ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ

ಅರಿವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ

KARAVALI SUDDI
ENGLISH-KANNADA WEEKLY

ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ

Vol: 12 Issue: 07 KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA 06 - 12 JULY 2026 Rs 10/-

ನೀತಿವಂತನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟು ಆತನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಇಡುವನು

AICC ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಖರ್ಗೆ ಅವರಿಂದ ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣವಚನ ಸ್ವೀಕಾರ

ಸಂಸತ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣ ವಚನ ಬೋಧಿಸಿದ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳಾದ ಸಿ.ಪಿ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿ (AICC) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಖರ್ಗೆ ಅವರು ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನೂತನ ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣವಚನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ರಾಜ್ಯಸಭೆಗೆ ಮರು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ನವದೆಹಲಿಯ ಸಂಸತ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧಿಕೃತ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳಾದ ಸಿ.ಪಿ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಅವರು ಪ್ರಮಾಣವಚನ ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಗಣ್ಯರ ಉಪಸ್ಥಿತಿ: ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ನಡೆದ ಈ ಪ್ರಮಾಣವಚನ ಸ್ವೀಕಾರ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಂಸದೀಯ ಮಂಡಳಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಸೋನಿಯಾ ಗಾಂಧಿ, ಲೋಕಸಭಾ ಸಂಸದೆ ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಗಾಂಧಿ ವಾದ್ರಾ, ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಖರ್ಗೆ ಅವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ರಾಧಾ ಬಾಯಿ, ಕೆಪಿಸಿಸಿ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಮಂಜುನಾಥ ಭಂಡಾರಿ.

ಹಿರಿಯ ನಾಯಕರಿಂದ ಶುಭಾಶಯ: ಪ್ರಮಾಣವಚನ ಸ್ವೀಕಾರದ ಬಳಿಕ ಎಐಸಿಸಿ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕೆ.ಸಿ. ವೇಣುಗೋಪಾಲ್, ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯರಾದ ನಾಸಿರ್ ಹುಸೇನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಪಕ್ಷದ ಹಲವು ಹಿರಿಯ ಮುಖಂಡರು, ಸಂಸದರು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರಂಗಗಳ

ಗಣ್ಯರು ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಖರ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಪುಷ್ಪಗುಚ್ಛ ನೀಡಿ, ಸಿಹಿ ಹಂಚಿ ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದರು. ರಾಜ್ಯಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷದ ನಾಯಕರಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಿರುವ ಖರ್ಗೆ ಅವರು, ದೇಶದ ಜನರ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಲು ತಮ್ಮ ಸಂಸದೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸುವುದಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಪಾನ್ ಮಸಾಲಕ್ಕೆ ಗುಟ್ಕಾ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥ ಬೆರೆಸಿದರೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೇ ನಿಷೇಧ!

ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ, ಗುಟ್ಕಾ ಹಾಗೂ ಅಡಿಕೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದರೂ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಇಂತಹ ಅಕ್ರಮ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು ಗುಟ್ಕಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಕಠಿಣ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 31ನೇ ಸಂಸ್ಥಾಪನಾ ದಿನ ಹಾಗೂ 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವಿರೋಧಿ ದಿನ' ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಂಠೀರವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 'ನಶಾ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. "ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಮುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ನಿರ್ಮಾಣ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಕಲ್ಪವಾಗಿದೆ. ಯುವಜನರನ್ನು ವ್ಯಸನದ ದುಷ್ಟಟದಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಸರ್ಕಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ," ಎಂದು ಡಿಕೆ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು. ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲ; ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಪೋಷಕರು, ನಾಗರಿಕರು ಹಾಗೂ ಯುವಜನರು ಕೈಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ 'ನಶಾ ಮುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ'ದ ಕನಸು ನನಸಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಸರ್ಕಾರದ ಈ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಪಾನ್ ಮಸಾಲಾ ಹಾಗೂ ಗುಟ್ಕಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರ ವಿರುದ್ಧ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ದರ್ಶನ್ ಹೆಚ್.ವಿ. ಅವರಿಂದ SRI ಗೆ ಚಾಲನೆ - ಮನೆ ಮನೆಗೆ BLO ಭೇಟಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (Special Intensive Revision - SIR) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತಿದ್ದು, ಜಿಲ್ಲೆಯ 1,876 ಮತಗಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (BLO) ಮನೆ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಮತದಾರರಿಗೆ ಗಣತಿ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ದರ್ಶನ್ ಹೆಚ್.ವಿ. ಅವರು ಮಂಗಳೂರಿನ ವಿವಿಧ ಮತಗಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮತದಾರರಿಗೆ ಗಣತಿ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಬಳಿಕ ವಿವಿಧ ಮತಗಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಸ್.ಐ.ಆರ್. ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪರ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ರಾಜು ಕೆ. ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಎಸ್.ಐ.ಆರ್. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ರಾಜ್ಯಸಭಾ ಸದಸ್ಯ ಡಾ. ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಹಾಗೂ ಮಾಜಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವ ಬಿ. ಜನಾರ್ಧನ ಪೂಜಾರಿ ಅವರ ನಿವಾಸಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಗಣತಿ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿದರು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಮನೆಗಳಿಗೂ ತೆರಳಿ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಪ್ರತಿ ಮತಗಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತದಾರರ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೇಂದ್ರ: ಮತದಾರರಿಗೆ ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಣತಿ ನಮೂನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರತಿಯನ್ನು BLOಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಮೂನೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ 2002ರ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮತಗಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಮತದಾರರ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 18,05,189 ಮತದಾರರು ನೋಂದಾಯಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಸೂಚನೆ : SIR ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮತಗಟ್ಟೆಗೆ ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಸೂಚಿಸಿದೆ. "ಯಾವುದೇ ಅರ್ಹ ಮತದಾರರು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬಾರದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಅನರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಬಾರದು" ಎಂಬುದೇ ಈ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಜುಲೈ 29ರವರೆಗೆ ಮನೆ ಮನೆ ಭೇಟಿ : ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ನಮೂನೆ ವಿತರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಕಾರ್ಯ ಜುಲೈ 29ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್ 5ರಂದು ಕರಡು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದ್ದು, ಆಗಸ್ಟ್ 5ರಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4ರವರೆಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕು ದಾವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 7ರಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದೆ. ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಗಣತಿ ನಮೂನೆ ನೀಡಿದ ಮನೆಗಳಿಗೆ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್, ಮನೆಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿರುವಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್ ಅಂಟಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮತದಾರರು ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ BLOಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಮನವಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಪತ್ರಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆ - ಪೊಲೀಸ್ ಆಯುಕ್ತರಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘ, ಮಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಿಕಾ ಭವನ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗಳ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪತ್ರಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ನಡೆಯಿತು. ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪುಷ್ಪರಾಜ್ ಬಿ.ಎನ್. ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಆಯುಕ್ತ ಸುಧೀರ್ ಕುಮಾರ್ ರೆಡ್ಡಿ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪೊಲೀಸ್ ಆಯುಕ್ತರು, ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಘಟನೆ ನಡೆದರೂ ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಆಧರಿಸಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈಗ ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪುವ ರೀತಿಯ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಮುಖ್ಯ ಅರಣ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ವಿ. ಕರಿಕಾಲನ್, ಮಂಗಳೂರು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಹುಭಾಷಾ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಬಾಸೆಲ್ ಮಿಷನ್ ಕನ್ನಡದ ಮೊದಲ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದ ಅವರು, ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಕೋರಿಕೆಯಂತೆ ಕುದುರೆಮುಖ ಟ್ರೆಕ್ಕಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ನ್ಯೂಸ್ 18 ಕನ್ನಡ ವಾಹಿನಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ ಹರಿಪ್ರಸಾದ್ ಅಡ್ಪಂಗಾಯ ಪತ್ರಿಕಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿ, "ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಬಾಸೆಲ್ ಮಿಷನ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆ ವಿತರಕರಾದ ತಿಮ್ಮಪ್ಪ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಕ್ಕೂರು ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ, ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಹಾಗೂ ಪಿಯುಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ನಾಯಕ್ ಇಂದಾಜೆ, ಪತ್ರಿಕಾ ಭವನ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅನ್ನು ಮಂಗಳೂರು, ಮಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ.ಬಿ. ಹರೀಶ್ ರೈ, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರಾಜೇಶ್ ಕೆ. ಪೂಜಾರಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ನೂರಾರು ಕಾರುಗಳ ಭರ್ಜರಿ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಮಂಜುನಾಥನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಮಾಡಿದ ಬೇಲೂರು ಶಾಸಕ ಎಚ್.ಕೆ. ಸುರೇಶ್!

ಅಡ್ಡ ಮತದಾನ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಧರ್ಮಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತೆರೆ

ರಾಜ್ಯ ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ ಎನ್ನಲಾದ ಅಡ್ಡಮತದಾನದ ವಿವಾದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸಂಚಲನ ಮೂಡಿಸಿದ್ದು, ಇದರ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಬೇಲೂರು ಶಾಸಕ ಎಚ್.ಕೆ. ಸುರೇಶ್ ಅವರು ಧರ್ಮಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಆರೋಪಗಳಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ, ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಬೆಂಬಲಿಗರ ದಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಧರ್ಮಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಶಾಸಕರು ತಮ್ಮ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದರು.

ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಶಾಸಕ ಸುರೇಶ್ ಅವರು ಧರ್ಮಸ್ಥಳದ ಧರ್ಮಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಡಾ. ಡಿ. ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಗಡೆಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದರು. ಬಳಿಕ ಪವಿತ್ರ ನೇತ್ರಾವತಿ ನದಿಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನಮಿಸಿದರು.

ಅಣ್ಣಪ್ಪಸ್ವಾಮಿ ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸೇವೆ: ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಮುನ್ನ ಅಣ್ಣಪ್ಪಸ್ವಾಮಿ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಶಾಸಕರು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. "ನಾನು ಯಾವುದೇ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಆ ದೇವರೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ನೀಡಲಿ" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆದು ಹರಕೆ ತೀರಿಸಿದರು.

ಮಂಜುನಾಥನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಪ್ರಮಾಣ: ನಂತರ ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಸ್ವಾಮಿಯ ದರ್ಶನ ಪಡೆದು, ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಶಾಸಕರು ಹುಂಡಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, "ನಾನು ಬಿಜೆಪಿಯ ಶಿಸ್ತಿನ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ. ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ದ್ರೋಹ ಬಗೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಕಮಾಂಡ್ ಸೂಚಿಸಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗೇ ನನ್ನ ಮತ ಚಲಾಯಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಮಂಜುನಾಥ ಸ್ವಾಮಿಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು.

ತಮ್ಮ ರಾಜಕೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದ ವಿರೋಧಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಶಾಸಕರು, ತಮ್ಮ ಬೆಂಬಲಿಗರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಣೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವಿವಾದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಿರಾಮ ಇಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಕ್ತ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಚರ್ಚ್ ಮಾದರಿ - ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಘಟಕ ಮುಂದಾಳತ್ವ

೩೦೦ ಕೆ.ಜಿ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ಬಳಸಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಸನಗಳ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ!

ಸರ್ವರಿಗೂ ಮಾದರಿಯಾದ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ಧರ್ಮಗುರು ಫಾದರ್ ರಿಚರ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸದ್ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಸಂತ ಪೌಲರ ದೇವಾಲಯದ ಧರ್ಮಕೇಂದ್ರದ ಜನರು ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಮಾದರಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಘಟಕದ ಮುಂದಾಳತ್ವ ಹಾಗೂ ಚರ್ಚ್‌ನ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಫಾದರ್ ರಿಚರ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಎರಡು ವಿಶಿಷ್ಟ 'ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಆಸನಗಳನ್ನು' (Eco-benches) ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಾಯಿತು. ಪೆರುವಾಯಿ ಚರ್ಚ್ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಸೈಮನ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರು ಈ ನೂತನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಚರ್ಚ್ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆಗೊಳಿಸಿದರು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಭೂಮಿಯ ಸಂರಕ್ಷಕರು: ಉದ್ಘಾಟನಾ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ ಫಾದರ್ ಸೈಮನ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರು, "ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು, ನೀರು ಹಾಗೂ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇಡೀ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಜಗದ್ಗುರು ಪೋಪ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಅವರ 'ಲಾವ್ದಾತೋ ಸಿ' (Laudato si') ವಿಶ್ವಪತ್ರದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮನೆಯಾದ ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ದೇಲಂತಬೆಟ್ಟು ಧರ್ಮಕೇಂದ್ರದ ಜನರು ಇಂತಹ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮುಕ್ತ ಪರಿಸರ ರೂಪಿಸಲು ಕೈಗೊಂಡ ಈ ನವೀನ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಾದರಿ" ಎಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

೩೨೦ ಬಾಟಲಿ, ೩೦೦ ಕಿಲೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸದ್ಬಳಕೆ: ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿದ ಫಾದರ್ ರಿಚರ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರು, "ಈ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಬೆಂಚುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಿಂದೆ ಜನರ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪರಿಸರದಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಆಸನಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು 320 ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು 300 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ" ಎಂದು ಯೋಜನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ದೇಲಂತ ಬೆಟ್ಟು ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರಾಜೇಶ್ ಕೊಪ್ಪಳ ಅವರು ಆಗಮಿಸಿದ ಸರ್ವರನ್ನೂ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚ್ ಪಾಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಜೋನಾ ಡಿಸೋಜ ಅವರು ಧನ್ಯವಾದ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚ್ ಪಾಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವೀಣಾ ಡಿಸೋಜ, ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಕೇಂದ್ರದ ನೂರಾರು ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಈ ಪರಿಸರ ಪೂರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಕ್ಷಿಯಾದರು.

ಪತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಳವಿದ್ದರೆ ಜೀವನಾಂಶವಿಲ್ಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಮಹತ್ವದ ತೀರ್ಪು

ವಿಚ್ಛೇದನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಂಶ (ಮೆಂಟೆನನ್ಸ್) ಕುರಿತು ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಮಹತ್ವದ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದ್ದು, ಪತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆದಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಪತ್ನಿಗೆ ಪತಿ ಜೀವನಾಂಶ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಅವರಾದ ಡಾ. ಚಿಲ್ಲಕೂರ್ ಸುಮಲತಾ ಅವರಿದ್ದ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಪೀಠ, ಈ ಕುರಿತು ವಿಚಾರಣಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ನೀಡಿದ್ದ ಜೀವನಾಂಶದ ಆದೇಶವನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸಿ, ಪತಿಯ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕರಣದ ವಿವರದಂತೆ, 2024ರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದ ದಂಪತಿ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದರು. ಪತಿಯ ಮಾಸಿಕ ವೇತನ 60,646 ಆಗಿದ್ದರೆ, ಪತ್ನಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 1 ಲಕ್ಷ ಸಂಬಳ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪತ್ನಿ ಜೀವನಾಂಶ ಕೋರಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ವಿಚಾರಣಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 20,000 ಜೀವನಾಂಶ ನೀಡುವಂತೆ ಪತಿಗೆ ಆದೇಶಿಸಿತ್ತು. ಈ ಆದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿದ್ದ ಪತಿಯ ಪರವಾಗಿ ತೀರ್ಪು ನೀಡಿದ ನ್ಯಾಯಾಲಯ, ಪತ್ನಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪತಿಯ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪತಿಯಿಂದ ಜೀವನಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಹಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, "ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಪತಿಯೇ ಪೋಷಿಸಬೇಕು" ಎಂಬ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜೀವನಾಂಶ ಮಂಜೂರು ಮಾಡಲು ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಮುಂದಾಗಬಾರದು ಎಂದು ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಮಹತ್ವದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದೆ. ಪತ್ನಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಮೂಲಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಧ್ಯಂತರ ಅಥವಾ ಅಂತಿಮ ಜೀವನಾಂಶ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಗಳು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ತೀರ್ಪು ವಿಚ್ಛೇದನ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಂಶ ಪ್ರಕರಣಗಳ ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಸಂಪಾದಕೀಯ

– ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್

ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ - ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅರ್ಹ ನಾಗರಿಕನ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಕ್ಕು. ಆದರೆ ಆ ಹಕ್ಕಿನ ಸಾರ್ಥಕತೆ ನಿಖರವಾದ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕೂ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (Special Intensive Revision - SIR) ಕೇವಲ ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಅಭಿಯಾನವಾಗಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಯವರಿಂದ ಅಧಿಕೃತ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತಿದ್ದು, ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (BLO) ಮನೆ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಗಣತಿ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತದಾರರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹೊಸ ಅರ್ಹರನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕರೂ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ – ಯಾವುದೇ ಅರ್ಹ ನಾಗರಿಕ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬಾರದು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಅನರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಬಾರದು. ಚುನಾವಣೆಗಳ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹತೆ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಈ ಒಂದೇ ಗುರಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡದೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಬಿಎಲ್‌ಒಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು, ಗಣತಿ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ವದಂತಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದರೆ ಚುನಾವಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಎಲ್‌ಒಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಿಂತ ಸತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಯಶಸ್ಸು ಕೇವಲ ಮತದಾನದ ದಿನದ ಉತ್ಸಾಹವಲ್ಲ; ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ನಿಖರತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಡಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕರೂ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಅರ್ಹ ಸದಸ್ಯರ ಹೆಸರು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವು ಸರ್ಕಾರದಷ್ಟೇ ಜನರದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುವುದು ಆಡಳಿತದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಸಹಭಾಗಿತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವೂ ಆಗಿದೆ. ನಿಖರ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯೇ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. – ಸಂ.

SIR ಕುರಿತು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಪಾಣೆಮಂಗಳೂರು ಬ್ಲಾಕ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅನಂತಾಡಿ ಹಾಗೂ ನೆಟ್ಲಮುಡ್ನೂರು ವಲಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿಗಳ ವತಿಯಿಂದ ಮತದಾರರ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (SRI) ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಕೊಡಾಜೆಯ ನಕ್ಷತ್ರ ಆಡಿಟೋರಿಯಂನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಕೆಪಿಸಿಸಿ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಬಿ. ರಮಾನಾಥ ರೈ, ಯಾವುದೇ ಅರ್ಹ ಮತದಾರರ ಹೆಸರು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕೈತಪ್ಪದಂತೆ ವಲಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಬಿಎಲ್‌ಎಗಳು, ಬೂತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಪಾಣೆಮಂಗಳೂರು ಬ್ಲಾಕ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಭಂಡಾರಿ ಹಾಗೂ ಕೆಪಿಸಿಸಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಂ.ಎಸ್. ಮಹಮ್ಮದ್ ಅವರು ಎಸ್‌ಐಆರ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಪಿಸಿಸಿ ಸದಸ್ಯ ಚಂದ್ರಪ್ರಕಾಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ತುಂಬೆ, ಐಡಾ ಸುರೇಶ್, ಸುದೀಪ್ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಜಯಂತಿ ಪೂಜಾರಿ, ಮೋಹನ್ ಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಮುಖಂಡರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ ರೈ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಸತೀಶ್ ಪೂಜಾರಿ ಕೊಪ್ಪರಿಗೆ ವಂದಿಸಿದರು.

'SIR' ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ - ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ಚರ್ಚ್ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ವಲಯ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ವಲಯ ಚರ್ಚ್ ಪಾಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಜಂಟಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ 'SIR' ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ಚರ್ಚ್ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಜಿಲ್ಲಾ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ಅಮಿತಾ ಅಶ್ವಿನಿ ಅವರು 'SIR' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮಹತ್ವ, ಅದರ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನಿತರಾಗಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರಾದ ಐವನ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡಿದರು. ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸರ್ಕಾರದ ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ವಲಯದ ಪ್ರಧಾನ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ವಾಲ್ಟರ್ ಓಸ್ವಾಲ್ಡ್ ಡಿಮೆಲ್ಲೊ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿ, ಸಮಾಜದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಇಂತಹ ಜ್ಞಾನದಾಯಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ವಲಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಸುನಿಲ್ ಮೊನಿಸ್ ಅವರು ಬಂದಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ಗಣ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಲಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾದ ಆಶಾ ಸಾಲ್ಡಾನ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ಸ್ಟ್ಯಾನಿ ಪಿಂಟೊ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಈ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ವಲಯದ ಪಾಲನಾ ಸಮಿತಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ವಾಲ್ಟರ್ ಮೋನಿಸ್, ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಮಂಗಳೂರು ವಲಯದ ರಾಜಕೀಯ ಸಂಚಾಲಕ ಸ್ಟ್ಯಾನಿ ಲೋಬೊ, ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭಾ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್ ಲೋಬೊ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ವಲಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚ್‌ಗಳ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು, ಧರ್ಮಭಗಿನಿಯರು, ವಲಯದ ಎಲ್ಲಾ ಚರ್ಚ್‌ಗಳ ಪಾಲನಾ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಕಥೊಲಿಕ್ ಸಭೆಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಸದಸ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ
ಅರಿವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ KARAVALI SUDDI ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ
KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA
ಸಂಪಾದಕ, ಪ್ರಕಾಶಕ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕ :
ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್
ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ
ಕಟ್ಟಡ ನಂಬರ್ 2-68/28, ನಿತ್ಯಾದಾರ್ ಮ್ಯಾನ್ಶನ್ ಹತ್ತಿರ, ಮಾಣಿ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಅಂಚೆ, ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲ್ಲೂಕು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ - 574 253.
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : +91 84314 26747 ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ : karavalisuddi.com
ಇ-ಮೇಯ್ಲ್ : karavalisuddidk@gmail.com

'ಅವೇಕ್ ಕುಡ್ಲ' ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭಿಯಾನ - ಬೋಳಾರದಲ್ಲಿ ಕಸ ತೆರವು, ಜನಜಾಗೃತಿಗೆ ಒತ್ತು

"ನಾವೂ ಬದಲಾಗೋಣ... ನಮ್ಮವರನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸೋಣ" ಎಂಬ ಸಂದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀ ಅಂಬಾಮಹೇಶ್ವರಿ ಸೇವಾ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ 'ಅವೇಕ್ ಕುಡ್ಲ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಡಿ ಬೋಳಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ವಿಜಯ ಗೇಮ್ಸ್ ಟೀಮ್ (ರಿ.), ಬೋಳಾರ ಹಾಗೂ ಕಾಸ್ಸಿಯಾ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಗೈಡ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬೋಳಾರ ಕಡವಿನ ಬಾಗಿಲುವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 500–600 ಮೀಟರ್ ರಸ್ತೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಕಾಗದ ಹಾಗೂ ಇತರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ವಿಜಯ ಗೇಮ್ಸ್ ಟೀಮ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮನೋಜ್ ಕೋಟ್ಯಾನ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಕಸ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ದೀಪಕ್ ಸುವರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರವೀಣ್ ಅವರ ತಂಡ ನೇತ್ರಾವತಿ ನದಿ ತಟದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಥರ್ಮಕಾಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾಳಜಿ ಮೆರೆದರು. ಕಾಸ್ಸಿಯಾ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಗೈಡ್ಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಪ್ರೀತಿ ಲೋಬೊ ಹಾಗೂ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಶೋಭಾ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಅಂಗಡಿ–ಮುಂಗಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ ಇಡುವುದು, ಕಸವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಕೆಯ ವಾಹನಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದರು.

ಅಭಿಯಾನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಶ್ರೀ ಅಂಬಾಮಹೇಶ್ವರಿ ಸೇವಾ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಉಮಾನಾಥ್ ಕೋಟೆಕಾರ್, ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ 'ಅವೇಕ್ ಕುಡ್ಲ' ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ನಿರಂತರ ಮಳೆಯ ನಡುವೆಯೂ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರು ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕ ಪುನೀತ್ ಮಾತನಾಡಿ, "ಕೇವಲ 500–600 ಮೀಟರ್ ರಸ್ತೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಕೈಯಿಂದ ಹೆಕ್ಕಿದ ಕಸದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಇಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ನಗರದಾದ್ಯಂತ ಎಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡದೆ 'ನಮ್ಮ ಕಸ – ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಸವನ್ನು ಮನೆ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯೂ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸದಸ್ಯ ರಾಮ ದೇವಾಡಿಗ, ಸರಿತಾ, ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿ ಚೇತನ್, ವಿಜಯ ಗೇಮ್ಸ್ ಟೀಮ್‌ನ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ಗಣೇಶ್, ಸುಧೀರ್ ಬೋಳಾರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಜೋಡಿಸಿದರು.

ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ CODPಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕ ತಂಡಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಯೋಜನೆಯಡಿ ರಚನೆಯಾಗಿರುವ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತಾ ಪ್ರೇರಕ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯೆಯರಿಗೆ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು CODP ಸಂಸ್ಥೆಯ ಐಎಸ್‌ಡಿ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಿಒಡಿಪಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ವಿನ್ಸೆಂಟ್ ಡಿಸೋಜ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಡೀಡ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತುಕರಾಮ್ ಅವರು ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಕುರಿತ ಸಮಗ್ರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣಿನ ಕುರಿತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಮನೋಭಾವ, ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ತಾರತಮ್ಯ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾನತೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ, ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಲುಪಿಸುವ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಒಕ್ಕೂಟ ಹಾಗೂ ಮಹಾಸಂಘಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ 40 ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತರಬೇತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿಒಡಿಪಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಕುಟಿನ್ಹಾ, ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಯೋಜನೆಯ ಸಂಯೋಜಕಿ ಸುಪ್ರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದರು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಸಮಾನತೆ ಆಧಾರಿತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನಾಯಕತ್ವ ಬೆಳೆಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಯಿತು.

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

M.Comನಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆ - ಸ್ಯೆಂಟ್ ಆಗ್ನೆಸ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಐರಲ್ ಬ್ರ್ಯೂನಾ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ರ್‍ಯಾಂಕ್

ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಮಂಗಳೂರು ಬೆಂದೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸ್ಯೆಂಟ್ ಆಗ್ನೆಸ್ ಕಾಲೇಜು (ಸ್ವಾಯತ್ತ) ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಐರಲ್ ಬ್ರ್ಯೂನಾ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಅವರು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಾಣಿಜ್ಯ (M.Com) ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಗಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕಿರೀಟವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 2025ರ ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಕಾಮರ್ಸ್ (M.Com) ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಐರಲ್ ಅವರು 8.52 CGPA ಗಳಿಸಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ 'O' (Alpha Grade O) ಶ್ರೇಣಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದು ಅಸಾಧಾರಣ ಸಾಧನೆ ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಸಾಧನೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿದೆ.

ಕುಲಶೇಖರದ ಐವನ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಹಾಗೂ ಬೆನಿಟಾ ನಿರ್ಮಲ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ದಂಪತಿಯ ಪುತ್ರಿಯಾಗಿರುವ ಐರಲ್, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಯೆಂಟ್ ಆಗ್ನೆಸ್ ಕಾಲೇಜು (ಸ್ವಾಯತ್ತ)ನಲ್ಲಿಯೇ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗುವ ವರೆಗಿನ ಅವರ ಪಯಣ ಮತ್ತು ಇದೀಗ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಶಿಖರ ತಲುಪಿರುವ ಸಾಧನೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ 2026ರ ಮಾರ್ಚ್ 28ರಂದು ನಡೆದ ಘಟಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಐರಲ್ ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕೃತ ಪದವಿ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ ಜೂನ್ 27ರಂದು ಶನಿವಾರ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ನಿಯಂತ್ರಕರು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕೃತ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ನೀಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಈ ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಉಪನ್ಯಾಸಕ ವೃಂದ, ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಐರಲ್ ಬ್ರ್ಯೂನಾ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಅವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಐರಲ್ ಅವರ ಸಾಧನೆ, "ಗುರಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಶ್ರಮ ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಅವರ ಈ ಯಶೋಗಾಥೆ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಬೆಳಕಾಗಿದ್ದು, ಶ್ರಮ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ - ಶಾಸಕ ಡಾ. ಭರತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಕರೆ

ಚುನಾವಣಾ ಆಯೋಗದ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (SRI)–2026 ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಶಾಸಕರಾದ ಡಾ. ವೈ. ಭರತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೂತ್ ಲೆವೆಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (BLO) ಶಾಸಕರಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಯನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದರು.

ಬಳಿಕ ಮಾತನಾಡಿದ ಶಾಸಕ ಡಾ. ಭರತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಸದೃಢತೆಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅರ್ಹ ಮತದಾರರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ, ತಿದ್ದುಪಡಿ ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕಿನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕರೂ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಚುನಾವಣಾ ಆಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೂತ್ ಲೆವೆಲ್ ಅಧಿಕಾರಿ (BLO) VA ಧರ್ಮ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಕಿ ಭವ್ಯ, ನಿಕಟಪೂರ್ವ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ಸದಸ್ಯ ಜಯಾನಂದ ಅಂಚನ್, ಬಿಜೆಪಿ ಮಂಡಲದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಸಂದೀಪ್ ಬೋಂದೆಲ್ ಮತ್ತು ರಣದೀಪ್ ಕಾಂಚನ್, ಮಂಡಲ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಉಮೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಯುವ ಮೋರ್ಚಾದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸಂಜೀತ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಮಹಿಳಾ ಮೋರ್ಚಾದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸರೋಜಿನಿ, ಮಹಾಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ವಾರ್ಡ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಹರಿಪ್ರಸಾದ್, ವಾರ್ಡ್ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ದಿವ್ಯ ಸುನಿಲ್, ಬೂತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಿವಪ್ರಸಾದ್, ಬೂತ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರಣೀತ, ಒಬಿಸಿ ಮೋರ್ಚಾದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ರಮೇಶ್ ಆಚಾರ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಿಜೆಪಿ ಪ್ರಮುಖರು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ASI ಕೆ.ಎನ್. ಜಯರಾಮ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ 'ಡಿಜಿ ಮತ್ತು ಐಜಿಪಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಗೌರವ!

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಉಪನಿರೀಕ್ಷಕರಾಗಿ (ASI) ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೆ. ಎನ್. ಜಯರಾಮ ಅವರಿಗೆ 2025–26ನೇ ಸಾಲಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ 'ಡಿಜಿ ಮತ್ತು ಐಜಿಪಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಪದಕ' (DG & IGP Commendation Disc) ಲಭಿಸಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜನಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಗೌರವ ವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಕೊಡುಗೆಗೆ ಇಲಾಖೆಯ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರ ಈ ಸಾಧನೆಯು ಇಡೀ ಪೊಲೀಸ್ ಪಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಲಾಖೆಯ ಮೂಲಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಜಯರಾಮ ಅವರ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯದ ಮೇಲಿರುವ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಲಯದಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ಲಾಘನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸರ ಸುಲಿಗೆ ಪ್ರಕರಣ - ಕುಖ್ಯಾತ ಆರೋಪಿ ಬಂಧನ

ಸುರತ್ಕಲ್ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ನಡೆದಿದ್ದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸರ ಸುಲಿಗೆ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುರತ್ಕಲ್ ಪೊಲೀಸರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಳವಾಗಿದ್ದ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೊಲೀಸರು, ಆರೋಪಿ 28 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಾಫರ್ ಎಂಬಾತನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿ ಸುರತ್ಕಲ್‌ನ ಕಾಟಿಪಳ್ಳ 2ನೇ ಬ್ಲಾಕ್ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈತನಿಂದ ಕಳವು ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದ ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ.

* **ಮೊದಲ ಪ್ರಕರಣ (ಜೂನ್ 26):** ಚೊಕ್ಕಬೆಟ್ಟು ಅಜಾದ್ ನಗರದ 2ನೇ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ ನಿವಾಸಿ ಜಾಹೀದ್ ಎಂಬವರು ಮನೆಯ ಬೆಡ್‌ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ, ಮುಂಜಾನೆ 2:00 ಗಂಟೆ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬಂದ ಆರೋಪಿಯು ಕಿಟಕಿ ಮೂಲಕ ಕೈಹಾಕಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕರಿಮಣಿ ಸರವನ್ನು ಎಳೆದಿದ್ದನು. ಈ ವೇಳೆ ಸರ ತುಂಡಾಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು 20,000 ಮೌಲ್ಯದ ಸರದ ಭಾಗವನ್ನು ಆರೋಪಿ ಹೊತ್ತೊಯ್ದಿದ್ದನು.
* **ಎರಡನೇ ಪ್ರಕರಣ (ಜೂನ್ 27):** ಚೊಕ್ಕಬೆಟ್ಟು 8ನೇ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ ಫಯಾಜ್ ಎಂಬವರು ಮುಂಜಾನೆ 5:00 ಗಂಟೆಗೆ ಮಸೀದಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ತೆರಳಿದ್ದಾಗ, ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಒಳನುಗ್ಗಿದ ಆರೋಪಿ, ಮಲಗಿದ್ದ ಅಫ್ರೀನಾ ಅವರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ 1,00,000 ಮೌಲ್ಯದ ಚಿನ್ನದ ಸರವನ್ನು ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡಿ ಪರಾರಿಯಾಗಿದ್ದನು.

ಬಂಧನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ: ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿದ ಸುರತ್ಕಲ್ ಪೊಲೀಸರು ಜೂನ್ 29ರಂದು ಸೋಮವಾರ ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಸ್ಟೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಬಳಿ ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳ ಸಮೇತ ಇದ್ದ ಆರೋಪಿ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಅಬ್ದುಲ್ ಜಾಫರ್‌ನನ್ನು ದಸ್ತಗಿರಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಹಳೇ ಆರೋಪಿ: ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿ ಜಾಫರ್ ಹಳೇ ಅಪರಾಧ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿದ್ದು, ಈತನ ವಿರುದ್ಧ ಈಗಾಗಲೇ ಸುರತ್ಕಲ್ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿ.ಎನ್.ಎಸ್. (BNS) ಪ್ರಕರಣ ಹಾಗೂ ಉರ್ವಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಐಪಿಸಿ (IPC) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಜೀವಬೆದರಿಕೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ : ಪತ್ನಿಯ ಬರ್ಬರ ಹತ್ಯೆ

ಪತಿಯ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ರಾಡ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ ಹತ್ಯೆಗೈದಿರುವ ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ಘಟನೆ ಬೀದರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಮೃತಳನ್ನು 26 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಸಂಜನಾ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಪಿ ಪತಿ ಭಗವತ್ ಜ್ಞಾನೇಶ್ವರ ಎಂಬಾತನನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಜನಾ ಮತ್ತು ಭಗವತ್ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಭಗವತ್, ಬೀದರ್‌ನ ಶಿವನಗರದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದನು. ಈ ವೇಳೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಪತ್ನಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಗಲಾಟೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ಬಳಿಕ ಭಗವತ್ ಸಂಜನಾಳನ್ನು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನಿಕೇರಿ ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಕಬ್ಬಿಣದ ರಾಡ್‌ನಿಂದ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಜನಾಳನ್ನು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿತ್ತಾದರೂ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆ ಸಂಬಂಧ ಪೊಲೀಸರು ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗುಂಡ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾರು-ಟ್ಯಾಂಕರ್ ಭೀಕರ ಡಿಕ್ಕಿ - ಐವರಿಗೆ ಗಾಯ

ಮಂಗಳೂರು–ಬೆಂಗಳೂರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ 75ರ ಗುಂಡ್ಯ ಸಮೀಪದ ಬರ್ಚಿನಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಕಾರು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಂಕರ್ ಲಾರಿ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಭೀಕರ ಮುಖಾಮುಖಿ ಡಿಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಐವರು ಗಾಯಗೊಂಡ ಘಟನೆ ಜೂನ್ 28ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡವರು ಸಕಲೇಶಪುರ ನಿವಾಸಿಗಳಾದ ಸಂಜಯ್ (34), ಲಲಿತಾ (45), ಮೋನಪ್ಪ (56), ಪ್ರೇಮಾ (34) ಹಾಗೂ ಸುರೇಶ್ (39) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನೆಲ್ಯಾಡಿಯ ಅಶ್ವಿನಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಕಲೇಶಪುರದತ್ತ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರು ಗುಂಡ್ಯ ಸಮೀಪದ ಬರ್ಚಿನಹಳ್ಳ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಎದುರಿನಿಂದ ನೆಲ್ಯಾಡಿ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಟ್ಯಾಂಕರ್ ಲಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಡಿಕ್ಕಿಯಾಗಿದೆ. ಡಿಕ್ಕಿಯ ರಭಸಕ್ಕೆ ಕಾರು ಜಖಂಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಐವರು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಪಘಾತದ ಪರಿಣಾಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಸರಣಿ ರಜೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದ ಭಕ್ತರ ವಾಹನಗಳ ದಟ್ಟಣೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ, ಗುಂಡ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ಉಂಟಾಯಿತು. ಹಲವು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ದೂರ ವಾಹನಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿದ್ದವು. ನೆಲ್ಯಾಡಿ ಹೊರಠಾಣೆ ಪೊಲೀಸರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿ ಸಂಚಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ವಾಹನಗಳ ಸುಗಮ ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದರು.

ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ತಡೆಗೋಡೆ ಕುಸಿದು ತಾಯಿ-ಮಕ್ಕಳ ದಾರುಣ ಅಂತ್ಯ

ಮಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾರೀ ಮಳೆಯ ನಡುವೆ ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ದುರಂತವೊಂದು ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಕಂಕನಾಡಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ನಾಗುರಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮೇಲಿದ್ದ ತಡೆಗೋಡೆ ಕುಸಿದು ಹಂಚಿನ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಈ ದುರ್ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಆರು ಮಂದಿ ಇದ್ದರು. ತಡೆಗೋಡೆ ಕುಸಿದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಮನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ಅವಶೇಷಗಳಡಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಘಟನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಪಡೆ (ಎನ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಫ್) ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ರಕ್ಷಣಾ ತಂಡಗಳು ತಕ್ಷಣ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿದವು. ಅವಶೇಷಗಳಡಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದ 14 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅಲ್ಕಾ, 11 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅನುಷ್ಕಾ ಮತ್ತು 48 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ 35 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಶಾಂತಾ, 7 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅನಾಮಿಕ ಚೌರಾಸಿಯಾ ಹಾಗೂ 4 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ತನು ಅವರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಗ ಅವರು ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವುದು ವೈದ್ಯರು ದೃಢಪಡಿಸಿದರು. ಮೂಲತಃ ಬಿಹಾರ ರಾಜ್ಯದವರಾದ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಂಕನಾಡಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ನಾಗುರಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ದುರಂತದಿಂದ ಕುಟುಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶೋಕಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದೆ. ಘಟನಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ದರ್ಶನ್ ಹೆಚ್.ವಿ. ಅವರು ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ದೆಹಲಿ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಖಾತೆ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್ ಅವರು ಘಟನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು. ಗಾಯಾಳುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಸರ್ಕಾರವೇ ಭರಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೃತರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಹಾರಧನ ವಿತರಿಸುವಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಿರಂತರ ಮಳೆಯಿಂದ ಗುಡ್ಡಕುಸಿತ ಮತ್ತು ತಡೆಗೋಡೆ ಕುಸಿತದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಮನವಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ - 'ಸನಾತನಿ ಸಿಂಹ' ಪೇಜ್ ನಿರ್ವಾಹಕ ಪೊಲೀಸರ ವಶಕ್ಕೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣವಾದ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂತಹ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಕಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿದ್ದ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ವಿಟ್ಲ ಠಾಣಾ ಪೊಲೀಸರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿದ್ಯಮಾನ್ಯ ನಗರದ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಆನಂದ ಎ. (ಸನಾತನಿ ಸಿಂಹ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಪೇಜ್ ನಿರ್ವಾಹಕ) ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ದಿನಾಂಕ: 18–09–2025 ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಪೋಸ್ಟ್ ಒಂದಕ್ಕೆ 'ಸನಾತನಿ ಸಿಂಹ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪೇಜ್‌ನಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಕದಡುವ ಹಾಗೂ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಕಮೆಂಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ: 131/2025, ಕಲಂ: 353(2) BNS 2023 ರಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು.

ಬಂಧನ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಬಂಧನ: ಪ್ರಕರಣದ ತೀವ್ರತೆ ಅರಿತು ತನಿಖೆ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದ ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸರು, ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಮೇರೆಗೆ ಜೂನ್ 27ರಂದು ಶನಿವಾರ ಆರೋಪಿ ಆನಂದ್‌ನನ್ನು ದಸ್ತಗಿರಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಳೇ ಚಾಳಿ, 7 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲು: ಪೊಲೀಸ್ ತನಿಖೆಯ ವೇಳೆ ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿ ಆನಂದ್ ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಆಕ್ಷೇಪಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚೋದನಾಕಾರಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈತನ ವಿರುದ್ಧ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಒಟ್ಟು 7 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಆಘಾತಕಾರಿ ಮಾಹಿತಿ ತನಿಖೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸರ ಕಸಿತ ಪ್ರಕರಣ ಭೇದಿಸಿ - ಇಬ್ಬರ ಬಂಧನ

ವೃದ್ಧೆಯೊಬ್ಬರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 1.50 ಲಕ್ಷ ಮೌಲ್ಯದ ಬಂಗಾರದ ಸರ ಕಸಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ಪೊಲೀಸರು ಭೇದಿಸಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೋರ್ವ ಆರೋಪಿ ಪೊಲೀಸರ ಮೇಲೆಯೇ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ ಪರಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಜೂನ್ 14ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸುಮಾರು 12.30ಕ್ಕೆ ಎಕ್ಕೂರು ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಇಳಿದು ಸೂಟರ್‌ಪೇಟೆಯ ಗ್ರಾಮ ಲೆಕ್ಕಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿ ಸಮೀಪ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯ ಬಳಿ ಮೋಟಾರ್‌ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದ ಇಬ್ಬರು ಅಪರಿಚಿತರು ವಿಳಾಸ ಕೇಳುವ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 12 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಪೆಂಡೆಂಟ್ ಹೊಂದಿದ್ದ ಬಂಗಾರದ ಸರವನ್ನು ಕಸಿದು ಪರಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ತನಿಖೆ ನಡೆಸಿದ ಪೊಲೀಸರು ಜೂನ್ 26ರಂದು ಪಾಂಡೇಶ್ವರದ ರೊಸಾರಿಯೊ ಶಾಲೆ ಸಮೀಪ ಮೂವರು ಶಂಕಿತರನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದಾಗ, ಸರ ಕಳವು ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಪಿಗಳಾದ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮೂಲದ 38 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ರವಿ ಬೌರಾ ಹಾಗೂ 26 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಸಾಹಿಲ್ @ ಸಿದ್ದೀಖ್ ಅವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಮೂಲದ ಅಲ್ತಾಫ್ ಹುಸೈನ್ ಎಂಬಾತನನ್ನೂ ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ, ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆತರುತ್ತಿದ್ದ ವೇಳೆ ಕರ್ತವ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ ಪರಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವಿನಾಯಕ್ ಅವರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಬಂಧಿತ ಇಬ್ಬರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, 10 ದಿನಗಳ ಪೊಲೀಸ್ ಕಸ್ಟಡಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಾರಿಯಾಗಿರುವ ಅಲ್ತಾಫ್ ಹುಸೈನ್ ಬಂಧನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ತಂಡ ರಚಿಸಿ ಶೋಧ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ಕೇಂದ್ರ ಉಪವಿಭಾಗದ ಎಸಿಪಿ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿದ ಪೊಲೀಸ್ ತಂಡ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಭೇದಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕರಣದ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.

ಕುಲಶೇಖರದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಹೈಟೆನ್ಷನ್ ಕಂಬ - ಮೆಸ್ಕಾಂ ವಿರುದ್ಧ ಆಕ್ರೋಶ

ನಗರದ ಕುಲಶೇಖರ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಟೆನ್ಷನ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬವೊಂದನ್ನು ಬೃಹತ್ ಬಳ್ಳಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಸಂಭವನೀಯ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯರು ತೀವ್ರ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೆಸ್ಕಾಂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಲಶೇಖರ ಮೆಸ್ಕಾಂ ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮೈಲು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವೈಟ್ ಡವ್ಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ರಸ್ತೆ ಸಮೀಪದ ಹೈಟೆನ್ಷನ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಬಳ್ಳಿಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪಿರಮಿಡ್‌ನಂತಹ ಆಕಾರ ಪಡೆದಿವೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಮೆಸ್ಕಾಂ ಇಲಾಖೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ಥಳೀಯರು ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನವಸತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳಿಗೆ ಬಳ್ಳಿಗಳು ತಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾರ್ಟ್ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಥವಾ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ತುಂಡಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಸ್ತೆ ಬಳಕೆದಾರರು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ನಿವಾಸಿಗಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಗಳು, ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹೈಟೆನ್ಷನ್ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆದಿರುವ ಗಿಡ–ಗಂಟಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆರವುಗೊಳಿಸುವುದು ಮೆಸ್ಕಾಂ ಇಲಾಖೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಈ ಕಂಬದ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆದಿರುವ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸದಿರುವುದು ಇಲಾಖೆಯ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ. ಸಂಭವನೀಯ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಮೆಸ್ಕಾಂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಹೈಟೆನ್ಷನ್ ಕಂಬವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಥಳೀಯರು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದೈವಸ್ಥಾನಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ಡಬ್ಬಿ ಕಳವು ಪ್ರಕರಣ - ಆರೋಪಿ ಸೆರೆ

ಉಡುಪಿ ನಗರದ ಎರಡು ದೈವಸ್ಥಾನಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಉಡುಪಿ ಪೊಲೀಸರು ಭೇದಿಸಿ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಧಿತನನ್ನು ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಮೂಲದ 27 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮುದುಕಪ್ಪ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಪಿ ನಗರದ ಎರಡು ದೈವಸ್ಥಾನಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡಿರುವ ಆರೋಪ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ತನಿಖೆ ವೇಳೆ ಈತ ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ವಿವಿಧ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ಹುಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಳವು ಮಾಡಿರುವ ಶಂಕೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳು ಸಿಸಿಟಿವಿ ಕ್ಯಾಮರಾಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪೊಲೀಸರು ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಬಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕರಣದ ಕುರಿತು ಪೊಲೀಸರು ಹೆಚ್ಚಿನ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮರ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬ

ಕುದ್ದುಪದವು–ವಿಟ್ಲ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಿಫ್ಟ್ ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ ಬೃಹತ್ ಮರ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬ ಏಕಾಏಕಿ ಉರುಳಿಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಭಾರೀ ಆತಂಕದ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ಅಪಘಾತದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಕಾರಿನ ಮುಂಭಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಖಂಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಕಾರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ದಂಪತಿ ಪವಾಡಸದೃಶವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದಂಪತಿ ಕುದ್ದುಪದವಿನಿಂದ ವಿಟ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೇಳೆ ಈ ದುರ್ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಮರ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬ ಏಕಾಏಕಿ ಕಾರಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ವಾಹನಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕಾರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಪತಿ–ಪತ್ನಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೊರಬಂದಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ಘಟನೆಯಿಂದ ಕೆಲಕಾಲ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಸಂಚಾರ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಂಡು, ಸಂಚಾರ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದು ಸ್ಥಳಕ್ಕಾಗಮಿಸಿದ ಪೊಲೀಸರು, ಮೆಸ್ಕಾಂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ಜಂಟಿಯಾಗಿ ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಮರ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬವನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಪುನಃ ಆರಂಭಿಸಿ, ವಾಹನಗಳ ಸುಗಮ ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಕಾಲೇಜು ಬಸ್ ಅಪಘಾತ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಾವು

ಕೊಣಾಜೆಯಿಂದ ಮಂಗಳೂರು ಕಡೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಪಿ.ಎ. ಕಾಲೇಜಿನ ಬಸ್ ನಾಟೆಕಲ್ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಚರಂಡಿಗೆ ವಾಲಿದ ಪರಿಣಾಮ, ಬೈಕ್ ಸವಾರನಾಗಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬರು ಮೃತಪಟ್ಟು, ಹತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವ ಧಾರುಣ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದ ಬೈಕ್ ಸವಾರ 31 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯ ಕನಚೂರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿ.ಎ. ಕಾಲೇಜು ಬಸ್ ನಾಟೆಕಲ್ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನವನ್ನು ಓವರ್‌ಟೇಕ್ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದ ವೇಳೆ ಈ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಓವರ್‌ಟೇಕ್ ಮಾಡುವ ರಭಸದಲ್ಲಿ ಚಾಲಕನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದ ಬಸ್, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಚರಂಡಿಗೆ ವಾಲಿ ನಿಂತಿದೆ. ಈ ವೇಳೆ ಬೈಕ್ ಸವಾರ ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಕೆಲಕಾಲ ಬಸ್‌ನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಘಟನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ, ಕ್ರೇನ್ ತರಿಸಿ ಬಸ್‌ನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಬಸ್ ಅಡಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದ ಸವಾರನನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಕನಚೂರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತಾದರೂ, ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಅವರು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಹತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆರೋಪಿ ಬಂಧನ

ಸುಮಾರು 16 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಹಾಜರಾಗದೇ ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಳ್ಳತನ ಪ್ರಕರಣದ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ 09/2005ರ, ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ (IPC) ಕಲಂ 457, 380 ಹಾಗೂ 34ರಡಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣದ ಆರೋಪಿ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ತಿರುಣವೇಲಿ ನಿವಾಸಿ ಮಾಡ ಸ್ವಾಮಿ ಎಂಬಾತ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಮೇರೆಗೆ ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಹೆಡ್ ಕಾನ್ಸ್‌ಟೇಬಲ್‌ಗಳಾದ HC-826 ಹಾಗೂ HC-331 ಅವರು ಕೃಷ್ಣನಗರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಮಾನ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಆರೋಪಿಗೆ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಬಂಧನ ವಿಧಿಸಿದೆ.

ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸರ ದಾಳಿ - 4.5 ಲೀಟರ್ ಮದ್ಯ ವಶ

ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ 4.5 ಲೀಟರ್ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ನಗದು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಪೊಲೀಸ್ ನಿರೀಕ್ಷಕರಾದ ಪ್ರಕಾಶ್ ದೇವಾಡಿಗ ಅವರಿಗೆ ಮಂಗಿಲಪದವು ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣದ ಬಳಿ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಲಭಿಸಿತ್ತು. ಮಾಹಿತಿ ಮೇರೆಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿದ ವೇಳೆ, ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಬಂಧಿತನನ್ನು ವಿಟ್ಲ ಕಸಬಾ ನಿವಾಸಿ 54 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಲಕ್ಷ್ಮಣಗೌಡ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆತನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ಚೀಲವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ವಿವಿಧ ಮಾದರಿಯ ಒಟ್ಟು 4.5 ಲೀಟರ್ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದ್ದ ?300 ನಗದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ವಿಚಾರಣೆ ವೇಳೆ ಯಾವುದೇ ಪರವಾನಗಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮದ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಪೊಲೀಸರು ಅಕ್ರಮ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ನಗದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆರೋಪಿಯ ವಿರುದ್ಧ ವಿಟ್ಲ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ 141/2026ರಡಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಅಬಕಾರಿ ಕಾಯ್ದೆ, 1965ರ ಕಲಂ 15, 32 ಹಾಗೂ 34ರ ಅನ್ವಯ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪುತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಟರ್-ಕಾರು ಡಿಕ್ಕಿ - ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಗಾಯ

ಅಪ್ರಾಪ್ತರು ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಕೂಟರ್ ಕಾರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ಇಬ್ಬರು ಬಾಲಕರು ಗಾಯಗೊಂಡ ಘಟನೆ ಪುತ್ತೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಬಲ್ನಾಡು ಗ್ರಾಮದ ತಾರಿಪಡ್ಪು ಎಂಬಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಿರಿಯಾಪಟ್ಟಣ ನಿವಾಸಿ 38 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ರಾಜು ನೀಡಿದ ದೂರಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರು ತಮ್ಮ KA-09-MG-1933 ನೋಂದಣಿಯ ಮಾರುತಿ ಸ್ವಿಫ್ಟ್ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಯದ ರಾಮಕುಮೇರಿಯಿಂದ ಪುತ್ತೂರಿನತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಲ್ನಾಡು ಗ್ರಾಮದ ತಾರಿಪಡ್ಪು ತಲುಪಿದ ವೇಳೆ ಎದುರುಗಡೆಯಿಂದ ಕೆಎ–21–ಇಇ–3589 ನೋಂದಣಿಯ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನ್ನು ಅತಿವೇಗ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಚಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸವಾರ ಕಾರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಅಪಘಾತದ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಸವಾರ ಹಾಗೂ ಸಹಸವಾರ ಇಬ್ಬರೂ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಟರ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಖಂಗೊಂಡಿದೆ. ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ಪುತ್ತೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ 96/2026ರಡಿ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆ (BNS)ಯ ಕಲಂ 281 ಹಾಗೂ 125(a) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಟರ್ ಸವಾರ ಮತ್ತು ಸಹಸವಾರ ಇಬ್ಬರೂ ಅಪ್ರಾಪ್ತರು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದು, ಪ್ರಕರಣದ ಕುರಿತು ಪೊಲೀಸರು ಮುಂದಿನ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

MDMA ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಯತ್ನ - ಮೂವರ ಬಂಧನ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ನಿಷೇಧಿತ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಒಡಿಎಂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೂವರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ಸಿಸಿಬಿ ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿ, 35.53 ಗ್ರಾಂ ಎಂಡಿಎಂಎ ಹಾಗೂ ನಗದು ಹಣವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮಂಗಳೂರು ಪೂರ್ವ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ 66/2026ರಡಿ ಎನ್‌ಡಿಪಿಎಸ್ (NDPS) ಕಾಯ್ದೆಯ ಕಲಂ 8(c) ಹಾಗೂ 22(c) ಅನ್ವಯ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮೊಹಮ್ಮದ್ ನದೀಂ (27), ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಲಸೂರು ನಿವಾಸಿ 30 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಉಮರುಲ್ ಫಾರೂಕ್, ಮಂಗಳೂರಿನ ಉಚ್ಚಿಲ ನಿವಾಸಿ ಹಾಗೂ 41 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಇಮ್ತಿಯಾಜ್ ಇಸ್ಮಾಯಿಲ್ ಕಿನ್ಯಾ, ಮಂಗಳೂರಿನ ಕಿನ್ಯಾ ನಿವಾಸಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಬೆಂದೂರು ಪ್ರದೇಶದ ಲಾಡ್ಜ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ MDMA ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಆರೋಪಿಗಳು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ದೊರೆತ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಂಗಳೂರು ಸಿಸಿಬಿ ಘಟಕದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ 35.53 ಗ್ರಾಂ ಒಡಿಎಂ ಹಾಗೂ 7,030 ನಗದು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂವರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ಪೂರ್ವ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿ ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಅವರಿಗೆ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಬಂಧನ ವಿಧಿಸಿದೆ.

ಕಾರು-ಸ್ಕೂಟರ್ ಭೀಕರ ಡಿಕ್ಕಿ

ಕಾರು ಮತ್ತು ಸ್ಕೂಟರ್ ನಡುವೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಭೀಕರ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಟರ್ ಸವಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಘಟನೆ ವಿಟ್ಲ–ಸಾಲೆತ್ತೂರು ರಸ್ತೆಯ ಕೊಡಂಗಾಯಿ ಕಾಪುಮಜಲು ಎಂಬಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಾಲೆತ್ತೂರು ಕಡೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರು ಎದುರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ಕೂಟರ್‌ಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಡಿಕ್ಕಿಯ ರಭಸಕ್ಕೆ ಕಾರು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಚರಂಡಿಗೆ ಇಳಿದು ನಿಂತರೆ, ಸ್ಕೂಟರ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಖಂಗೊಂಡಿದೆ. ಅಪಘಾತದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಸವಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದು, ಸ್ಥಳೀಯರು ತಕ್ಷಣ ಧಾವಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯಾಳು ಮುಡಿಪು ನಿವಾಸಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಪಘಾತದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಪೊಲೀಸರು ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ತನಿಖೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

KARAVALI SUDDI PRGI No. KARBIL/2015/62120 Posted on Every Saturday @ Mangaluru RMS. Vol: 12 Issue: 07 DAKSHINA KANNADA 06 - 12 JULY 2026

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು ತಿಂದರೆ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಮೆಂತ್ಯೆ, ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ B6 ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೆಂತ್ಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕರಗುವ ನಾರು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮೆಂತ್ಯೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬರ್ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಫೈಬರ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಿ, ಅನಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಆಸೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (LDL) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮೆಂತ್ಯೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇದನ್ನೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ - ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿದೆ!

ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬು, ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಅಖರೋಟ್, ಖರ್ಜೂರ, ಪಿಸ್ತಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಫೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ 20 ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಣ ಖರ್ಜೂರ, ಅಖರೋಟ್, ನೆನೆಸದ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಪಿಸ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ, ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿ, ನೆನೆಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಖಾನಾ (ಫಾಕ್ಸ್ ನಟ್) ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಋತುವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿಯಾದ ತೂಕ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ನಾಲ್ಕು ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳು

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ ಕಿರುಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳು (ಕ್ಯಾಂಡಲ್) ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ಚಿತ್ರದ ಭಾವನೆಗಳು ನನಗೆ ಇಷ್ಟ ಆದವು. ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಕನ್ನಡೀಕರಿಸಿ ಬರಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ಮಾಡಿರುವೆ.

ಒಂದು ಕತ್ತಲಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ನಾಲ್ಕೂ ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಾ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಜಾಗವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಿತ್ತು. ಆಗ ಒಂದು ಮೊಂಬತ್ತಿ ಉಳಿದ ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿತು.

'ನನ್ನ ಹೆಸರು ಶಾಂತಿ. ಒಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು ನನಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಪರಸ್ಪರ ಶಾಂತಿ ಸಹಬಾಳ್ವೆಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಜನರಿಗೆ ಶಾಂತಿಯೇ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೊಬ್ಬರು ದ್ವೇಷ ಕಾರುತ್ತಾ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಆ ಶಾಂತಿ ಮೊಂಬತ್ತಿ ಆರಿ ಹೋಯಿತು.

ಶಾಂತಿ ಮೊಂಬತ್ತಿಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಇದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಂಬತ್ತಿ ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿತು.

'ನನ್ನ ಹೆಸರು ನಂಬಿಕೆ. ಶಾಂತಿಯ ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಪನಂಬಿಕೆಗೆ ಜಾಗವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಏನಾಗಿದೆ ನೋಡಿ. ಯಾರ ಮೇಲೂ ಜನರಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಿ?' ಎನ್ನುತ್ತಾ ನಂಬಿಕೆ ಮೊಂಬತ್ತಿಯು ನಂದಿ ಹೋಯಿತು.

ಎರಡೂ ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳ ಸಾವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಮೂರನೇ ಮೊಂಬತ್ತಿ ಅತೀವ ವೇದನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿತು.

'ನನ್ನ ಹೆಸರು ಪ್ರೀತಿ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಜನರು ಬದುಕುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ರೋಮಿಯೋ ಜ್ಯೂಲಿಯಟ್ ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂದಿನ ಕಾಲದ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ದಿನದ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ತನಕ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ದ್ವೇಷಕ್ಕೇ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮಾತೇ ಈಗ ಯಾರೂ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾಕಾದರೂ ಬದುಕಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಜ್ವಾಲೆ ನಂದಿ ಹೋಯಿತು.

ಕೊನೆಗೆ ಉಳಿದದ್ದು ಒಂದೇ ಮೊಂಬತ್ತಿ. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕ ಆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ. ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಮೊಂಬತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆರಿ ಹೋದ ಮೂರು ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆತನಿಗೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖವಾಯಿತು. ಆತ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದರೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಮೊಂಬತ್ತಿಯೂ ಆರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲು ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಲೇ ಆತ ಹೆದರಿ ಮತ್ತೂ ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆಗ ನಾಲ್ಕನೇ ಮೊಂಬತ್ತಿ ಹೇಳಿತು.

'ಅಳ ಬೇಡ ಮಗು. ಭಯ ಪಡಬೇಡ. ನಾನು ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ತನಕ ನಿನಗೆ ಭಯ ಬೇಡ, ನಾನು ಆರಿ ಹೋಗುವ ಬೆಳಕಲ್ಲ'

'ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಯಾರು' ಮಗು ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿತು.

'ನಾನು ಭರವಸೆ. ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಆಶಾ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನರು ನೆಮ್ಮದಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರೂ ನಾಳೆ ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ದಿನ ದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೀನು ಭರವಸೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ ಮಗೂ..' ಎಂದಿತು ನಾಲ್ಕನೇ ಮೊಂಬತ್ತಿ.

ಆ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು. ಆತ ಸಣ್ಣ ಕಡ್ಡಿಯೊಂದನ್ನು ಬಳಸಿ ಭರವಸೆಯ ಜ್ವಾಲೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆರಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಶಾಂತಿ, ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉರಿಸಿದ. ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕೂ ಮೊಂಬತ್ತಿಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಉರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿ ಕೋಣೆ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಬೆಳಗಿತು. ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕನ ಮುಖವೂ ನಗುವಿನಿಂದ ಅರಳಿತು.

ಯಾವತ್ತೂ ನೀವು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ನಾಳಿನ ಉತ್ತಮ ಜೀವನದ ಭರವಸೆಯಿಂದ ಬದುಕಿದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಂಬಿಕೆಯ ಬದುಕು ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವತ್ತಿನವರೆಗೆ ಭರವಸೆಯ ದೀಪ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಕತ್ತಲಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಆಧಾರ)

ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ: AI ನಿರ್ಮಿತ

(ಆಧಾರ)) : ಅಶ್ವಿನ್ ಪದವಿನಂಗಡಿ

ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ: ವಿಕಿ ಕಾಮನ್ಸ್ ಮತ್ತು ವಿಕಿ ಪೀಡಿಯಾ ಜಾಲತಾಣಗಳು

ನೆನೆಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು - ಆರೋಗ್ಯದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗುಟ್ಟು

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವು ಕೇವಲ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು, ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (LDL) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (HDL) ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವ (ವೈಟ್ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್), ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹ ಇದು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿನೋವು ಇರುವವರಿಗೆ ಕೂಡ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಷಾಯ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ, ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೊಳೆಯುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕೆಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಖಚಿತ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಈಗಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಬಳಿಕವೇ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ.

ಸುಗ್ಗಿಯು ಬಂದಿತು ಎಲ್ಲ ಕಿರಿಯರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಿತ ತಂದಿತು
ಒಂದು ಪಸಲಿನ ಹಿರಿ ಹಿರಿ ಕುಣಿದಾಡಿದರು
ಸುಗ್ಗಿಯ ದಿನ ವರ್ಷದ ಮಳೆಯ ವಿದಾಯ ಮಳೆಯ ಬೆಳೆಗೆ
ನಾಡಿನ ಬೆಳೆಯು ಭೂಮಿ ಹಸಿರು ಬೆಳೆಯ ದಿನ
ಕಳೆದು ಬೆಳೆದು ಬೆಳೆಯ ಹಿತ ರೈತನ ಮುಖದ
ಖುಷಿ ಪಡಿಸಿತು – " ಸುಗ್ಗಿ ಬಂತು ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ"
ಬೆಳೆಯು ಬೆಳೆಯ ಹಸಿರು ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲ ತೋರಣ
ಮನೆಯ ಎದುರು ಊರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ
ನಡೆಯುವ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಕುಡಿದ ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿ
ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಹಸಿರು
ಹೊನಲು ಸುಗ್ಗಿ ಬಂದನೇಯ ನಯ ಎಲ್ಲಿ
ಮುಖ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷ
ತುಂಬಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಂಗು ರಂಗಿನ ರಂಗೋಲಿ
ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿತು
"ಸುಗ್ಗಿ ಬಂತು ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ"
ದಿನ ದಿನ ಕಳೆದವು ಬೇರೆ ಊರಿನಿಂದ ಅಕ್ಕ
ತಂಗಿಯರನ್ನು ಕರೆತಂದು ಹಸಿರು ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬದ
ಹಸಿರು ಬಳೆಯ ತೊಡಿಸಿ ಸೀರೆಯನ್ನು ತರುವುದು
ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಹಳೆಯ ಪಳೆಯ ಸಂಭ್ರಮ
ಮರಳಿಬಂತಾಯಿತು. ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು
ಹಿರಿಯರವರೆಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಕೂಡಿದೆ ॥
"ಸುಗ್ಗಿ ಬಂತು ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ"
ಈ ವರ್ಷದ ಸುಗ್ಗಿ ಹಿರಿಮಿರಿಗೊಂಡಿತು ಸುಗ್ಗಿ
ಪುನ: ಬರುವ ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಜನ ಸಮೂಹನ ಕಂಡು
ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಡಗರ ಸಂಭ್ರಮ ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ
ಊಟದ ಡೊಳ್ಳು ಮಜಲು ಹಿರಿಯರು ಊರ ಹಿರಿಯರು
ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸುಗ್ಗಿಯ ಹಬ್ಬವನ್ನು
ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನದಲ್ಲಿ ಸುಗ್ಗಿ ಎಂಬ ಒಂದು ಪದಕ್ಕೆ
ಅರ್ಥ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷಗೊಂಡರು ॥
"ನಾಡ ನುಡಿಯ ಸುಗ್ಗಿ ಬಂದಿತು ಹಸಿರು ಹೊನಲು
ನಾಡಿನ ಭೂಮಿ ತಾಯಿ ಮನೆಲಿನ ಪಸಲಿನ ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ
ಸುಗ್ಗಿ ಬಂತು ಸುಗ್ಗಿ ಹಬ್ಬ"

(ಕರಬಸಪ್ಪ ಆರ್. ನಾಗಮ್ಮನವರ)
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೃಷಿ ಪತ್ತಿನ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘ ನಿಯಮಿತ
ಸದಸ್ಯರು ಅಗಡಿ794
ತಳವಾರ ಓಣಿ, ಸಾ:ಅಗಡಿ–581128, ತಾ:ಜಿ:ಹಾವೇರಿ

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ಗ್ರಾಂ ಉನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಅಗತ್ಯ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ, ಬಿ12, ಫೋಲೇಟ್, ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್, ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಜಿಂಕ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮರುನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಸಹ ಇದು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೋಲಿನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಮತ್ತು ಝೀಕ್ಸಾಂಥಿನ್ ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನಿಯಮಿತ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡುವ ಬದಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ (Boiled), ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರದ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸದೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಪನೀರ್, ಟೋಫು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ 'ಪ್ರಗತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ-ಉನ್ನತಿ-2026' ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಪ್ರೇರಣೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನಾಯಕತ್ವ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ವಸತಿ ಸಹಿತ 'ಪ್ರಗತಿ–ಸ್ಫೂರ್ತಿ–ಉನ್ನತಿ–2026' ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಶ್ರೀ ಪೂರ್ಣಾನಂದ ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ (ರಿ.) ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕುಡಾಳ್ ದೇಶಸ್ಥ ಆದ್ಯ ಗೌಡ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಂಘ (ರಿ.) ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಾಳ್ ದೇಶ್ಕರ್ ಸಮುದಾಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ, ನಾಯಕತ್ವ, ಭಾಷಾ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿ ಬಿ.ಆರ್. ಭಟ್, ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ದೊರೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸದ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ತರುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ಕಸ್ತೂರಿ ಮೋಹನ ಪೈ, ಮಾತೃಭಾಷೆಯಾದ ಕೊಂಕಣಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಯುವಜನರ ಮೇಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಬಿ. ದೇವದಾಸ್ ಪೈ ಅವರು 'ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ನಾವು' ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಪವರ್‌ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯ ಮೂಲಕ ಭಾಷೆಯ ಇತಿಹಾಸ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಕರಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಾಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸಿದರು.

ಎಂಆರ್‌ಪಿಎಲ್‌ನ ದಯಾನಂದ ಪ್ರಭು ಮಾತನಾಡಿ, ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯ, ಜೀವನ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಹಿರಿಯರಾದ ಜಯಂತ ನಾಯಕ್ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ನೀಡಿ ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು.

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಿ. ರಮೇಶ್ ನಾಯಕ್ ಮೈರಾ, ಪೂರ್ಣಾನಂದ ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮುರಳೀಧರ ಪ್ರಭು ವಗ್ಗ, ವಿಶ್ವನಾಥ ಶೆಣೈ ಮರೋಳಿ, ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಭು ಮಾರಿಬೆಟ್ಟು, ಗಣೇಶ್ ನಾಯಕ್ ಬೋಳಂಗಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕ್ ಅವರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿ ಹಿಮಾಂಶು ನಾಯಕ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪ್ರಭು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರೆ, ಸೌಜನ್ಯ ನಾಯಕ್ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು.

ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೆ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿ - MLC ಐವನ್ ಡಿಸೋಜ

ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ತೀವ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (Special Intensive Revision - SIR) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷದ ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಾದ (BLA-2) ಸದಸ್ಯರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಯಾವುದೇ ಅರ್ಹ ಮತದಾರರ ಹೆಸರು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯದಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯ ಐವನ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷದ ವಾರ್ಡ್ ಮಟ್ಟದ ಕೋ–ಆರ್ಡಿನೇಟರ್‌ಗಳ ಸಭೆಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಬಿ.ಎಲ್.ಎ–2 ಸದಸ್ಯರು ಮನೆ–ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಎಸ್.ಐ.ಆರ್. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತದಾರರಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ (BLO) ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರ (Acknowledgement) ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮತದಾರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಲೋಕಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮಾಜಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಪದ್ಮರಾಜ್ ಆರ್. ಪೂಜಾರಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅರ್ಹ ನಾಗರಿಕರ ಹೆಸರೂ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮತದಾರರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಐವನ್ ಡಿ'ಸೋಜಾ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷ ಎಸ್.ಐ.ಆರ್. ಕುರಿತು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶ್ಲಾಘನೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇದು ನೆರವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷದ ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಏಜೆಂಟ್‌ಗಳಾದ (BLA-2) ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಜಿ ಮೇಯರ್ ಶಶಿಧರ್ ಹೆಗ್ಡೆ, ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ಅಶ್ರಫ್ ಬಜಾಲ್, ಅಮೃತ್ ಕದ್ರಿ, ಕವಿತಾ ವಾಸು, ಗಿರೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಚೇತನ್ ಕುಮಾರ್ ಅಲ್ವಿನ್, ನೀತು ಡಿಸೋಜ, ಹೊನ್ನಯ್ಯ, ಸತೀಶ್ ಪೆಂಗಲ್, ಮಂಜುಳಾ ನಾಯಕ್, ಭಾಸ್ಕರ್ ರಾವ್, ಮನು ರಾಜ್, ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ದಿನೇಶ್ ರಾವ್, ಯೋಗೇಶ್ ನಾಯಕ್, ದುರ್ಗಾಪ್ರಸಾದ್, ಆಡ್ರಿ ಸ್ಯಾಮನ್, ಫಾರೂಕ್, ರಿತೇಶ್ ಶಕ್ತಿನಗರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎದುರಿಸಿ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಮಿ ಜಿತಕಾಮಾನಂದಜಿ ಕರೆ

ಕರಾವಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಠಿಣವೆಂಬ ಭಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯುಪಿಎಸ್ಸಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್, ಮಂಗಳೂರು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸ್ವಾಮಿ ಜಿತಕಾಮಾನಂದಜಿ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ರಚನಾ ಚೇಂಬರ್ ಆಫ್ ಕಾಮರ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿ ಹಾಗೂ ಮಂಗಳೂರು ಐಎಎಸ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್, ಮಂಗಳೂರು ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ "ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ – ಕ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್ ದಿ ಯುಪಿಎಸ್ಸಿ ಎಕ್ಸಾಮಿನೇಷನ್" ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುರಿ ಹೊಂದುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅವರು, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ "ಗುರಿ ಹೊಂದುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅದನ್ನು ತಲುಪುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು" ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರು. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಮಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀಡಿಂಗ್ ರೂಮ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ರಚನಾ ಚೇಂಬರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೋಯ್ ಕ್ಯಾಸ್ತೆಲಿನೊ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮಂಗಳೂರು ಐಎಎಸ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್, ಯುಪಿಎಸ್ಸಿ ತರಬೇತುದಾರರಾದ ಮೋಹನ್ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಮೋಹನ್ ಇನಗಂಟಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಡಾ. ಸುಮನಾ ಬಿ., ಗೂಗಲ್ ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋಸಾಫ್ಟ್‌ನ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞ ಡೋನ್ ಪ್ರಕಾಶ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಬಳಿಕ ನಡೆದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಯುಪಿಎಸ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮಾದರಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಿದ್ಧತಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ನಾಗರಿಕ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿನ ವೃತ್ತಿ ಅವಕಾಶಗಳ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್ ಅವರು ಮಂಗಳೂರು ಐಎಎಸ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಪೊಲೀಸ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೇಬಲ್ ನೇಮಕಾತಿ ತರಬೇತಿ ಕೋರ್ಸ್ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ನಾಗರಿಕ ಸೇವಾ ಪರೀಕ್ಷಾ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರು ತಮ್ಮ ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಮಡಂತ್ಯಾರ್‌ಗೆ 'ಗ್ಲೋಬಲ್ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್' ಗರಿ - ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆ!

ಸಮಾಜಮುಖಿ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಡಂತ್ಯಾರ್ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್, ತನ್ನ ಸೇವಾ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಂದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗೌರವವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ರೋಟರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ 'ಗ್ಲೋಬಲ್ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್ ಅವಾರ್ಡ್' ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಇತಿಹಾಸ ಬರೆದಿದೆ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರೋಟರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಮಡಂತ್ಯಾರ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗೆ ಈ ಗೌರವ ಸಂದಿದೆ. ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರಂತರ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಕ್ಲಬ್, ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುತ್ತಾ ಬಂದು, ಇದೀಗ 2025?26ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಫಲಕವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನಾಯಕತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿತ ಶಕ್ತಿ: 2025–2026ನೇ ರೋಟರಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ರೋ. ಪಿ.ಯಚ್.ಎಫ್. ಮಾಕ್ಸಿಮ್ ಅಲ್ಬುಕರ್ಕ್ ಅವರ ಸಮರ್ಥ ನಾಯಕತ್ವ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೋ. ಪಿ.ಯಚ್.ಎಫ್. ವಾಸುದೇವ ಗೌಡ ಅವರ ಕಾರ್ಯದಕ್ಷತೆ, ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ಲಬ್ ಈ ಗಮನಾರ್ಹ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ತಲುಪಿದೆ.

ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕ್ಲಬ್ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಯೋಜನೆಗಳ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ: ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು: 55, ಸಮುದಾಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆಗಳು: 98, ಕ್ಲಬ್ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: 23, ಒಟ್ಟು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಿದ ಮೊತ್ತ: 30 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ.

ಸದಸ್ಯತ್ವ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲೂ ದಾಖಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಕ್ಲಬ್, 14 ಹೊಸ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳಿಸಿದ್ದು, 'ಮೈ ರೋಟರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ನೋಂದಣಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮೂವರು ಹೊಸ PHF (ಪಾಲ್ ಹ್ಯಾರಿಸ್ ಫೆಲೋ) ಸದಸ್ಯರ ಸೇರ್ಪಡೆಯೊಂದಿಗೆ ರೋಟರಿ ದತ್ತಿನಿಧಿಗೂ ಮಹತ್ತರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಮಾಜದ ಕಣ್ಣೊರೆಸಿದ ಶಾಶ್ವತ ಯೋಜನೆಗಳು: ಈ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ ಹಲವು ಜನಪರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ವಿಶೇಷ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿವೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಉಚಿತ ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣ. ವಿಕಲಚೇತನ ಬಡ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕೃತಕ ಕಾಲು ಜೋಡಣೆ. ಪಾರೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ಗಾರ್ಡನ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸಾಲುಮರದಲ್ಲಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ ನಿರ್ಮಾಣ. ಕೊಮ್ಮಿನಡ್ಕ ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ ಹಾಗೂ ಕುರ್ಚಿ–ಮೇಜುಗಳ ದಾನ. ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಗಾರ್ಡಿಯನ್ ಎಂಜಲ್ಸ್ ಶಾಲೆಗೆ ಪೋಡಿಯಂ ವಿತರಣೆ. ಅರ್ಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್ ವಿತರಣೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರದಾನ ವೈಭವ: ಮೈಸೂರಿನ ಅದ್ದೂರಿ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಗವರ್ನರ್ ರೋ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪಿ.ಕೆ. ನಿಯೋಜಿತ ಜಿಲ್ಲಾ ಗವರ್ನರ್ ರೋ. ಸತೀಶ್ ಬೋಳಾರ್, ನಾಮ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಜಿಲ್ಲಾ ಗವರ್ನರ್ (2027–28) ರೋ. ಯಶಸ್ವಿ ಸೋಮಶೇಖರ್, ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಜಿಲ್ಲಾ ಗವರ್ನರ್ ರೋ. ವಿಕ್ರಮ್ ದತ್ತ, ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಗವರ್ನರ್ ಜಯಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಜಿಪಿ. ರೋ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಬಾಳಿಗ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೋ. ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಮ್ ಅಲ್ಬುಕರ್ಕ್ ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಸುಂದರ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೋ. ವಾಸುದೇವಾ ಗೌಡ, ಖಜಾಂಜಿ ರೋ. ಸುರೇಶ ಸೋಣಂದೂರು, ನಿಯೋಜಿತ ಅಧ್ಯಕ್ಷ (2026–27) ರೋ. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮೂಡಯೂರು, ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೋ. ನಿತ್ಯಾನಂದ ಬಿ. ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ರೋ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್, ರೋ. ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಮೋನಿಸ್, ರೋ. ದಿನಾಕರ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ರೋ. ಉದಯ ಕುಮಾರ್ ಜೈನ್, ರೋ. ತುಳಸಿ ದಾಸ್ ಪೈ ಮತ್ತು ಅಶೋಕ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ದಾನಿಗಳ ಬೆಂಬಲ, ಸದಸ್ಯರ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಮೂಡಿಬಂದ ಈ ಯಶಸ್ಸು ಮಡಂತ್ಯಾರ್ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ.

114 ವರ್ಷದ ವಿಶ್ವಾಸದ ಪಯಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು - ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ MCC ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ 22ನೇ ಶಾಖೆ ಉದ್ಘಾಟನೆ

114 ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ಸೇವಾ ಪರಂಪರೆ, ಗ್ರಾಹಕರ ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರಾಜ್ಯದ ಸಹಕಾರ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿರುವ MCC ಬ್ಯಾಂಕ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ತನ್ನ 22ನೇ ಶಾಖೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ATM ಅನ್ನು ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯ ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ನೆಲ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಸಾಧಿಸಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ MCC ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಹಕಾರ ರತ್ನ ಅನಿಲ್ ಲೋಬೊ ಅವರು ನೂತನ ಶಾಖೆಯನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯ ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ನಿಲೇಶ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ ATM ಸೇವೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಉರ್ಸುಲಿನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕನ್ ಸಿಸ್ಟರ್ಸ್‌ನ ಸುಪೀರಿಯರ್ ಜನರಲ್ ವಂದನೀಯ ಸಿಸ್ಟರ್ ಮಿಲ್ಲಿ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಸೇಫ್ ರೂಂ ಅನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರೆ, ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಕ್ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ ವಿಭಾಗದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ನೆಲ್ಸನ್ ದೀರಜ್ ಪಾಯ್ಸ್ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಇ–ಸ್ಟಾಂಪ್ ಸೇವೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಅವರ್ ಲೇಡಿ ಆಫ್ ಮರ್ಸಿ ಚರ್ಚ್ ಪಾನೀರ್ ಇದರ ಧರ್ಮಗುರು ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ವಿಕ್ಟರ್ ಡಿಮೆಲ್ಲೊ ನೂತನ ಶಾಖೆಗೆ ಆಶೀರ್ವಚನ ನೀಡಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದ ಅನಿಲ್ ಲೋಬೊ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, 1912ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಎಂಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಇಂದು 114 ವರ್ಷಗಳ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿರುವುದು ಗ್ರಾಹಕರ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸೇವೆಯ ಫಲ ಎಂದರು. RBI ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಅನುಸಾರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಗ್ರಾಹಕ ಸ್ನೇಹಿ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಪಾರದರ್ಶಕ ಆಡಳಿತದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿದೆ. ಡಿಐಸಿಜಿಸಿ (DICGC) ವಿಮಾ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಗ್ರಾಹಕರ ಠೇವಣಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಲಾದ ಐದು ಹೊಸ ಶಾಖೆಗಳು ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ತಲಾ 10 ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ದಾಖಲಿಸಿರುವುದು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮೇಲಿನ ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಐಟಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಥಿಕ ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಭಾಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾಲುದಾರನಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ವಿಕ್ಟರ್ ಡಿಮೆಲ್ಲೊ ಮಾತನಾಡಿ, "ಜನಸೇವೆ ಎಂದರೆ ದೇವರ ಸೇವೆ" ಎಂಬ ತತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಸಮಾನ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರ ಉಡುಪು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಳೆಯಬಾರದು ಎಂದು ಅವರು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ವಂದನೀಯ ಸಿಸ್ಟರ್ ಮಿಲ್ಲಿ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಮಾತನಾಡಿ, MCC ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕೇವಲ ಹಣಕಾಸು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲ, ಸಮಾಜದ ಆರ್ಥಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಉಳಿತಾಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಾವಿರಾರು ಕುಟುಂಬಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿದೆ ಎಂದು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ನಿಲೇಶ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ ಮಾತನಾಡಿ, 146 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ 114 ವರ್ಷಗಳ ಪರಂಪರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಎಂಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಎರಡೂ ಸೇವೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಪ್ರತೀಕಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದರು. ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಕೇವಲ ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಹಾರವಲ್ಲ; ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಕೋಟೆಕಾರ್ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ದಿವ್ಯಾ ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಂಗಳೂರು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸೇವೆ ನೀಡುವಂತೆ ಹಾರೈಸಿದರು.

ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ - ಸಮಾಜಮುಖಿ ಸೇವೆಗೆ ಧನಸಹಾಯ:

ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವತಿಯಿಂದ ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಾಧಕರಾದ ಫ್ರ್ಯಾಂಕಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕುಟಿನ್ಹಾ, ಅಲ್ವಿನ್ ಜೆರೋಮ್ ಡಿಸೋಜ, ಫಯಾರುಝ್ ಮಡೂರು, ಸಿಎ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಮ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್, ಉಗ್ಗಪ್ಪ ಪೂಜಾರಿ ಹಾಗೂ ಶಫಿ ಬಬ್ಬುಕಟ್ಟೆ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವತಿಯಿಂದ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಧನಸಹಾಯ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಉರ್ಸುಲಿನ್ ಸಿಸ್ಟರ್ಸ್ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೆ 1 ಲಕ್ಷ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಪ್ರಿನ್ಸಿತಾ ಡಿ'ಸೋಜಾ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ 25 ಸಾವಿರ, ಮರ್ಸಿ ಕೇರ್ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗೆ 50 ಸಾವಿರ ಹಾಗೂ ಓಲವಿನಹಳ್ಳಿ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ 1 ಲಕ್ಷ ನೆರವು ನೀಡಲಾಯಿತು. ನೂತನ ಶಾಖೆಯ ಒಳಾಂಗಣ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಕಾರ್ತಿಕ್ ಕಿರಣ್ ಅವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಮರಣಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಜೆರಾಲ್ಡ್ ಜೂಡ್ ಡಿ'ಸಿಲ್ವಾ, ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಆಂಡ್ರ್ಯೂ ಡಿ'ಸೋಜಾ, ಡೇವಿಡ್ ಡಿ'ಸೋಜಾ, ಮೆಲ್ವಿನ್ ವಾಸ್, ಜೆ.ಪಿ. ರೋಡ್ರಿಗಸ್, ಅನಿಲ್ ಪತ್ರಾವೊ, ಎಲ್ರಾಯ್ ಕಿರಣ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ, ಐರಿನ್ ರೆಬೆಲ್ಲೋ, ವಿನ್ಸೆಂಟ್ ಲಸ್ರಾದೊ, ಸುಶಾಂತ್ ಸಲ್ಡಾನ್ಹಾ, ಫೆಲಿಕ್ಸ್ ಡಿಕ್ರೂಜ್, ಅಲ್ವಿನ್ ಪಿ. ಮೊಂತೇರೊ, ಮಹಾಪ್ರಬಂಧಕ ಸುನಿಲ್ ಮೆನೇಜಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ನಿರ್ದೇಶಕ ರೋಶನ್ ಡಿ'ಸೋಜಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶೈನಿ ವಿಭಾ ಡಿ'ಸೋಜಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಗೀತೆ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿದರು. ಬಳಿಕ ಎಂಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ 114 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ನೂತನ ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಶಾಖೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕಿ ಜೂಲಿಯೆಟ್ ಡಿ'ಸೋಜಾ ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. 114 ವರ್ಷಗಳ ವಿಶ್ವಾಸದ ಪಯಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಂಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್, ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿರುವ 22ನೇ ಶಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಹಕ ಸೇವೆ, ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯತ್ತ ತನ್ನ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಹೊಲದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅನೇಕ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಳೆಗಿಡಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಕಿತ್ತು ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಿರುವ ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ (ಭೂಮಿ ಆಮ್ಲಾ) ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೌಲ್ಯಯುತ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಂತೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಬೇರು ಸೇರಿದಂತೆ ಗಿಡದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಡದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ: ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಹಾಗೂ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಹಾಗೂ ಗಾಯ ಬೇಗ ಒಣಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ: ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದು ಮೂಳೆಗಳು ಬೇಗನೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರ: ತುರಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ತಾಮರೆ (ರಿಂಗ್‌ವರ್ಮ್) ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳ ಲೇಪನವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದಾಗ್ಯೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ: ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಸಿವು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಯಕೃತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸಸ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡಿಸ್) ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಬೇರುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಅರ್ಹ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವು: ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಸ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ವಯೋವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಔಷಧೀಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಪ್ರಕೃತಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೇ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಖಜಾನೆಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು. ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಈ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಇತರ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹ ಬೆಲ್ಲ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲವು ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೂ ಬೆಲ್ಲ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಚಕ್ರದ ವೇಳೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಬೆಲ್ಲ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಅಥವಾ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರುಚಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಖಜಾನೆ - 'ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು'

ಮಳೆಗಾಲದ ಆರಂಭದೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ರುಚಿಯಿಂದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣು ಹಲಸು. ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರ, ಸಿಹಿಯಾದ ತೊಳೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಿರಿಯರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣಾಗಿರುವ ಹಲಸು, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಕೇವಲ ರುಚಿಕರ ಆಹಾರವಲ್ಲ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಭಂಡಾರವೂ ಹೌದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ಫೈಬರ್ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣವೆಂದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಋತುಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕಾರಕ ಮುಕ್ತ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆಗಳಾದ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸುಸ್ತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಅಂಶವು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಲಸು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

ಆದರೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನಮಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ರುಚಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಸಿಹಿ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಸಿಗುವ 'ರಂಬುಟಾನ್' ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ರಂಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮುಳ್ಳು-ಮುಳ್ಳಾದ ಹೊರಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವಿದೇಶಿ ಹಣ್ಣು ನೋಡಲು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರೊಳಗಿನ ಬಿಳಿ, ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ರಸಭರಿತ ತಿರುಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲತಃ ಮಲೇಷ್ಯಾ, ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಗೂ ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ರಂಬುಟಾನ್ ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೊಡಗು, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಆಗಸ್ಟ್‌ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಹಣ್ಣು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಇದೆ.

ರಂಬುಟಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ C, ವಿಟಮಿನ್ B3 (ನಿಯಾಸಿನ್), ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಫೈಬರ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರಂಬುಟಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕಿಡ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ರಂಬುಟಾನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಅ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಅ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (LDL) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಗುಣವೂ ರಂಬುಟಾನ್‌ಗೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ನಾರು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ವಿಟಮಿನ್ ಅ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಕೊಲಾಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಈ ಹಣ್ಣು, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕದ ಅಂಶ ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ರಂಬುಟಾನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಫೈಬರ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಹ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ರಂಬುಟಾನ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹೊರಗಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿ ತಿರುಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಳಗಿರುವ ಬೀಜವನ್ನು ಜಗಿಯಬಾರದು. ಜ್ಯೂಸ್, ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್, ಸ್ಮೂದಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಡೆಸರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಕಿಡ್ನಿ ಅಥವಾ ಇತರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೀಸನ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಂಬುಟಾನ್ ಬೆಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿಗೆ ರೂ. 250 ರಿಂದ ರೂ. 600ರವರೆಗೆ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ರಂಬುಟಾನ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೇರ ಔಷಧಿಯಲ್ಲ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಂಬುಟಾನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಮೃತ ಫಲ 'ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು'

ಮಳೆಗಾಲದ ಆಗಮನದೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು (ಜಾಮೂನು) ರುಚಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅಪಾರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದು, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ "ಜಂಬೂ", ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ "ನೇರಳೆ" ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ "ಜಾಮುನ್" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಅದರ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೀಜ, ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ ಹಾಗೂ ಬೇರು ಕೂಡ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಕಷಾಯ ರಸ ಹಾಗೂ ಶೀತ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಣೆ, ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ: ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜಗಳು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿವೆ. ಒಣಗಿಸಿದ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ: ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಊಟದ ಬಳಿಕ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೆರವು: ನೇರಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ C ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೀಜ ಮತ್ತು ತೊಗಟೆಯಲ್ಲೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು: ನೇರಳೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ತೊಗಟೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ತಾಜಾ ನೇರಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎಚ್ಚರ: ನೇರಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೂ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಥವಾ ವಾಕರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಔಷಧೀಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು.

ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ: ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ಹಳೆಯದು. ಇದು ಹಣ್ಣಿನ ಒಗರು ರುಚಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಜಂಬೂದ್ವೀಪದ ಹೆಮ್ಮೆ: ಪುರಾಣಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತವನ್ನು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ "ಜಂಬೂದ್ವೀಪ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೇರಳೆ ಮರಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿತೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೇರಳೆ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಣ್ಣಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿದೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೇರ ಔಷಧಿಯಲ್ಲ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಅಪರೂಪದ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

Leo Rodrigues Donates Ertiga to Support Retired Priests

In a heartwarming act of generosity, prominent Abu Dhabi-based entrepreneur and philanthropist Leo Rodrigues, along with his wife Laveena Rodrigues, donated a brand-new Maruti Suzuki Ertiga to Saint Zuze Vaz Home, the residence for retired priests of the Diocese of Mangalore. A respected community leader and President of the Konkani Cultural Organisation (KCO), Abu Dhabi, Rodrigues has been actively involved in numerous charitable initiatives. His latest contribution reflects his continued commitment to supporting the Church and the welfare of senior clergy. The vehicle was formally handed over and blessed at the Bishop's House, Kodialbail, in the presence of Most Rev. Dr Peter Paul Saldanha, Bishop of Mangalore, who presided over the ceremony. Expressing his heartfelt gratitude, the Bishop thanked the Rodrigues family for their generous gesture and unwavering support. The newly donated vehicle will serve the retired priests residing at Saint Zuze Vaz Home, providing safe and comfortable transportation for medical appointments, pastoral visits, and other essential travel needs. Several diocesan dignitaries were present on the occasion, including Very Rev. Msgr Maxim L. Noronha (Vicar General), Very Rev. Dr Victor George Dsouza (Chancellor), Rev. Fr Maxim Rosario (Diocesan Estate Officer), Rev. Fr Edwin Vincent Correa (Financial Administrator), Rev. Fr Alwyn Richard Dsouza (Guardian, Saint Zuze Vaz Home), Rev. Fr Rupesh Madtha (Diocesan PRO), Rev. Fr Ivan Dsouza (Secretary to the Bishop), Rev. Fr Naveen Pinto and Rev. Fr Pradeep Clarence Rodrigues (Assistant Estate Manager).The Diocese of Mangalore expressed its sincere appreciation to Leo Rodrigues and Laveena Rodrigues for their thoughtful contribution, noting that the donation will significantly enhance the comfort, mobility, and well-being of the retired priests while reflecting the spirit of compassion and service that strengthens the community.

SCS Hospital Conducts Health Screening Camp for Fire & Emergency Personnel

SCS Hospital organized a comprehensive preventive health screening camp for Fire Safety Officers and personnel of the State Disaster Response Force (SDRF) at the Fire & Emergency Services Office, Pandeshwar, Mangaluru, with the objective of promoting preventive healthcare, early disease detection, and the overall well-being of frontline emergency responders.The camp was inaugurated with the ceremonial lighting of the lamp by Mahmed Zulfikar Nawaz, District Fire Officer, in the presence of Shalini S. Rao, Medical Superintendent, SCS Hospital, and Raghavendra Singh, General Manager, SCS Hospital.Addressing the gathering, representatives of SCS Hospital emphasized the importance of regular health assessments for Fire & Emergency Services personnel. They highlighted that periodic screenings help in the early identification of potential health issues, enabling timely treatment and ensuring that emergency responders remain physically fit to perform their demanding responsibilities efficiently.The health camp offered a wide range of medical services, including general health check-ups, blood sugar screening, blood pressure and vital signs assessment, Body Mass Index (BMI) evaluation, Electrocardiogram (ECG) screening, physiotherapy consultations to assess mobility and occupational strain, and personalized diet and nutrition counselling to encourage healthy lifestyle practices.The initiative received an enthusiastic response from Fire Safety Officers and SDRF personnel. The medical team from SCS Hospital successfully screened numerous participants and identified several health concerns requiring further evaluation and follow-up care.The health screening camp reflects SCS Hospital's continued commitment to community healthcare and its dedication to supporting the health and well-being of frontline emergency responders. It also reinforces the hospital's efforts to strengthen its association with the Fire & Emergency Services Department and establish itself as a trusted healthcare partner for emergency service personnel.

Mangalore Diocesan YCS Ignites Leadership in Youth Mentors at 'EMPOWER 2K26

'The Young Catholic Students (YCS) movement of the Diocese of Mangalore hosted its annual leadership and training convention, EMPOWER 2K26, at the Saint Rita Church Hall in Cascia. The event drew a large and enthusiastic gathering of YCS Animators from Parishes across the diocese, all focused on strengthening youth mentorship. Shaping Future Leaders Rooted in Faith: The program was formally inaugurated by Msgr. Maxim L. Noronha, Vicar General of the Diocese of Mangalore. In his inaugural address, Msgr. Noronha highlighted the vital role animators play in guiding the modern youth."YCS animators carry the profound responsibility of shaping young minds into responsible, faith-filled leaders for both the Church and society," Msgr. Noronha stated, extending his blessings for the event's success. The traditional ceremony commenced with the lighting of the lamp by Msgr. Noronha, alongside YCS Diocesan Director Rev. Fr Roshan Dcunha, Diocesan Coordinator Janet Pinto, Animator Ruben Dsouza, Diocesan President Ryan Mendonca and Diocesan Secretary Sweedal Dsouza. Guest of Honour Rev. Fr Rithesh Rodrigues, Parish Priest of Cascia, also addressed the gathering, noting that investing in youth training right now is critical as they form the foundational future of the community. Dynamic Sessions and Panel Discussions: The core of EMPOWER 2K26 featured two high-impact educational sessions led by resource persons Vandana Dsouza and Elson Dsouza. These segments focused on practical mentorship strategies and understanding youth dynamics. Following the sessions, an interactive panel discussion was moderated by Rev. Fr Rupesh Madtha and Richard Alvares, allowing animators to exchange ideas, address real-world challenges in youth ministry, and share best practices. The morning segments were seamlessly coordinated, with Jeanne delivering the welcome address and Joslyn anchoring the inaugural ceremony. A Call to Purposeful Mission: The convention concluded with a solemn valedictory program graced by Rev. Fr Naveen Pinto, Judicial Vicar and Convener of Pastoral Commissions for the Mangalore Diocese. In his concluding charge, Fr Pinto urged the animators to instill a clear sense of direction and purpose in their students. He challenged the youth to remain fiercely committed to their mission as active, socially responsible Catholic citizens. The event drew to a close with a vote of thanks proposed by YCS Director Rev. Fr Roshan Dcunha, while Sweedal Dsouza compered the final proceedings. Participants left the venue re-energized, equipped with fresh insights to continue their journey of faith, social responsibility, and community service.

Saint Agnes PU College Organizes Health and Personal Grooming Session

Saint Agnes PU College organized an enlightening and inspiring session on Health, Hygiene and Personal Grooming for the II PUC students in the college auditorium. The programme aimed at creating awareness among students about the importance of maintaining good health, personal hygiene, and grooming as essential aspects of a disciplined and successful life. The programme commenced with a soulful prayer song rendered by Princita and her group, invoking God's blessings on the gathering. Ritika extended a warm welcome to the resource person and introduced Dr Ritesh Dcunha, Associate Professor, Department of Anaesthesiology, Father Muller Medical College. Principal Sr Norine Dsouza felicitated the chief guest by presenting him with a potted plant as a token of appreciation. Addressing the students, Dr Ritesh Dcunha emphasized that health, hygiene, and personal grooming are not merely habits but non-negotiable essentials for leading a confident and fulfilling life. He highlighted the importance of mastering the 'Eight Non-Negotiables', explaining that these fundamental practices empower individuals to take ownership of their physical well-being. Maintaining good hygiene, he noted, enables students to walk into every classroom, interview, or examination hall with confidence and self-assurance.Through engaging examples, practical tips, and real-life experiences, Dr Dcunha encouraged students to adopt healthy lifestyles, practise personal cleanliness, and maintain proper grooming standards. He stressed that discipline, consistency, and commitment to these habits contribute significantly to one's overall health, personality, and future success. The session concluded with a heartfelt vote of thanks proposed by Ayesha Fatima, who expressed sincere gratitude to the resource person for his insightful and motivating address. Anita, Convenor of the Cleanliness Committee, presented a memento to Dr Ritesh Dcunha in appreciation of his valuable contribution. Following the programme, badges were distributed to a dedicated team of student volunteers entrusted with monitoring campus cleanliness and promoting a clean, hygienic, and well-maintained environment. The initiative reaffirmed the institution's commitment to fostering responsible citizenship and nurturing students who value health, hygiene, and environmental cleanliness as integral parts of everyday life.

Father Muller Marks World Blood Donor Day with Inspiring Tributes to Lifesaving Donors

Reinforcing the spirit of voluntary blood donation and celebrating the selfless individuals who save countless lives, the Immuno-Hematology and Blood Transfusion (IHBT) Centre of Father Muller Medical College Hospital and Youth Red Cross Unit FMMC ceremonially observed World Blood Donor Day on June 27, 2026. Although World Blood Donor Day is globally commemorated on June 14, the institution organized an elaborate celebration and voluntary blood donation drive on June 27 to honour the invaluable contribution of blood donors. The programme was graced by Chief Guest Prof. Cynthia Santhumayor, Principal of Father Muller College (Speech & Hearing) and Guest of Honour Dr Venkatesh S. Amin, Director of Management Development Programme & Dean of Institute of Management and Commerce, Srinivas University; alongside Rev. Fr Faustine Lucas Lobo, Director, Father Muller Charitable Institutions, who presided over the function. They were joined on the dais by Rev. Dr Michael Santhumayor, Administrator, Father Muller Medical College; Dr Venkatesh B. M., Vice Dean; and Dr Kirana Pailoor, Head of the IHBT Centre and Programme Officer of the Youth Red Cross Unit. Welcoming the gathering, Dr Kirana Pailoor highlighted the significance of voluntary blood donation in ensuring a safe and adequate blood supply while nurturing a culture of compassion and social responsibility among the community. Delivering an emotionally stirring keynote address, Prof. Cynthia Santhumayor recounted her first blood donation experience at the age of 23, when she responded to an urgent midnight call to donate blood for a young mother suffering severe postpartum haemorrhage. Years later, she was deeply moved when the family of the woman she had helped visited her to express their gratitude by touching her feet. Reflecting on the incident, she remarked that kindness remains the greatest legacy one leaves behind and that blood donation is among the noblest expressions of compassion. Recalling the words of her late father, she urged everyone never to miss an opportunity to do good, however small it may seem.Guest of Honour Dr Venkatesh S. Amin, himself a 30-time voluntary blood

donor, shared that his commitment to blood donation stemmed from a deeply personal experience. As a child, he witnessed his mother battle severe bleeding that left her in a coma, with her life ultimately being saved through the generosity of an anonymous blood donor. Inspired by this act of compassion, he resolved to become a regular donor upon attaining eligibility. Stressing the irreplaceable value of blood, he noted that while advances in medicine have enabled organs to be developed from stem cells, there remains no substitute for whole blood. "A single donation of 450 millilitres of blood has the potential to save three lives," he reminded the audience. Presiding over the programme, Rev. Fr Faustine Lucas Lobo reflected on the life-giving nature of blood, observing that blood fulfils its true purpose when it flows through another to sustain life rather than being lost meaninglessly. Referring to ancient beliefs that blood carried the life of the donor into the recipient, he remarked that the dispelling of such myths has paved the way for greater public acceptance of voluntary blood donation, enabling countless individuals to give generously and selflessly for the welfare of others. The programme also honoured 19 dedicated voluntary blood donors, many of whom have been consistently donating blood for over 15 years, especially to support patients with thalassaemia. The institution expressed heartfelt gratitude to these exemplary donors for their unwavering commitment to saving lives. The honoured donors included Vikram, K. Sripathi Rao, Prasad, Karunakara, Rajesh Poojary, Aditya S. Rao, Manjunatha, Brayan Royan Pereira, Francis Praveen Crasta, Prashanth Dsouza, Quintus Jerald D'Souza, Shodhan, Rittu V.C., Silvita Nazlin, Dr Karan Kiran Giriyan, Ganesh Rao, Melvin Monteiro, Sushmitha P., and Lester Cavean Lobo. Adding a creative dimension to the celebrations, competitions were organised for students across Father Muller Institutions to promote awareness about voluntary blood donation. The Face Painting Competition attracted 13 talented teams, while the Meme Competition received 46 creative entries. The top three meme entries, shortlisted by the judges, were uploaded on Instagram for public voting before the final winners were declared. The Face Painting Competition was judged by Ramya Satheesh, Assistant Professor, Department of Anatomy, and Prakash, Artist, FMCI.

The winners were: •First Place: Onisha and Linisha (MBBS 2023)• Second Place: Gitika and Andrea (III Year BPT) •Third Place: Josiya and Emily (II Year Nursing)The Meme Competition was judged by Prof. Dr Lulu, Department of Anaesthesiology, and Dr Tanush Shetty, Department of Forensic Medicine and Toxicology. The winners were: •First Place: Dasari Sree Chandana (MBBS 2024) •Second Place: Laya Treasa Jose (MBBS 2024) •Third Place: Komal Patel (BPT 2024)Dr Nishanth Krishna, Professor, Department of Community Medicine and Faculty Member of the Youth Red Cross Unit, introduced the Chief Guest, while Dr Pallavi, Professor, Department of Anatomy and Faculty Member of the Youth Red Cross Unit, introduced the Guest of Honour. The programme concluded with a vote of thanks proposed by Dr Madhu Malar, Assistant Professor, Department of Community Medicine. Joanna and Blessing, final-year MBBS students and student members of the Youth Red Cross Unit, compered the event with enthusiasm. The celebration served as a powerful reminder that every voluntary blood donation is a priceless gift of life, reaffirming Father Muller Medical College Hospital's commitment to fostering a culture of altruism, compassion, and community service through voluntary blood donation.

ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಸಿಎ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು - ನಿರೀಕ್ಷಾ ನಾವರ

ಪರಿಶ್ರಮ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಯುವ ಲೆಕ್ಕಪರಿಶೋಧಕಿ (ಸಿಎ) ನಿರೀಕ್ಷಾ ನಾವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದರು. ಗುರುವಾಯನಕೆರೆ ವಿದ್ವತ್ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜಿನ ವಾಣಿಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ಕಾಲೇಜು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಸಿಎ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ'ವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಿಎ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಠಿಣ ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕಿಂತ ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಯೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಅವರು, ಸರಿಯಾದ ಮನೋಭಾವ, ಉತ್ತಮ ಸಿದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇದ್ದರೆ ಗುರಿ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸುಭಾಶ್ಚಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ವಿದ್ವತ್ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರು. ಅವಕಾಶಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹುಡುಕಿ ತಕ್ಕ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಗಂಗಾಧರ್ ಇ.ಎಂ. ಮಾತನಾಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾದರಿಯನ್ನು ವಿದ್ವತ್ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಾ ನಾವರ ಅವರಂತೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರಜ್ವಲ್ ರೈ, ಟ್ರಸ್ಟಿ ಕಾಶಿನಾಥ್ ಎಂ.ಕೆ., ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ಅಶೋಕ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ವಾಣಿಜ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕಿ ಡಾ. ಮಹಿತಾ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸ್ಪಂದನ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಮೈಲಾರ್ ಕಾಳಿಂಗೇಶ್ವರ್ ಚೆಳ್ಳಾಲೆ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಬಿವಿ ಎಸ್. ಹೆಗಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. "ಮನೋಶಕ್ತಿಯೇ ಸಾಧನೆಯ ಸಿದ್ಧಹಾದಿ" ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ ನಿರೀಕ್ಷಾ ನಾವರ, "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು ಎಂಬುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕನಸು ನನಸಾಗುವವರೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ" ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದರು.

ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹಾಲಯದ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನ

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ದುರುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮ ಸಾಗಣೆ ವಿರೋಧಿ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಮಂಜೇಶ್ವರದ ಸ್ನೇಹಾಲಯ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಕ್ಲಿಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಅವರ ಸ್ವಾಗತ ಭಾಷಣದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭ ಗೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಬಾಲಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಸಮೂಹಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸ್ನೇಹಾಲಯದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಜೋಸೆಫ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ ಶುಭಾಶಯ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಒಲಿವಿಯಾ ಕ್ರಾಸ್ತಾ, ಟ್ರಸ್ಟಿ ಜೋವಿಯಲ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ, ಟ್ರಸ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ ಸರಿತಾ ಕ್ರಾಸ್ತಾ, ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಲವಿಟ ಡಿಸೋಜ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಮತ್ತು ವೆಲ್‌ನೆಸ್ ತರಬೇತುದಾರ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಹಾಗೂ ಚೇತರಿಕೆಯ ಪಯಣವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದರು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ವಿಭಾಗವು ಕ್ವಿಜ್, ಪ್ರಬಂಧ ಬರವಣಿಗೆ, ಕವನ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ನಾಟಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಾರ ಆನಂದ್ ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಚೇತರಿಕೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ತನ್ನ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಸ್ನೇಹಾಲಯ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿತು.

ಅಲೋಶಿಯಸ್ ವಿವಿ ಕುಲಪತಿಗೆ NCC 'ಕರ್ನಲ್ ಕಮಾಂಡೆಂಟ್' ಗೌರವ

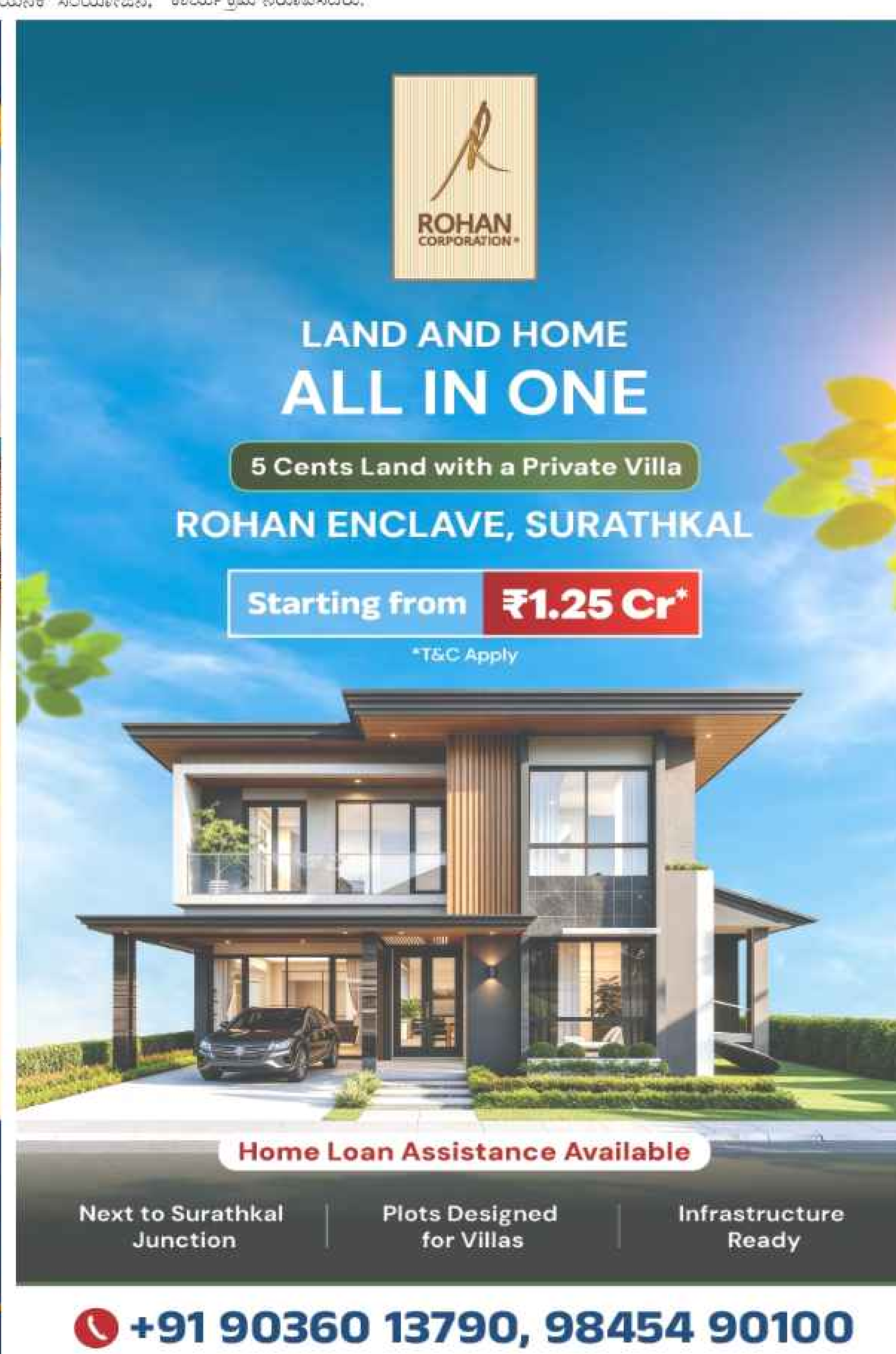
ಸಂತ ಅಲೋಶಿಯಸ್ ಪರಿಗಣಿತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕುಲಪತಿ ವಂದನೀಯ ಡಾ. ಪ್ರವೀಣ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್, SJ ಅವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೆಡೆಟ್ ಕಾರ್ಪ್ಸ್ (NCC)ಯ ಗೌರವ ಕರ್ನಲ್ ಹುದ್ದೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ 'ಕರ್ನಲ್ ಕಮಾಂಡೆಂಟ್' ಗೌರವವನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಹೊರಡಿಸಿದ ಆದೇಶದಂತೆ ಈ ನೇಮಕಾತಿ ಜಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ NCC ಪ್ರಧಾನ ಕಚೇರಿ, ಮಂಗಳೂರು ಗ್ರೂಪ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ವಿಶೇಷ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೌರವವು ಮೇ 2, 2026ರ ಭಾರತದ ಅಧಿಕೃತ ಗೆಜೆಟ್‌ನಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಕುಲಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಈ ಗೌರವ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಪರೂಪದ ಗೌರವವು ವಂದನೀಯ ಡಾ. ಪ್ರವೀಣ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್ ಅವರ ದೂರದೃಷ್ಟಿಯ ನಾಯಕತ್ವ, ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ನಾಯಕತ್ವ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರಸೇವೆಯ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಅವರು ನೀಡಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ. ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆಗಳ ಹಿರಿಯ NCC ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅವರು ಈ ಗೌರವವನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಂತ ಅಲೋಶಿಯಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಬೋಧಕ ಹಾಗೂ ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಿತೈಷಿಗಳು ವಂದನೀಯ ಡಾ. ಪ್ರವೀಣ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್, ಎಸ್.ಜೆ. ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕೆ ಸಂದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕ್ಷಣವೆಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿಲಿಕುಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹ ದಿನಾಚರಣೆ - ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಜ್ಞಾನದ ಅನಾವರಣ

ಪಿಲಿಕುಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪಿಲಿಕುಳ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹ ದಿನಾಚರಣೆ ವಿಜ್ಞಾನಾಸಕ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಎಂ. ಭಟ್ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹಗಳ ಉಗಮ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜನೆ, ಕುಬ್ಜ ಗ್ರಹಗಳು, ಉಲ್ಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧೂಮಕೇತುಗಳ ಚಲನೆಯ ಕುರಿತು ಅವರು ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಅಲ್ಲದೆ, ವಿವಿಧ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಉಪಗ್ರಹಾಧಾರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹಗಳ ಅಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಕೇಂದ್ರದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧಿಕಾರಿ ವಿಶ್ವೇಶ್ ಭಟ್ ಖಗೋಳ ವಿಜ್ಞಾನ ಕುರಿತ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. 'ಇನ್ನೊವೇಶನ್ ಹಬ್'ನ ಮೆಂಟರ್‌ಗಳಾದ ಹೃತಿಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಶೆಟ್ಟಿ ವಿವಿಧ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾರಾಲಯದಲ್ಲಿ ಲೈವ್ ಆಸ್ಟ್ರೋನಮಿ ಶೋ ಹಾಗೂ "ಟು ಪೀಸಸ್ ಆಫ್ ಗ್ಲಾಸಸ್" ವಿಶೇಷ ಪ್ರದರ್ಶನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳ ಸುಮಾರು 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಕೇಂದ್ರದ ಕ್ಯುರೇಟರ್ ಜಗನ್ನಾಥ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಚಂಚಲಾಕ್ಷಿ ವಂದಿಸಿದರು. ವಂದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.



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 4th July 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.