಕರೆ

ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಜನರು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶಾಸಕ ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿ ಆರೋಪಿಸಿದರು. ದಾವಣಗೆರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಬಾಗಲಕೋಟೆ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಉಪಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಜೆಪಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಅವರು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಗ್ಯಾಸ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಮುಚ್ಚುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದು, ಆಟೋ ಚಾಲಕರಿಗೂ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅವರು ಟೀಕಿಸಿದರು. ಬಿಜೆಪಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಸಹ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಉಪಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಪಕ್ಷದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. 2014ರ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು 400 ರೂ. ಇದ್ದ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಬೆಲೆ ಈಗ 950 ರೂ. ದಾಟಿದೆ. ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಮತ್ತು ಡೀಸೆಲ್ ಬೆಲೆಯೂ ಭಾರೀ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿ ಟೋಲ್ ದರ ಹೆಚ್ಚಳ ಜನರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಾರ ತಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವ ಪ್ರಹ್ಲಾದ್ ಜೋಶಿ ಅವರು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಿರುವ ತೆರಿಗೆ ಪಾಲು ಮತ್ತು ಅನುದಾನವನ್ನು ತರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದರು. 15ನೇ ಹಣಕಾಸು ಆಯೋಗದ ಅನುದಾನ, ಜಲಜೀವನ್ ಮಿಷನ್ ಹಾಗೂ ಮಹಾದಾಯಿ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಣ ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿಯಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಮನೂರು ಶಿವಶಂಕರಪ್ಪ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿದ್ದು, ನಗರವನ್ನು ವಿದ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಂಡಾರಿ ಹೇಳಿದರು. ಉಪಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಪರವಾಗಿ ಮತದಾರರು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸರ್ಕಾರ ನೀಡಿದ ಐದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಯೋಜನೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಪರವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷ ಜನಪರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಿದರು. ಕುಟುಂಬ ರಾಜಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವವರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮದೇ ಪಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಮೈತ್ರಿ ಪಕ್ಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಜೋಶಿ ವಿರುದ್ಧ ಭಂಡಾರಿ ವಾಗ್ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದರು.

'ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಶಿಬಿರ ಸಂಭ್ರಮ - ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಸೈಂಟ್ ರೇಮಂಡ್ಸ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ನವ ಚೈತನ್ಯ'

ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸೈಂಟ್ ರೇಮಂಡ್ಸ್ ಕಾಲೇಜು, ವಾಮಂಜೂರು ಇದರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ (NSS) ಘಟಕವು 2025-26ನೇ ಸಾಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕ ವಿಶೇಷ ಶಿಬಿರವನ್ನು 'ಶುಭದ' ಕೋಪಿತರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಹಿಳಾ ನಿವಾಸ, ಸೂರಲ್ಪಾಡಿ ಗಂಜಿಮಠ ಇಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿತು. ಉದ್ಘಾಟನಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಂದನೀಯ ಭಗಿನಿ ಡಾ. ಲಿಲ್ಲಿ ಪಿರೇರಾ ಬಿ.ಎಸ್. ಕಾರ್ಪೋರೇಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಇವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ, NSS ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೇವಾಭಾವದ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ವಂದನೀಯ ಭಗಿನಿ ಸಿಸಿಲಿಯಾ ಮೆಂಡೋನ್ಸಾ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಭಗಿನಿ ಪ್ರೊಲೆಟ್, ಭಗಿನಿ ಸಾಧನಾ, ಭಗಿನಿ ನವ್ಯ ಪ್ರಶಾಂತಿ, ಡಾ. ಸುಜನಾ, ಪತ್ರಕರ್ತ ಪ್ರೀತಮ್ ಹಾಗೂ ಹಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯತೀಶ್ ಕುಡುಪು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ದೀಪ ಬೆಳಗುವ ಮೂಲಕ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿನುತ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಮೆಲಿಂಡಾ ಡಿಸೋಜ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಅಕ್ಷಯ ವಂದಿಸಿದರು. ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬೆಥನಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಚಾಲಕರು ಆದ ವಂದನೀಯ ಭಗಿನಿ ಡಾ. ಮಾರಿಯೋಲಾ ಅವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ, ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ನ ಸೇವಾ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿದರು. ಭಗಿನಿ ಫ್ಲೇವಿಯಾ, ಭಗಿನಿ ಪ್ರೊಲೆಟ್, ಡಾ. ಸುಜನಾ ಹಾಗೂ ವಿನುತ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವರ್ಣ ನಿರೂಪಿಸಿ, ಮೊಹಮ್ಮದ್ ರೆಹಾನ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಕು. ಅನನ್ಯ ವಂದಿಸಿದರು. ಈ ಶಿಬಿರವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಹಾಗೂ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

ಎಪ್ರಿಲ್ 10ರಿಂದ ಟೋಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಗದು ಬಂದ್ - ಡಿಜಿಟಲ್ ಪಾವತಿ ಕಡ್ಡಾಯ

ಎಪ್ರಿಲ್ 10ರಿಂದ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ಟೋಲ್ ಪ್ಲಾಜಾಗಳಲ್ಲಿ ನಗದು ಪಾವತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆ ಬೀಳಲಿದೆ. ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಟೋಲ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (NHAI) ಈ ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ.

ಟೋಲ್ ಪ್ಲಾಜಾ ದಾಟಲು ಫಾಸ್ಟ್ಯಾಗ್ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಇಲ್ಲದ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಯುಪಿಐ ಮೂಲಕ ಪಾವತಿಸುವ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ UPI ಮೂಲಕ ಪಾವತಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಟೋಲ್ ಶುಲ್ಕಕ್ಕಿಂತ ಶೇಕಡಾ 25ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫಾಸ್ಟ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು UPI ಎರಡನ್ನೂ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ನಿರಾಕರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇ-ನೋಟಿಸ್ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ 3 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ದಂಡ ಪಾವತಿಸದಿದ್ದರೆ, ದಂಡದ ಮೊತ್ತವನ್ನು ದುಪ್ಪಟ್ಟುಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಟೋಲ್ ಪ್ಲಾಜಾಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳ ದಟ್ಟಣೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಫಾಸ್ಟ್ಯಾಗ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಖಾಸಗಿ ವಾಹನಗಳ ಚಾಲಕರು ಸರ್ಕಾರಿ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅನಧಿಕೃತವಾಗಿ ಟೋಲ್ ವಿನಾಯಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ವಿನಾಯಿತಿ ಪಡೆದ ವಿಶೇಷ ಫಾಸ್ಟ್ಯಾಗ್ ಹೊಂದಿರುವ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಟೋಲ್ ವಿನಾಯಿತಿ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಈ ಕ್ರಮವು ವಿನಾಯಿತಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ತಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಟೋಲ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಚಾಲಕರ ನಡುವಿನ ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗಲಿದೆ.

ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ ಯಶಸ್ವಿ - ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ

ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕಿನ ನೇರಳಕಟ್ಟೆ ಸಮೀಪದ ಕೊಡಾಜೆ ಡಿಗ್ನಿಟಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಾಜೆ ಟರ್ಫ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ವತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರವು ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿತು. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 75 ಮಂದಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆದರು. ಟರ್ಫ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಕೊಡಾಜೆ ಸಂಚಾಲಕ ಕುಂಞಿಮೋನು ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೊಡಾಜೆ ಬದ್ರಿಯಾ ಜುಮಾ ಮಸೀದಿಯ ಖತೀಬ್ ಅಬ್ದುಲ್ ಅಝೀಝ್ ದಾರಿಮಿ ಪೊನ್ನಲ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ರಕ್ತದಾನವು ಜೀವದಾನಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಅವರು ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಮಸೀದಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಸ್.ಎಂ. ರಫೀಕ್ ಹಾಜಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಹನೀಫ್ ಖಾನ್ ಕೊಡಾಜೆ, ಕೊಡಾಜೆ ಟ್ರೂ ಕೇರ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಡಾ. ತೌಸೀನಾ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಕರ್ತ ಲತೀಫ್ ನೇರಳಕಟ್ಟೆ ಅವರು ರಕ್ತದಾನದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದರು. ಶಿಬಿರದ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿ 36 ಬಾರಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ ಶೀತಲ್ ಗಣೇಶ ನಗರ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಶಿಬಿರದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಟರ್ಫ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್‌ನ ಸಹ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ನೌಫಲ್ ಕೊಡಾಜೆ ಮತ್ತು ನಝೀರ್ ರೆಡ್ ಹಿಲ್ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಕೊಡಾಜೆ ಡಿಗ್ನಿಟಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಸ್ಕೂಲ್, ಬ್ಲಡ್ ಡೋನರ್ಸ್ ಮಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಮಂಗಳೂರು ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅವರು ರಕ್ತದಾನದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಫಾರೂಕ್ ಆರಂಗಳ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ನಝೀರ್ ಕೆಂಪುಗುಡ್ಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಇಲ್ಯಾಸ್ ನೇರಳಕಟ್ಟೆ ವಂದಿಸಿದರು. ವಿವಿಧ ಮಸೀದಿಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರಮುಖರು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಧುರೀಣರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

'ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ - ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಫಲಕ ಕಡ್ಡಾಯ'

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಆಡಳಿತವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಮಹತ್ವದ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಇನ್ಮುಂದೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ವಿರೋಧಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಆದೇಶಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಶಾಲಿನಿ ರಜನೀಶ್ ಹೊರಡಿಸಿದ ಸುತ್ತೋಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ, 'ಲಂಚ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಲಂಚ ಕೇಳಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ದೂರು ನೀಡಿ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಈ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಕಚೇರಿಗಳ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ಇ-ಮೇಲ್ ಮತ್ತು ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಸಹಾಯವಾಣಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು: 080-22375014, 080-22011298, ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ: 18004255320

ಈ ಕ್ರಮವು ಕರ್ನಾಟಕ ಆಡಳಿತ ಸುಧಾರಣಾ ಆಯೋಗದ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಜಾರಿಗೊಂಡಿದ್ದು, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹಾಗೂ ಜನರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರ ಈ ಆದೇಶವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಲಾಖಾ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮನೆಗಣತಿ ನೋಂದಣಿ - ತಹಶೀಲ್ದಾರ್ ಮನವಿ

ಭಾರತದ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್ ಮತ್ತು ಜನಗಣತಿ ಆಯುಕ್ತರ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಇವರ ಪರವಾಗಿ ಜನಗಣತಿ ಕಾಯ್ದೆ-1948ರ ಪ್ರಕಾರ ಮಂಗಳೂರು ತಾಲೂಕು ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜನಗಣತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು 2 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿ ಗಣತಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಈ ಪೈಕಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಮನೆ ಗಣತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಕಾಯ್ದೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಗುರುತುಗಳ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತೆರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪರಿಶೋಧನಾ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 1 ರಿಂದ 15 ರವರೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದಿಂದ ನೀಡಿರುವ ಸರಳವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸ್ವಯಂ ಗಣತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ವಯಂ ಗಣತಿ ಗುರುತಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಬರುವ ಗಣತಿದಾರರಿಗೆ ಐಡಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮನೆಗಣತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಮನೆ ಗಣತಿಯ ಕಾರ್ಯದ ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಣತಿದಾರರು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮಂಗಳೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ/ನಾಗರೀಕರು https://selfenumeration.census.gov.in/ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಲಿಂಕ್ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಗಣತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಮಂಗಳೂರು ತಾಲೂಕು ತಹಶೀಲ್ದಾರ್ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂಜೇಶ್ವರ-ಕಾಸರಗೋಡಿನಲ್ಲಿ ಲೀಗ್ ಅಶ್ವಮೇಧ - ಎಲ್‌ಡಿಎಫ್, ಬಿಜೆಪಿ ಆಟ ನಡೆಯದು - ಸಿ. ಅಬ್ದುಲ್ ರಹಮಾನ್

ಮುಂಬರುವ ಕೇರಳ ವಿಧಾನಸಭಾ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಜೇಶ್ವರ ಮತ್ತು ಕಾಸರಗೋಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಸ್ಲಿಂ ಲೀಗ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಗೆಲುವಿನ ಓಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಿಜೆಪಿ ಅಥವಾ ಎಲ್‌ಡಿಎಫ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮುಸ್ಲಿಂ ಲೀಗ್ ಜಿಲ್ಲಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಸಿ. ಅಬ್ದುಲ್ ರಹಮಾನ್ ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಲೀಗ್ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ತಂಡ ಮಂಜೇಶ್ವರದ ವಿವಿಧೆಡೆ ನಡೆಸಿದ ಮತಯಾಚನೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕೇರಳ ವಿಧಾನಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಶಾಸಕ ಎಂ.ಕೆ.ಎಂ. ಅಶ್ರಫ್ ಅವರು ಕಾಸರಗೋಡು ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕನ್ನಡಿಗರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲಸ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಆಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಬಿಜೆಪಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಒಂದಂಕಿ ಗೆಲುವು' ಸಾಧಿಸುವುದಾಗಿ ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕೇರಳದ ಜನತೆ ಬಿಜೆಪಿಯ ಪೊಳ್ಳು ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಸ್ಲಿಂ ಲೀಗ್ ಈ ಬಾರಿ ಸಾವಿರಾರು ಮತಗಳ ಅಂತರದಿಂದ ಜಯಭೇರಿ ಬಾರಿಸುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದು ಅವರು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದರು. ಮಂಜೇಶ್ವರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಲೀಗ್ ನಾಯಕರ ತಂಡ ಬಿರುಸಿನ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮತಯಾಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಮತಯಾಚನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಲೀಗ್ ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿ ರಿಯಾಝ್ ಹರೇಕಳ, ಕೆ.ಸಿ. ಅಬ್ದುಲ್ ಖಾದರ್, ಹಾಜಿ ಅಬ್ದುಲ್ ರಹಮಾನ್, ಹಾಜಿ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಬಿ.ಎಂ., ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್, ಸಯಿದ್ ಬಂಗೇರಕಟ್ಟೆ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ಲತೀಫ್, ಕುಂಡಾಲ ಶಬೀರ್ ತಲಪಾಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಅದ್ಭುತ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ ಬಂತು ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಬರುವುದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅದರ ರುಚಿ. ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಾದರೂ, ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಹಸಿ ಮಾವು ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ ಸೇರಿದಂತೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ವ, ನಾರು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಇದು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಖದ ಹೊಡೆತದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಹಸಿ ಮಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಮ್ ಪನ್ನಾ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿ ಜಲಸಂಚಯನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಹಸಿ ಮಾವು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಆಸಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಹ ಸಹಕಾರಿ. ಹಸಿ ಮಾವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಡಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಹಸಿ ಮಾವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾರು ಮತ್ತು ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿ ಮಾವು ಯಕೃತ್ತನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹಸಿ ಮಾವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೊಳಪು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಕೇವಲ ರುಚಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಮತೋಲನಯುತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಮಾವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ತಾಜಾವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು.

'ಹಮ್ಮಸ್' ಎಂದರೇನು ಗೊತ್ತೇ?

'ಹಮ್ಮಸ್' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ಇದ್ಯಾವುದೋ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಸಂಘಟನೆಯ ಹೆಸರು ಇದ್ದ ಹಾಗಿದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯಾ? ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ತಪ್ಪು. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಹೆಸರು ಎಂಬುದೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಸಂಘಟನೆಯಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಹಾರ.

ಇದು ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದ (ಲೆವಂಟೈನ್) ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಒಂದು ಡಿಪ್ ಅಥವಾ ಸ್ಪ್ರೆಡ್ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಮಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಳು (ಚಿಕ್‌ಪೀಸ್ ಅಥವಾ ಗಾರ್ಬಾಂಜೋ ಬೀನ್ಸ್), ತಹಿನಿ (ಎಳ್ಳಿನ ಪೇಸ್ಟ್), ನಿಂಬೆರಸ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಹುಡಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಸ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗೆಯ ಎಲೆ) ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬಡಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಬ್ರೆಡ್, ಪಿತಾ, ತರಕಾರಿ ಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಫಲಾಫೆಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಮ್ಮಸ್ ಎಂಬ ಪದವು ಅರಬ್ಬಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಕಡಲೆಕಾಳು" ಎಂದರ್ಥ. ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು "ಹುಮ್ಮುಸ್ ಬಿ ತಹೀನಾ" ಎಂದು, ಅಂದರೆ ತಹಿನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಡಲೆಕಾಳು. ನೀವು ಇಸ್ರೇಲ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಟೇಲ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಿನಸು ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಸ್ರೇಲ್ ದೇಶದ ಸಿಗ್ನೇಚರ್ ಡಿಶ್ ಎನ್ನಬಹುದೇನೋ?

ಇದರ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಮೂಲ ನೋಡ ಹೋದರೆ ಹಮ್ಮಸ್‌ನ ಮೂಲವು ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಭೂಮಧ್ಯಸಾಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 7–10 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ತಹಿನಿಯ ಮೂಲವೂ ಎಳ್ಳಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದು ಸಹ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಹಮ್ಮಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೊದಲ ಬರಹಗಳು 13ನೇ ಶತಮಾನದ್ದು. ಸಿರಿಯಾ (ಅಲೆಪ್ಪೋ) ಮತ್ತು ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ (ಕೈರೋ) ಪ್ರಾಚೀನ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಆದರೆ ಆಗಿನ ರೆಸಿಪಿಗಳಲ್ಲಿ ತಹಿನಿ ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಇರಲಿಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಸಾಲೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಹಮ್ಮಸ್ (ತಹಿನಿಯೊಂದಿಗೆ) 18ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಡಮಾಸ್ಕಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು ಎಂದು ಕೆಲವು ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಇದು ಇಸ್ರೇಲ್, ಲೆಬನಾನ್, ಸಿರಿಯಾ, ಪ್ಯಾಲೆಸ್ಟೈನ್ ಮತ್ತು ಟರ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಸ್ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯುರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಪರ್‌ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ವೇಗನ್ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಹಮ್ಮಸ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವಾರು. ಹಮ್ಮಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಕಡಲೆಕಾಳು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಫೋಲೇಟ್ (ವಿಟಮಿನ್ B9), ಐರನ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಸಮೃದ್ಧ.

ತಹಿನಿ (ಎಳ್ಳು)ಯು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐರನ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯು ತನ್ನ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ .ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ–ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇವೆ.

ಈ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಫೈಬರ್ ಇರುವ ಕಾರಣ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಈ ತಿನಿಸನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗೆಟಕುವ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ರಾಜಿಯಿಲ್ಲದ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದಾಗಿ ಈ ತಿನಿಸನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗದೇ ಅವರಿಗೆ ಇರಲಾರದು. ಹಮ್ಮಸ್ ಜೊತೆ ಅಲ್ಲಿಯ ನಾಗರಿಕರದ್ದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನಬಹುದಾಗಿದೆ. ನೀವೂ ಇಸ್ರೇಲ್, ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋದರೆ 'ಹಮ್ಮಸ್' ತಿನ್ನಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಂದು ಈಗಲೇ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧದ ವಾತಾವರಣವಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಹೋಗಿ ಬ್ರೆಡ್ ಜೊತೆ ಹಮ್ಮಸ್ ಅನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ತಿನ್ನಿ!

ಸೂಚನೆ: ನೀವು ಸರಳವಾಗಿ ಹಮ್ಮಸ್ ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ವಿಧಾನ ಹೊಸ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

(ಆಧಾರ)
ಅಶ್ವಿನ್ ಪದವಿನಂಗಡಿ
ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ: ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣ

ಸರಳ ಹಮ್ಮಸ್ ರೆಸಿಪಿ

(ಸುಮಾರು 4–6 ಮಂದಿಗೆ)

1 ಕಪ್ ಕಡಲೆಕಾಳು (ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಬೇಯಿಸಿದ್ದು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಡ್), 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ತಹಿನಿ (ಎಳ್ಳಿನ ಪೇಸ್ಟ್ – ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಹುರಿದು ಗ್ರೈಂಡ್ ಮಾಡಬಹುದು), 2–3 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳು, ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಯ ರಸ, ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆ ಹುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು, ಕಾಲು ಕಪ್ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ (ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರು), ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಪಾರ್ಸ್ಲಿ ಎಲೆಗಳು (ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಧ)

ತಯಾರಿಕೆ: ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಫುಡ್ ಪ್ರೊಸೆಸರ್ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು 3–5 ನಿಮಿಷ ನಯವಾಗುವ ತನಕ ಗ್ರೈಂಡ್ ಮಾಡಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರೀಮಿ ಟೆಕ್ಸ್ಚರ್ ತಯಾರಿಸಿ. ರುಚಿ ನೋಡಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಸರಿಹೊಂದಿಸಿ. ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಸ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಇದು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಅವೊಕಾಡೋ ಅಥವಾ ಖಾರದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು. – **(ಸಂಗ್ರಹ)**

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಾಪಾಡಲು ಸೂಪರ್ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಮಾನ ದಿನೇದಿನೇ ಏರುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಿಸಿಲಿನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಗಿ ದೇಹದಿಂದ ನೀರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ/ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹದ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದ್ದು, ದೇಹವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನ ನಡುವೆ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು 92% ನೀರಿನಾಂಶ ದೇಹವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಂಪಾಗಿಸಿ ಜಲಸಂಚಯನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ದಣಿವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತಾಜಾತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ದಿನನಿತ್ಯ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ರುಚಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಾಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಹಣ್ಣು. ಇದು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 96% ನೀರಿನಾಂಶವಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವೂ ತಾಜಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನೀರಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಜಲಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿ

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೇವಲ ರುಚಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಬಳಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ದಪ್ಪ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಪುದೀನಾ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಗುರವಾದ ಶಾಂಪೂ ಇರುವ ಬಾಟಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಈ ವಿಧಾನವು ತಲೆಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಸೆಲೆನಿಯಂ, ಆಲಿಸಿನ್, ಸತು ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಬಲ ಆ್ಯಂಟಿ-ಇನ್ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಗುಣಗಳು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಮೊಡವೆಗಳು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಮತ್ತು ಕಲೆ ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸತು ಅಂಶವು ಮೊಡವೆಯ ಒಳಗಿರುವ ಕೀವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖಲೇಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಆಲೀವ್ ಆಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬಲವಾಗಲು, ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಒಣಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣವೆಂದರೆ ಅದರ ಆ್ಯಂಟಿಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಇದು ತಲೆಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ವೈದ್ಯರು ಸಹ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬಲವಾದ ಆ್ಯಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ-ಫಂಗಲ್ ಗುಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಇಲ್ಲಿದೆ ಸಿಂಪಲ್ ಟಿಪ್ಸ್
[illegible]

ಮುಖದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ - ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ!

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವರು ದುಬಾರಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಫೇಸ್‌ವಾಷ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದರೂ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಹೊರಗಲ್ಲ, ಒಳಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಚರ್ಮದ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಶೋಷಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮವು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ರಿಪೇರಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮೊದಲಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾದಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮವು 28 ರಿಂದ 49 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ನಿಧಾನವಾದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸತ್ತ ಚರ್ಮಕೋಶಗಳು ಮೇಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಜಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮುಖವು ಕಳೆಗುಂದಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೊಳಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕತೆ ಕೂಡ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಅಗತ್ಯವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣಾ ಪದರ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಹಾನಿಗಳಿಗೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೀಬಮ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗಾಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರ ಸೂಚನೆಯಾಗಬಹುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸರಿಯಾದ ಪೂರೈಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೋಶಗಳ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯ ಕಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೇವಲ ಹೊರಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಒಮೆಗಾ–3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ–ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವು ದೇಹದ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನವು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೇವಲ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸದೇ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಮವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

`Sumadhur-2' Melodies of Compassion Enchant Thousands at Santhekatte

Santhekatte witnessed a musical extravaganza of faith, art, and charity as 'Sumadhur-2', a grand concert led by acclaimed singer-composer Joshal Dsouza, drew thousands to the grounds of Mount Rosary Church on Sunday. Organised by the Catholic Sabha Udupi Pradesh (R.), the event was a perfect Easter celebration, blending top-tier entertainment with a noble philanthropic mission. The evening commenced with a soulful prayer song by the students of Sumadhur Music Academy, setting a serene tone for the night. The program was masterfully compèred by Nelson Monis, whose charisma and stage presence captivated the audience from the outset. Joshal Dsouza soon took center stage, thrilling fans with her hit "Tu Yetai Munon" from the album Hero. The concert further shone with Konkani music icons Robin Sequeira and Jason Lobo, along with young talent Ishney Fernandes from Kemmannu, delivering a dynamic mix of multilingual medleys, soulful duets, and powerful solos. A standout performance came from little Leona Olivera, who charmed everyone with her daring rendition of the Goan classic "Red Rose". The talented students of Sumadhur Music Academy provided flawless backing vocals, forming the musical backbone of the event. The night also featured diverse performing arts—Team Memory Mangaluru entertained with lively comedy skits, while the Urban Groove dancers set the stage ablaze with high-energy choreography. Sanjay Rodrigues and his band elevated the production with world-class orchestration, all seamlessly coordinated under the visionary direction of Stany Bela. At its core, Sumadhur-2 was a celebration of compassion. The organisers honoured Ronald D Almeida, president of Catholic Sabha Udupi Pradesh, for his visionary leadership in spearheading a fundraising campaign that successfully collected Rs 1 crore for the developmental works of Goretti Hospital. Joshal Dsouza and her team were felicitated for their pivotal role in this noble initiative. The Central Council of Catholic Sabha expressed heartfelt gratitude to the clergy of Udupi Diocese and all contributors, acknowledging that Sumadhur-2 was not only a musical milestone but also a remarkable philanthropic success, leaving the audience inspired and uplifted.

`Easter Rays' - Infant Mary Parish Celebrates Joyful Resurrection with Culture and Community

On the joyous occasion of Easter Sunday, the Stree Ayog and Stree Sanghatan of Infant Mary Parish, Bajjodi, orchestrated a vibrant cultural extravaganza titled "Easter Rays" to commemorate the resurrection of Lord Jesus, bringing together the parish community in faith, celebration, and togetherness. The festivities began with a Fancy Fete, ceremoniously inaugurated by Rev. Fr Pranam and Rev. Fr Cyril. The formal stage program was presided over by Rev. Fr Dominic Vas, Parish Priest, and graced by dignitaries including Vincent Pinto (Vice President, Parish Council), Janet Dsouza (Secretary, Parish Council), Asuntha Mendonca (21 Ayog Coordinator), Jacintha Monis (President, Stree Ayog & Stree Sanghatan) and Meena Pinto (Secretary, Stree Sanghatan). The program opened with a soulful prayer song performed by the youth and women, followed by an energetic welcome dance by the parish altar servers. Molly Rodrigues, Vice President of Stree Sanghatan, warmly welcomed the dignitaries and the congregation. The highlight of the evening was a hilarious Tulu comedy performance by the renowned "Telikeda Tenali" team from Karkala, led by Sunil Nelligude, who, along with his team, were felicitated for their outstanding entertainment. Fun-filled activities included lucky draws, beer draw games, and housie, keeping the spirits high throughout. Anitha Veigas, the highest coupon seller, and Molly Rodrigues, honoured for securing the highest sponsorship collection, were specially felicitated. The church grounds buzzed with excitement as various food and game stalls were organized by the YCS (Young Christian Students) and the women of the parish, offering delicious treats and joyful entertainment for all parishioners. The evening concluded with a heartfelt vote of thanks by Jacintha Monis, who expressed gratitude to the priests, performers, and the entire parish community for their overwhelming support. The celebration ended on a high note with lively Baila performances, leaving everyone with cherished memories of faith, fun, and festivity. The program was elegantly compèred by Meena Pinto and Janet Dsouza, ensuring a seamless and joyous experience for all attendees.

Seventh Home Brings Hope - Maria Fernandes Housing Project Lights Up Lives

In a heartwarming gesture of compassion and community service, Maria Fernandes inaugurated the seventh house under her ambitious housing initiative for the underprivileged on Monday, April 6. The ceremony marked a significant milestone in her mission to provide shelter, dignity, and hope to needy families. Hailing from Taccode and married to Valerian Fernandes of Neerude, Maria Fernandes faced life's challenges early, becoming a widow at 33 with two young daughters. Driven by determination, she worked abroad in Cyprus, Bahrain, Muscat, and Israel for 17 years, ensuring quality education and a secure future for her daughters, Anita Lavina and Amritha Libret.Despite personal responsibilities, Maria Fernandes remained deeply committed to uplifting the poor. Inspired by compassion, she envisioned building 15 houses, each costing Rs 10 lakh, for underprivileged families. The newly inaugurated house was allotted to Prima Cutinha, a widow with four children—Vinod, Vijetha, Pavitra, and Prabod—bringing relief and renewed hope to the family.The housing project is part of a larger initiative by the Diocese of Mangalore, coordinated by Rev. Fr Vijay Machado, Director of the CCBI Commission for YOUCAT, Goa, and funded through Rev Fr Vincent D'Souza, Director of CODP, Nanthoor. Rev Fr Onil D'Souza, Parish Priest of Corpus Christi Church, Moodbidri, blessed the new home and played a key role in coordinating its completion.The house was constructed on a zero-profit basis by Denis Pereira and Praveen D'Souza of Fortune Promoters. Members of the St Vincent de Paul Society of Corpus Christi Church, including Vice-President Marcel Dsouza, Secretary Norbert Martis, and Media Coordinator Ivy Serrao, were present, reflecting strong community support for this noble cause. Expressing gratitude, beneficiary Vijetha Cutinha thanked everyone for their support, calling the new home a beacon of hope for her family.

Vandse Gram Panchayat Wins `National Healthy Panchayat Award', Bags Rs 75 Lakh Prize

Kundapur, Vandse Gram Panchayat has been honoured with the prestigious Deen Dayal Upadhyay National Award for emerging as a model 'healthy panchayat', receiving a cash prize of Rs 75 lakh for its outstanding initiatives in sanitation, waste management, and public health. Over the years, Vandse GP has set a benchmark in solid waste management, ensuring 100 percent household waste collection for nine consecutive years. Through its SLRM unit, wet and dry waste are segregated, processed, and sold, generating revenue while maintaining a zero-waste approach. The panchayat also provides free mortuary box services, reflecting its holistic approach to community welfare.Health initiatives have been equally remarkable. The Vandse Primary Health Centre prioritises maternal and child care, with no maternal or infant deaths reported, full immunisation coverage, and effective anaemia prevention programmes. Initiatives such as the 100-day TB-free Gram Panchayat campaign, Poshan Abhiyan, distribution of Ayushman Bharat health cards, and regular health camps have strengthened public health outcomes. In addition, the panchayat runs a helpline and free ambulance service via Niramaya Society, maintains a digital health registry for senior citizens and patients, and has established a community palliative care centre in collaboration with Manipal KMC. Wellness programmes, including yoga training in schools and three modern community toilets, further reflect Vandse's commitment to holistic development. Former President Udaykumar Shetty Adekodlu expressed pride in the achievement, highlighting the combined efforts of villagers, panchayat members, PDOs, and officials that made Vandse a national model of health, sanitation, and sustainable governance.

Mangalore Physiocon 2026 – Pre-Conference Hands-on Workshop at Father Muller College of Physiotherapy

The Pre-conference Hands-on Workshop of Mangalore Physiocon 2026 was successfully conducted by Father Muller College of Physiotherapy in association with the South Canara Teachers Association. The workshop was centered on the theme "Return to Sport Decision Making after Common Sports Injuries: A Criteria-Based Framework."The day commenced at 8:30 AM with an introductory session by the host, Ishrat, who warmly welcomed the participants and highlighted the significance of the workshop as a platform fostering knowledge, innovation, and excellence in physiotherapy. The theory session began thereafter, led by the esteemed resource person, Dr Prabhu Raja G., Assistant Professor and Head Coordinator, Centre for Fascia Research, Department of Sports and Exercise Sciences, Manipal College of Health Professionals, MAHE. The session focused on evidence-based approaches and clinical reasoning in return-to-sport decision-making following sports injuries. At 9:30 AM, the inaugural ceremony was held with great enthusiasm. The dignitaries were formally welcomed and escorted to the dais. The event was graced by distinguished guests including Rev. Fr Faustine Lucas Lobo (Director, FMCI), Shalet Pinto (Chairperson, Eco Tourism Development Board, Karnataka State and Chief Guest), Dr Prabhu Raja G. (Resource Person), Rev. Dr Micheal Santhumayor (Administrator, FMCOP), Rev. Fr George Jeevan Sequiera (Administrator, FMMCH), and Prof. Cherishma Dsilva (Principal, FMCOP) and Dr Cyanna Dsouza (Associate Professor, FMCOP).The ceremony began with a prayer song, invoking divine blessings, followed by a formal Welcome Address by Dr Cyanna Dsouza, the Organizing Secretary, who emphasized the importance of such academic gatherings in advancing physiotherapy practice. A significant highlight of the inauguration was the ceremonial lighting of the lamp, symbolizing the dispelling of ignorance and the pursuit of knowledge. The Chief Guest Address by Shalet Pinto was inspiring, as she emphasized the importance of sports, rehabilitation, and holistic well-being. She appreciated the efforts of the organizers in promoting awareness about sports injury management. As a token of appreciation, she was presented with a memento by the Director.The resource person, Dr Prabhu Raja G., was also honored for his valuable contribution to the workshop and presented with a memento by Rev Dr Michael Santhumayor. The Presidential Address by Rev. Fr Faustine Lucas Lobo highlighted the institution's commitment to academic excellence and the importance of integrating research and clinical practice. The ceremony concluded with a heartfelt Vote of Thanks, acknowledging the contributions of the dignitaries, organizing committee, faculty, and participants. The inaugural session ended with the Institutional Anthem, followed by a tea break. Post the break, the workshop continued with practical sessions conducted at the Indoor Stadium. These hands-on sessions provided participants with an opportunity to apply theoretical concepts in real-life clinical scenarios. Under the expert guidance of Dr Prabhu Raja G., participants were trained in assessment techniques, functional testing, and criteria-based progression for safe return to sports. The session emphasized evidence-based rehabilitation strategies, injury prevention, and performance optimization. The practical component was highly interactive, enabling students and professionals to refine their clinical skills and gain confidence in decision-making for sports rehabilitation. Overall, the pre-conference workshop was a grand success, offering a comprehensive learning experience by integrating theory with practical application. It served as an enriching platform for physiotherapy students and professionals to enhance their knowledge and clinical expertise in sports injury management.

Grand Inauguration of Mangalore Physiocon 2026 Pre-Conference Workshop

Dr M.V. Shetty College of Physiotherapy, Vidyanagar, Mangalore, successfully hosted the Dr M.R. Shetty Memorial Pre-Conference Workshop as part of Mangalore Physiocon 2026, marked by a grand inaugural ceremony held at the college campus. The event commenced with a formal inauguration by Dr B. Unnikrishnan, Dean of Kasturba Medical College, Mangalore, who emphasized the growing importance of physiotherapy in modern healthcare and highlighted the need for continuous academic engagement among professionals and students. The ceremony was presided over by Prof. Dr Hima Urmila Shetty, Chairperson of Dr M.V. Shetty Memorial Trust (R.), who shared the institution's vision of promoting excellence in physiotherapy education and research. Dr Ranjit Shetty, Trustee of the Trust, graced the occasion as the Guest of Honour and encouraged participants to actively engage in knowledge-sharing platforms such as Physiocon. The workshop, titled "The Beginner's Shoulder: Stable Foundation for Better Outcome," featured Dr Basavaraj S. Nanjannavar (P.T.) as the Resource Person. An accomplished academician and clinician, he serves as Assistant Professor and In-charge Head of the Department of Physiotherapy at Belgaum Institute of Medical Sciences, and as Chief Physiotherapist at Deesha Healthcare. The event witnessed enthusiastic participation from students, academicians, and healthcare professionals, setting a vibrant and positive tone for the upcoming sessions of Mangalore Physiocon 2026.The programme was organized under the leadership of Dr U.T. Ifthikar Fareed, Organising Chairman; Prof. Dr L. Gladson Jose, Organising Joint Secretary; and Prof. Vaishali Sreejith, Convenor, whose dedicated efforts ensured the smooth and successful conduct of the event. The inaugural ceremony concluded with a heartfelt note of appreciation to all dignitaries and participants, reaffirming the institution's unwavering commitment to fostering academic excellence and professional growth in the field of physiotherapy.

MCC ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಪ್ರಗತಿ - 13 ಕೋಟಿ ಲಾಭ ದಾಖಲೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ 25 ಶಾಖೆಗಳ ಗುರಿ - ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅನಿಲ್ ಲೋಬೊ

ಕರಾವಳಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ MCC ಬ್ಯಾಂಕ್ (ಮಂಗಳೂರು ಕ್ಯಾಥೋಲಿಕ್ ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್), 2025-26ನೇ ಆರ್ಥಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 13 ಕೋಟಿಯ ದಾಖಲೆ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದೆ. ತನ್ನ 114ನೇ ವರ್ಷದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಒಟ್ಟು ಶಾಖೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 25ಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು:

ಹಂಪನಕಟ್ಟೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಧಾನ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಅನಿಲ್ ಲೋಬೊ ಅವರು ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು:

- **ವ್ಯವಹಾರ ವೃದ್ಧಿ:** ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಒಟ್ಟು ವ್ಯವಹಾರವು 1,525 ಕೋಟಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದು, ಶೇ. 23ರಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡಿದೆ. 2018ರಲ್ಲಿ 500 ಕೋಟಿ ಇದ್ದ ವಹಿವಾಟು ಕಳೆದ ಏಳೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಸ ದಾಖಲೆಯಾಗಿದೆ.
- **ಠೇವಣಿ ಮತ್ತು ಸಾಲ:** ಬ್ಯಾಂಕ್ 872.88 ಕೋಟಿ ಠೇವಣಿ ಹಾಗೂ 652.06 ಕೋಟಿ ಸಾಲ ನೀಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- **ಎನ್‌ಪಿಎ ಇಳಿಕೆ:** ಬ್ಯಾಂಕಿನ ನಿವ್ವಳ ಎನ್‌ಪಿಎ (Net NPA) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇ. 1.25ಕ್ಕೆ ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.
- **ನಿವ್ವಳ ಮೌಲ್ಯ (Net Worth):** ಬ್ಯಾಂಕಿನ ನೆಟ್‌ವರ್ತ್ 83.76 ಕೋಟಿಯಿಂದ 91.80 ಕೋಟಿಗೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಶಾಖಾ ವಿಸ್ತರಣೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣ: ಬ್ಯಾಂಕ್ ಈಗ ಕೇವಲ ಕರಾವಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜೂನ್ ಅಂತ್ಯದೊಳಗೆ ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

(22ನೇ) ಹಾಗೂ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಟಪಾಡಿಯಲ್ಲಿ (23ನೇ) ಶಾಖೆಗಳು ಉದ್ಘಾಟನೆಗೊಳ್ಳಲಿವೆ. ಮಾರ್ಚ್ 2027ರ ವೇಳೆಗೆ ವಾಮಂಜೂರು ಹಾಗೂ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲ್ವರ್ ಶಾಖೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 25 ಶಾಖೆಗಳು ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡಲಿವೆ. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಈಗಾಗಲೇ 15 ಎಟಿಎಂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೊಸದಾಗಿ 3 ನಗದು ಠೇವಣಿ ಮತ್ತು ವಿತರಣಾ (Cash Deposit and Dispenser) ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಆರ್‌ಐ (NRI) ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಎರಡನೇ ಪಟ್ಟಣ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿರುವ MCC ಬ್ಯಾಂಕ್, ಕೋರ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಡಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಾಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಉಚಿತ ಎಟಿಎಂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಠೇವಣಿಗಳಿಗೆ ಆರ್‌ಬಿಐ ನಿಯಮದಂತೆ DICGC ವಿಮೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ಸದಸ್ಯರ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸಮರ್ಪಿತ ಸೇವೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಜೂಡ್ ಡಿಸಿಲ್ವ, ನಿರ್ದೇಶಕರುಗಳು ಹಾಗೂ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧಕ ಸುನಿಲ್ ಮಿನೇಜಸ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ - ಡಾ. ಶ್ರದ್ಧಾ ಶೆಟ್ಟಿ

"ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ," ಎಂದು ಕೆಎಂಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಶ್ರದ್ಧಾ ಶೆಟ್ಟಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಗರದ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕ, ಮಂಗಳೂರು ವಿವಿ ಮತ್ತು ನಿಟ್ಟೆ ವಿವಿ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದ 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕದ ಚೇರ್ಮನ್ ಸಿಎ ಶಾಂತಾರಾಮ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಬಿ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ರೈ, ಖಜಾಂಚಿ ಗುರುದತ್ ನಾಯಕ್, ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕರುಗಳಾದ ಡಾ. ಸತೀಶ್ ರಾವ್, ಪಿ.ಬಿ. ಹರೀಶ್ ರೈ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಯುವಜನತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ವಿಜೇತರನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು:

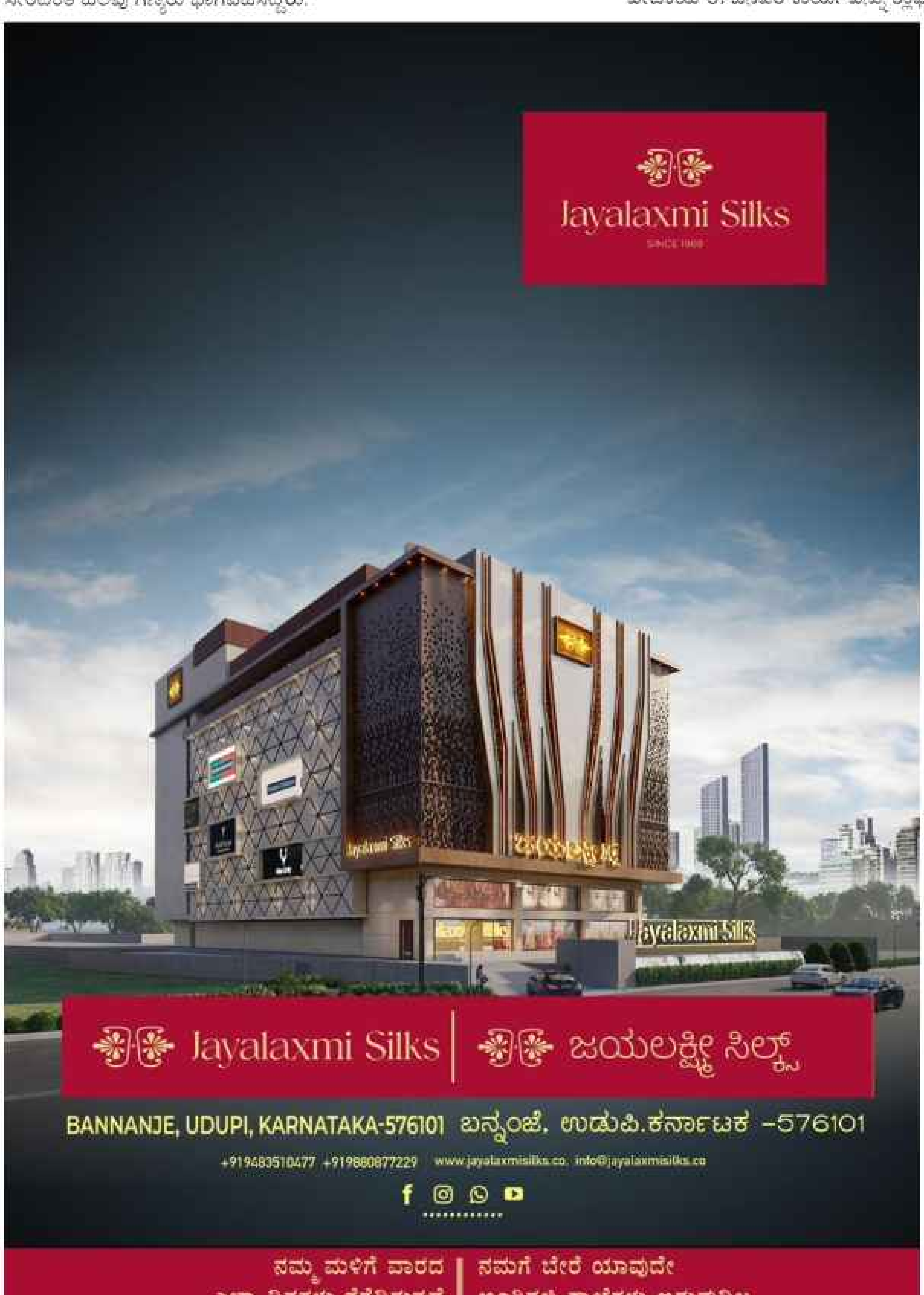
ರೀಲ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಥಮ - ನಿಟ್ಟೆ ಉಷಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಸೈನ್ಸ್, ದ್ವಿತೀಯ - ಕಣಚೂರು ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್, ತೃತೀಯ - ಮಿಲಾಗ್ರಿಸ್ ಪದವಿ ಕಾಲೇಜು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು.

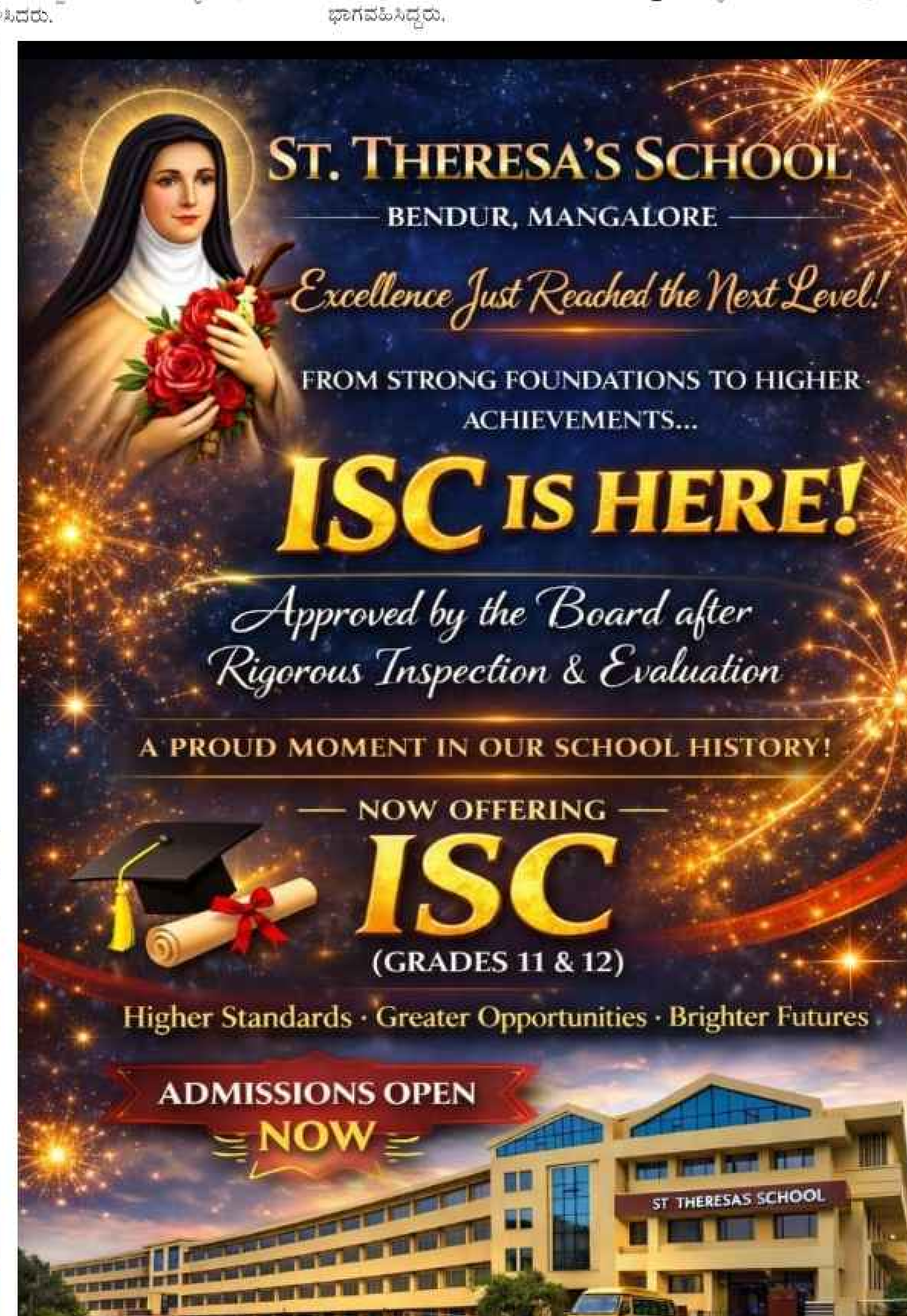
ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಥಮ - ಹಿಬಾ ಪರ್ವಿನ್ (ಯೇನೆಪೋಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು), ದ್ವಿತೀಯ - ಆಯಿಶಾ ಸಫಾ (ಯೇನೆಪೋಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು), ತೃತೀಯ - ಮೈನಾ ಸಮಂತ (ನಿಟ್ಟೆ ಉಷಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಸೈನ್ಸ್) ಇವರು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಮಂಗಳೂರು ವಿವಿ ಯೂತ್ ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಗಾಯತ್ರಿ ಎನ್. ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕಿಶೋರ್‌ಚಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆ ವಂದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಡಾ. ಸುಮನ ಬಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ವಿವಿಧ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಅಶಕ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಣ್ಯದ ಕಾರ್ಯ - ಶಾಸಕ ವೇದವ್ಯಾಸ ಕಾಮತ್

"ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತ ಮತ್ತು ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದಿ ಕ್ರೈಸ್ತರ ವೇದಿಕೆಯು ಇಂತಹ ಮಾನವೀಯ ಸೇವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ," ಎಂದು ಮಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಶಾಸಕ ಡಿ. ವೇದವ್ಯಾಸ ಕಾಮತ್ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದಿ ಕ್ರೈಸ್ತರ ವೇದಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೊರ್ಡೆಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟರ್ಸ್ ಕುಲಶೇಖರ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಗುಡ್ ಫ್ರೈಡೇ ಅಂಗವಾಗಿ ನಗರದ ವೆನ್ಲಾಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬದ ದಿನದಂದು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಬೆಥನಿ ಕನ್ಯಾ ಮಠದ ಭಗಿನಿ ಶುಭಾ ಅವರು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ವಿಧಿ ನೆರವೇರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಶೀಘ್ರ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಆಶೀರ್ವಚನ ನೀಡಿದರು. ವೆನ್ಲಾಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್, ಮಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ.ಬಿ. ಹರೀಶ್ ರೈ, ಸೈಂಟ್ ತೆರೆಸಾ ಶಾಲೆಯ ಉಪ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲೆ ಭಗಿನಿ ವಿದ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮಿ ಸಿಂಥಿಯಾ ಮೊರಾಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದಿ ಕ್ರೈಸ್ತರ ವೇದಿಕೆಯ ಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಚಾಲಕ ಫ್ರಾಂಕ್ಲಿನ್ ಮೊಂತೆರೊ ಅವರು ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ವಂದಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊರ್ಡೆಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟರ್ಸ್‌ನ ನವೀನ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್, ಪ್ರವೀಣ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಮತ್ತು ವೇದಿಕೆಯ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಮುಖ್ ಪ್ರೀತಿ ಮಿನೇಜಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ವೇದಿಕೆಯ ಈ ಜನಪರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.





If not delivered please return To:

ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ
KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA

Door Number 2-68/2B, Near Nithyadar Mansion, Mani Post & Village, Bantwala Taluku - 574 253. Mob.: 8431426747

PRGI No.: KARBIL/2015/62120
Post Without Prepayment License No.: SK/WPP/PTR/208/2026-28
Postal Regd No. : PTR/150/2026-28
MANGALORE RMS
Posted on 11th April 2026

Printed by SAINT JOSEPH PRINTERS Published by ROSHAN BONIFACE MARTIS on behalf of ROSHAN BONIFACE MARTIS, printed at Dakshina Kannada and published at Door Number 2-68/2B, Near NITHYADAR MANSION, MANI POST & VILLAGE, BANTWALA TALUKU, DAKSHINA KANNADA DISTRICT, KARNATAKA - 574 253 editor ROSHAN BONIFACE MARTIS.