



ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ

ಅರಿವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ

KARAVALI SUDDI

ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ

Vol: 12 Issue: 15 KARBIL/2015/62120

DAKSHINA KANNADA 31 AUGUST - 6 SEPTEMBER 2026

Rs 10/-

‘ನಿನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯು ನಿರರ್ಥಕವಾಗದು.’

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಕರಡು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟ - 1.50 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಗೆ ನೋಟಿಸ್

ಹೆಸರು ಕೈಬಿಡುವುದಕ್ಕಲ್ಲ: ದಾಖಲೆ ನೀಡಿ ಲೋಪ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ - ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ದರ್ಶನ್ ಎಚ್.ವಿ.

ಭಾರತ ಚುನಾವಣಾ ಆಯೋಗದ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ (SIR-2026) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಕರಡು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದು, ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಹಾಗೂ ತಾರ್ಕಿಕ ದೋಷ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ 1,50,153 ಮತದಾರರಿಗೆ ನೋಟಿಸ್ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಹೆಚ್.ವಿ. ದರ್ಶನ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಡೀಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ನೋಟಿಸ್ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮತದಾರರು ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಸರು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ; ಆಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಅವಕಾಶ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು.

ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ನೋಟಿಸ್: ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ನೋಟಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮತಗಟ್ಟೆ ಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (BLO) ಮತದಾರರ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿ ಬುದ್ಧಿ ತಲುಪಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಮತದಾರರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೋಟಿಸ್ ಅನ್ನು ಮನೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿ, ಪೋಸ್ಟೋ ಸಹಿತ ಮಹಜರು ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ವಿಚಾರಣೆ: ಮತದಾರರು ತಾಲೂಕು ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಅಲೆದಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆಯ 154 ಗ್ರಾಪಂ-ಜಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಮತದಾರರ ನೋಂದಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ (AERO) ನೇಮಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಹಾಗೂ ನಗರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ



ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೋಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ದಿನಾಂಕದಂದು ಆಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆ ದಿನ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಾರಣಾ ದಿನಾಂಕ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಯಾವ ದಾಖಲೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು?

ಮತದಾರರ ಜನನ ದಿನಾಂಕ ಹಾಗೂ

ಸ್ಥಳವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

- 01-07-1987ಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಜನಿಸಿದವರು: ಸ್ವಂತ ಜನನ/ನಿವಾಸ ದೃಢೀಕರಿಸುವ ಒಂದು ದಾಖಲೆ.
- 01-07-1987ರಿಂದ 02-12-2004ರೊಳಗೆ ಜನಿಸಿದವರು: ಸ್ವಂತ ದಾಖಲೆ ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಒಂದು ದಾಖಲೆ.
- 02-12-2004ರ ನಂತರ ಜನಿಸಿದವರು: ಸ್ವಂತ ದಾಖಲೆ ಜೊತೆಗೆ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರ ದಾಖಲೆಗಳು.

ಜಾತಿ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ, ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ / ಮೆಟ್ರಿಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಅಂಕಪಟ್ಟಿ, ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್, ಜಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ, ಪಿಂಚಣಿ ಪಾವತಿ ಆದೇಶ (PPO), ಜನನ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ, ಕುಟುಂಬ ನೋಂದಣಿ ಪುಸ್ತಕ ಸೇರಿದಂತೆ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಅಥವಾ ಜನನ

ವಿವರಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರವಾರು ನೋಟಿಸ್ ವಿವರ: SIR-2026 ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಡಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದ ಹಾಗೂ ತಾರ್ಕಿಕ ದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಮತದಾರರಿಗೆ ಒಟ್ಟು 1,50,153 ನೋಟಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಷೇತ್ರವಾರು ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ:

ಬೆಳ್ಳಂಗಡಿ: 12,457, ಮೂಡುಬಿದಿರೆ: 21,843, ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ಉತ್ತರ: 27,915, ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ದಕ್ಷಿಣ: 35,188, ಮಂಗಳೂರು (ಉಕ್ಕಾಲು): 18,349, ಬಂಟ್ವಾಳ: 9,049, ಪುತ್ತೂರು: 12,333, ಸುಳ್ಯ: 13,019, ಒಟ್ಟು: 1,50,153 ನೋಟಿಸ್‌ಗಳು.

ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ದಕ್ಷಿಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು 35,188 ನೋಟಿಸ್‌ಗಳು ಜಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಂಟ್ವಾಳದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ 9,049 ನೋಟಿಸ್‌ಗಳು ಜಾರಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

1.57 ಲಕ್ಷ ಹೆಸರುಗಳು ಕರಡು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ: SIR ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟ 45,318 ಮಂದಿ, ಕಾಯಂ ಅಗಿ ವಲಸೆ ಹೋದ 82,988 ಮಂದಿ, ಬೇರೆಡೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ 15,395 ಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಗೈರುಹಾಜರಾದ 11,124 ಮಂದಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 1,57,379 ಮಂದಿಯ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕರಡು ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಕೈಬಿಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕರಡು ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 16,46,387 ಮತದಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ನೋಟಿಸ್ ಪಡೆದವರು ಆತಂಕಪಡದೆ, ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗತ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮತದಾರರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು.

ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ CCTV ಆಫ್ ಅದರೆ ಕ್ರಮ - ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಖಡಕ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆ!



ರಾಜ್ಯದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿರುವ ಸಿಸಿಟಿವಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅವು ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಖಡಕ್ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿದೆ. ವೈಸ್‌ಚೀಫ್ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಿದ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣದ ವಿಚಾರಣೆ ವೇಳೆ ಪೊಲೀಸರು ನೀಡಿದ ಸಮಾಚಾರಾಂಶಕ್ಕೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಠಾಣೆಯ ಸಿಸಿಟಿವಿ ಕಳೆದ 11 ತಿಂಗಳಿಂದ ಯುಪಿಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪೊಲೀಸರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಹೈಕೋರ್ಟ್, ಇಂತಹ ಉತ್ತರಗಳು ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

‘ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಆಫ್ ಆಗಬಾರದು’: ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಸಿಟಿವಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲಾಖೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ತಾಂತ್ರಿಕ ದೋಷ, ವಿದ್ಯುತ್ ಅಥವಾ ಯುಪಿಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತಹ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಿರುವ ನಿರ್ದೇಶನಗಳಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಸಿಟಿವಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಡಿಜಿ-ಐಪಿಎಂ ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಲೈವ್ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್: ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿಸಿಟಿವಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳು ರಿಯಲ್‌ಟೈಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಡಿಜಿ-ಐಪಿಎಂ ಕಚೇರಿಯಿಂದಲೇ ಲೈವ್ ಮಾನಿಟರ್ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿದೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗುವಂತೆ ಸಿಸಿಟಿವಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಒತ್ತಿಹೇಳಿದೆ. ಸಿಸಿಟಿವಿ ಆಫ್ ಗೆ ನೆಪ್ ಬೇಡ; ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯ ಎಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹೈಕೋರ್ಟ್ ನೀಡಿದೆ.

ಕೃತಕ ಪನ್ನೀರ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಕೃತಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೂ ನಿಷೇಧ - ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಪನ್ನೀರ್ ಬಳಕೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕೃತಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್ ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುದ್ದಿಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಕೃತಕ ಪನ್ನೀರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೃತಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಯುಕ್ತರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಷೇಧಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವಿದ್ದು, ಶಾಶ್ವತ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.



ಈ ಕುರಿತು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸುವ ಬದಲು ಬಲವಾದ ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಮಾಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಸಚಿವರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಮಾಗಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅನಾವರಣ 'ಕಷ್ಟದಲ್ಲರುವವರಿಗೆ ನೆರವಾದ ತೃಪ್ತಿ ನನ್ನದು' - ಹರಿಕೃಷ್ಣ ಪುನರೂರು



ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ ಅವರು, ಸೂರಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದು, 101 ಮನೆಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರು.

ಖ್ಯಾತ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಮೋದಿ ಅವರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಉಚಿತ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ 10 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯ ಸಹಕಾರವೂ ದೊರೆತಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಆಶಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪತ್ರಕರ್ತರ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಈ ಹಿಂದೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆಯಂತೆ ಮುಂದೆಯೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಹರಿಕೃಷ್ಣ ಪುನರೂರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪುಷ್ಪರಾಜ್ ಬಿ.ಎನ್. ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ.ವಿ. ಹರೀಶ್ ರೈ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಾಯಕ್ ಇಂದಾಜಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿ ವಿಜಯ ಕೋಡ್ಲಾನ್ ಪಡು ಹಾಗೂ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಭಾಸ್ಕರ ರೈ ಕಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರಾಜೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ ಕೆ. ವಂದಿಸಿದರು.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 8ಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ-ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಜೆ ಘೋಷಿಸಲು ಮನವಿ ಸಹವ ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಥಾನಿ ಪಿಂಚೋ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪನ್ ದಿನೋಜ ಪಾನೀರ್ ನೇತೃತ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣದಿಂದ ಭೀಷ



ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 8ರಂದು ಆಚರಿಸುವ ಕನ್ಯಾ ಮರಿಯಮ್ಮನವರ ಜನ್ಮದಿನದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ರಜೆ ಘೋಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಗಸ್ಟ್ 15ರಂದು ಸಚಿವರಾದ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಯು. ಟಿ. ಖಾದರ್ ಭೇರಿದ್ ಅವರಿಗೆ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಮುಖಂಡರು ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂಘಟನೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಸ್ಥಾನಿ ಪಿಂಚೋ ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಅಖಿಲ

ಭಾರತ ಕ್ರೈಸ್ತ ಒಕ್ಕೂಟ (AICU) ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಅಲ್ಪನ್ ದಿನೋಜ ಪಾನೀರ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದ ನಿರ್ಮಾಣ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವರಾದ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಯು. ಟಿ. ಖಾದರ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಈ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತೃತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿತು. ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ಯಾಲಿಂಗ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಎಂಟು ದಿನಗಳ ನೋವಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 8ರಂದು ಮಾತೆ ಮರಿಯಮ್ಮನವರ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು 'ಮೊಂಚಿ ಫೆಸ್ಟ್' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಹೊಸ ತೆನೆ ಪೂಜಿಸಿ, ಭೋಜನ ಸಮಯವ ಸುಂದರ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಇತರ ಸಮುದಾಯಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ರಜೆ ಇರುವಂತೆ, ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ಈ ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಸರ್ಕಾರಿ ರಜೆ ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಜೆ ಘೋಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಮುದಾಯದ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಬೇಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಮಾಣ ಸಚಿವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಸಂವಾದಕೀಯ

ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾನ್ ಮಾರ್ಚ್

ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಮೂರು ಜೀವಗಳು... ಒಂದು ಎಳ್ಳಿನಂತೆ ಅಮೂಲ್ಯ!

ಕಳೆದ ವಾರ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹೃದಯವಿದಾತಕ ಘಟನೆಯೊಂದು ಇಡೀ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿದೆ. 19 ವರ್ಷದ ಯುವಕನೊಬ್ಬ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಂಟಿದ ಕೊಂಬಿನ ಕೆಲವು ಬಳಕೆ ಬೆಟ್ಟದ ತುದಿಗೆ ತೆರಳಿದ್ದು, ಅತನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮುಂದಾದ ತಂದೆಯೂ ದುರಂತಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ತಾಯಿಯೂ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದ ಮೂರು ಜೀವಗಳು ದಾರುಣವಾಗಿ ಅಂತ್ಯಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಘಟನೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ದುರಂತವಲ್ಲ; ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಅತ್ಯಾಪಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶ. ಮೊಟ್ಟೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನದ ಅಮೂಲ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ದುಬಾರಿ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಕ್ಷಣಿಕ ಆಸೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಂತೆ ಎಂದಿಗೂ ದೂಡ್ಡಲ್ಲ. ಯುವಕರು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸೆ ಬರಬಹುದು. ಇಷ್ಟವಾದದ್ದು ಸಿಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ಬದುಕಿನಂತೆ ಅಮೂಲ್ಯವಲ್ಲ.

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಹಠ, ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಬದುಕನ್ನೇ ಕತ್ತಲೆಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ಆತುರದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಧೈರ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪೋಷಕರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗದರಿಸುವ ಬದಲು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ನಿನಗೆ ಏನು ಬೇಕು?" ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು "ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಉಡುಗೊರೆ ದುಬಾರಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಲ್ಲ; "ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೂ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದಾರೆ" ಎಂಬ ಭರವಸೆ.

ಯುವಜನತೆಗೆ ಒಂದು ಮಾತು: 'ಮೊಟ್ಟೆ' ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಖರೀದಿಸಬಹುದು; ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಣಿಕ ಕೋಪಕ್ಕೆ, ಹಠಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಆಸೆಗೆ ಬದುಕನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಅಮೂಲ್ಯ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಇನ್ನೂ ಅಮೂಲ್ಯ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಈ ದುರಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸದಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ: ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಮಾತುಕತೆ ಉಳಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ಜೀವನವೂ ಉಳಿಸಬಹುದು.

- ಸಂ.

ಬಂಟ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಣೇಶೋತ್ಸವದ ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರಿಕೆ ಜರುಗಿದೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 14ರಿಂದ 16ರವರೆಗೆ 20ನೇ ವರ್ಷದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಸಂಭ್ರಮದ ಸಿದ್ಧತೆ



ಬಂಟ್ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಟರ ಯಾಸೆ ನಾಡವರ ಮಾತೃ ಸಂಘ, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಿವಿನಾಯಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 14ರಿಂದ 16ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಲಿರುವ 20ನೇ ವರ್ಷದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶೋತ್ಸವದ ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ ಗೀತಾ ಎಸ್.ಎಂ. ಶೆಟ್ಟಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಮಂಗಳೂರು ವಕೀಲರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಗದೀಶ್ ಶೇಣವ ಅವರು ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಣೇಶೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಯುವಜನರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಿವಿನಾಯಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಟ್ರಸ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಬಂಟರ ಯಾಸೆ ನಾಡವರ ಮಾತೃ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅಜಿತ ಕುಮಾರ್ ರೈ ಮಾತನಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಪ್ರತಿಭಟನದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದೆ ದುಡಿಯುವ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಉತ್ಸವವು ಸಮಾಜದ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದರು. ಗಣೇಶೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಹೊರಕಾಣಿಕೆ, ಅನ್ನಸಂಪರ್ಪಣೆ, ತೀರ್ಥಾರೋಹಿ, ಬಂಟಿ ಕಲಾ ಸಂಗಮ, ಭಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯಲಿವೆ. ಈ ಕುರಿತು ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಅಶ್ವತ್ಥಾಮ ಹೆಗ್ಡೆ, ಸಂಘಮು ಶೆಟ್ಟಿ, ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆರ್. ಶೆಟ್ಟಿ ಮೊದಲ, ಸಂತೋಷ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ದಿವಾಕರ ಸಾಮಾನಿ ಚೀಫಾರ್ ಗುತ್ತಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಸೀಮಾ ಜಗದೀಶ್ ಶೇಣವ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಂಟರ ಸಂಘಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಿವಿನಾಯಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಯಶೀಲ ಅಡ್ಡಂತಾಯಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸಮಿತಿಯ ಸಮನ್ವಯಕಾರ ಸತೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಕೊಡಿಯಾಲಬೈಲ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಕೀರ್ತಿ ಸಮಿತಿಯ ಸಂಚಾಲಕ ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಬಿಟ್ಟು ವಂದಿಸಿದರು.

ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ, ನಿಗದಿತ ಗುರಿ ಅಗತ್ಯ - ಪ್ರತಿಮಾ ಕುಮಾರ್



ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಲು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಗುರಿಯತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಪ್ರತಿಮಾ ಕುಮಾರ್ ಹೇಳಿದರು. ಮಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಯುವವಾಹಿನಿ (ಬಿ.) ಕೇಂದ್ರ ಸಮಿತಿ, ಮಂಗಳೂರು ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ, ಯುವವಾಹಿನಿ (ಬಿ.) ಮಾರ್ಗಿ ಘಟಕದ ಅತಿಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ B.E.W.S. ಮಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಭಾರತ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ & ಗ್ರೇಡ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಯುವ ದಿಕ್ಕೂಟ-2026' ಮೂರು ದಿನಗಳ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಯುವಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಪರೀಕ್ಷಾ ತಂತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷಾ ತಂತ್ರಗಳು ಕುರಿತು ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಯುವವಾಹಿನಿ ಮಾರ್ಗಿ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಗಣೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ತರಬೇತಿದಾರ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ಆರ್.ಕೆ. ಬಾಲಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರು. B.E.W.S. (ಬಿ.) ಮಂಗಳೂರು ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರಾಜೇಶ್ ಬಿ. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯುವವಾಹಿನಿ (ಬಿ.) ಕೇಂದ್ರ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಪದ್ಧತಿ ಗೌರವ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಯುವವಾಹಿನಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಮಿತಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಕುರೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ ಸಂಭಾನಾರ, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರೇಖಾ ಗೋಪಾಲ್, ಕೀವಪ ಅಂಚೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗಿ ಘಟಕದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಉದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಲು 'ಯುವ ದಿಕ್ಕೂಟ-2026' ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ವೇದಿಕೆಯಾಯಿತು.



ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ

KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA

ಸಂವಾದಕ, ಪ್ರಕಾಶಕ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕ:

ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾನ್ ಮಾರ್ಚ್

ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ:

ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ

ಕಛೇರಿ ಸಂಖ್ಯೆ 2-68/288, ನಿತ್ಯಾದಾರ್ ಮ್ಯಾನ್ಸನ್ ಹತ್ತಿರ, ಮಾಣಿ ಗ್ರಾಮ ಮತ್ತು ಹಂತ, ಬಂಡ್ವಾಳ ತಾಲ್ಲೂಕು, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ - 574 253.

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: +91 84314 26747 ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: karavalisuddi.com

ಇ-ಮೇಲ್: karavalisuddidk@gmail.com

ಹನೂರು ಶೂಟಿಂಗ್ ಪ್ರಕರಣ - ಅರ್ಜಿಜಫ್ ಪೀಟರ್ ಮಜಾದೊ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ನಿಂತ DAPC; ನ್ಯಾಯಾಂಗ ತನಿಖೆಗೆ ಆಗ್ರಹ

ಚಾಮರಾಜನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹನೂರು ಆರಣ್ಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಗುಂಡಿನ ಚಕಮಕಿ ಮತ್ತು ಮೂವರ ಸಾವು ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಅರ್ಚಿಬಿಷಪ್ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಅತೀ ವಂದನೀಯ ಡಾ. ಪೀಟರ್ ಮಜಾದೊ ಅವರ ಆಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಡಯಾಸಿಸ್ ಆಫ್ ಆಲ್ ಪ್ರೋಟೆಸ್ಟಂಟ್ ಚರ್ಚ್ಸ್ (DAPC) ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕರಣದ ಕುರಿತು ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ, ನಿಷ್ಪಕ್ಷಪಾತ ಹಾಗೂ ಪಾರದರ್ಶಕ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು DAPC ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದೆ. ಘಟನೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ಅಂಚೆಯ ಅರ್ಚಿಬಿಷಪ್ ರೆವರೆಂಡ್ ಡಾ. ವಿನೋಬ್ ಎಂ. ಚಾಕೋ ಅವರು "ಕ್ರೈಸ್ತರಲ್ಲದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಒಂದೇ ದೇಹದ ಸದಸ್ಯರು. ನಮ್ಮ ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರು ನೋವು ಅಥವಾ ಅನ್ಯಾಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಮೌನವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಚಿಬಿಷಪ್ ಪೀಟರ್ ಮಜಾದೊ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೋರಾಟದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಆಗ್ರಹಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾರಾಂಶ:

- * ನ್ಯಾಯಾಂಗ ತನಿಖೆಗೆ ಒತ್ತಾಯ: ಘಟನೆಯ ಹಿಂದಿನ ನೈಜ ಸತ್ಯಾಂಶ ಹೊರಬರಲು ಸ್ವತಂತ್ರ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ತನಿಖೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಡೆಯಬೇಕು.
- * ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ: ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಸಾಬೀತಾದರೂ, ಅವರ ಅಧಿಕಾರ ಅಥವಾ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
- * ಸಂತ್ರಸ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಯ: ಮೃತರ ಕುಟುಂಬಗಳ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಗೌರವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- * ಬಲಿಷ್ಠ ಕ್ರೈಸ್ತ ನಾಯಕತ್ವ: ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಮುದಾಯದ ನೈಜ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ, ತತ್ವನಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವಂತ ನಾಯಕರ ಆಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು DAPC ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಅರ್ಚಿಬಿಷಪ್ ರೆವರೆಂಡ್ ಸುನಿಲ್ ಎ. ಜೇಕಬ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತನ ವಾಕ್ಯವಾದ 'ಒಂದು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ನೋವಾದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ.' (1 ಕೊರಿಂಥದವರಿಗೆ 12:26) ಎಂಬುದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವ ಅಂಚ. ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಮುದಾಯವು ಶಾಂತಿ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಂತೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟನೆಯಲ್ಲಿ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಿಲಾಗ್ರಿಸ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಕಣಿ ಮಾನ್ಯತಾ ದಿವಸ್ ಆಚರಣೆ



ಮಾತೃಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಭಾಷೆಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ದೊರೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮಿಲಾಗ್ರಿಸ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ವಂದನೀಯ ಭಾದ್ರಾ ಉದಯ್ ಭರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಮಿಲಾಗ್ರಿಸ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಕಣಿ ಮಾನ್ಯತಾ ದಿವಸ್ ಆಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷಾ ಮಂಡಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊಂಕಣಿ ಸಂಘವನ್ನು ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಿಬಿಎಸ್‌ಇ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪ್ರಮುಖ ಬೋಧನಾ ಭಾಷೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಮೂಲರಸೆ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತೃಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಅವಕಾಶ ದೊರಕತಾಗ ಆದರೆ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲರಸೆ ಭಾಷೆಯಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಕಣಿ ಕಲಿಸುವ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

ಕೊಂಕಣಿ ಮಾನ್ಯತಾ ದಿನದ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿದ ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷಾ ಮಂಡಳಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೇಮೆಂಡ್ ಡಿಕ್ಕೋನಾ ತಾಕೋಡೆ, ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಾಯಿಭಾಷೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದರೂ, ತಾಯಿಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಮಾತು ಹಾಗೂ ತಾಯಿಭಾಷೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಂದಿಹಾಕುವುದು ಮರೆಯಲಾರದು. ಮಾತೃಭಾಷೆಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಯಾರೂ ಒಂಟಿರಬಾರದು ಎಂದು ವಿದ್ವಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕೊಂಕಣಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಬಿಎಂಕೆ ವಿಜಾಂಜಿ ವಸಂತ ರಾವ್ ಹಾಗೂ ಮಿಲಾಗ್ರಿಸ್ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಮೇಲಿಲ್ ವಾಸ್ ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದರು. ಜೂಲಿಯೆಟ್ ಭರ್ನಾಂಡಿಸ್, ಮರಿಯಾ ಖಂಟೊ, ಜೋನ್ ತಾವ್ರೆ, ಮೆಲಿಟಾ ವರ್ನಾಂಡಿಸ್, ಗೊಡ್ಡಿನಾ ಡಿಸೋಜ, ಜವನ್ ಕ್ರಾಸ್ತಾ ಹಾಗೂ ಸ್ವಿತಾ ಮಧಾಯಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದರು.

ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ವಂದನೀಯ ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಜಿ. ಮಿನೀಜನ್ ನಿಧನ

ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಿರಿಯ ಧರ್ಮಗುರು 94 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ವಂದನೀಯ ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಗ್ರೇರಿ ಮಿನೀಜಸ್ ಅವರು ಜೆಪ್ಪುವಿನ 'ಸ್ಪಿಟ್' ಜಾಜಿ ವಾರ್ಡ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದರು. 1932 ಡಿಸೆಂಬರ್ 23ರಂದು ಅಗ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿ. ಜೇಕಬ್ ಮಿನೀಜಸ್ ಮತ್ತು ಮೆರ್ಸಿನ್ ಡಿಸೋಜ ದಂಪತಿಯ ಮಗನಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಅವರು, 1959 ಡಿಸೆಂಬರ್ 5ರಂದು ಗುರುದೀಕ್ಷೆ ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಗುಮಾರು ಏಳು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಅವರು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಸಭೆಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಸುದೀರ್ಘ ಸೇವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಾರ್ಕಳದ ಸ್ಪಿಟ್ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾಗಿ (1960), ಬೆಳ್ಳಿ, ಉದ್ಘಾಟನೆ, ಕಿರಂ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿ ಚರ್ಚ್ ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು. ನಂತರ ನೆಲೆನಾರು (1969), ಬಿಟ್ಟು (1976), ಅಜೀಕಾರು (1983), ಹೊಸಬೆಟ್ಟು (1985), ಕಾಜಾರು (1986), ಗಂಗಾಳ್ಕೆ (1993), ಪೇತ್ತಿ (1995), ಬಳ್ಳಂಜೆ (1997) ಮತ್ತು ಕಳತ್ತೂರು (2000) ಚರ್ಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೇರಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಚ್ಯಾಪ್ಲನ್ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾದಲ್ಲಿ ಪರಿಪಾಲಕರಾಗಿಯೂ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು.

2008 ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಅವರು ಸ್ಪಿಟ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಅಕ್ರಮದ ಹಿರಿಯ ಧರ್ಮಗುರುಗಳ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬಳಿಕ ಜೆಪ್ಪುವಿನ ಸ್ಪಿಟ್ ಜಾಜಿ ವಾರ್ಡ್ ಹೋಮ್ ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೃತ ಧರ್ಮಗುರುವಿನ ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ವಿಧಿಗಳು ವೆಲ್ಲಿಯಾರದ ಸ್ಪಿಟ್ ವಿಸ್ಕಾಟ್ ಫೆರಾರ್ ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರವು ಅವರ ಸುದೀರ್ಘ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸ್ತುತಿ, ಸಂತಾಪ ಸೂಚಿಸಿತು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯ

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

ಮಡಂತ್ಯಾರಿನ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಯಸ್ ಅವರಿಗೆ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಭಾ ರತ್ನ' ಗೌರವ

ಕಾವ್ಯಶ್ರೀ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ಬಿ.), ಕರ್ನಾಟಕ ವತಿಯಿಂದ 80ನೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಂಕೋರಿಸಿದ್ದ 'ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವ-2026' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಡಂತ್ಯಾರಿನ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಪೂಜಾರಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಯಸ್ ಪೂಜಾರಿ ಅವರಿಗೆ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರತಿಭಾ ರತ್ನ' ಪುರಸ್ಕಾರ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಅಗಸ್ಟ್ 23ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಆಶ್ರಮದೊಳಗೆ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭರತನಾಟ್ಯ ಹಾಗೂ ಯಕ್ಷಗಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಪೂಜಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾತಿಯ ಕರಾಟೆ ಪಟು ಶ್ರೀಯಸ್ ಪೂಜಾರಿ ಅವರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾದರು.

ದೇಶಭಕ್ತಿ, ಸೇವೆ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮಡಂತ್ಯಾರಿನ ಈ ಇಬ್ಬರು ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಪ್ರಾತ ಉದ್ಯಮಿ ಶ್ರೀಯಸ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವರ್ಕ್ಸ್‌ನ ಮಾಲೀಕ ಯೋಗೀಶ್ ಪೂಜಾರಿ ಹಾಗೂ ಶಕುಂತಲಾ ದಂಪತಿಯ ಮಕ್ಕಳು. ಇಬ್ಬರ ಸಾಧನೆಗೆ ದೊರೆತ ಈ ಗೌರವವು ಮಡಂತ್ಯಾರು ಮಾತೃವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಸಾಧನೆಯ ಕಿರೀಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗರಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದಂತಾಗಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಲೇಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರ ಸ್ಪಂದನೆ ಅಗತ್ಯ - ಡಾ. ಕ್ಯಾರೋಲಿನ್



ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಲೇಮವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಧರ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಧರ್ಮಜ್ಯೋತಿ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ವಂದನೀಯ ಭಗಿನಿ ವೀರಾ ಮೊನಿಸ್ ಅವರು ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಮಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಾತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ಕ್ಯಾರೋಲಿನ್ ಅವರು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಅಂತರಜಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂತರಜಾಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದು, ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂವಹನ ಬೆಳೆಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪೋಷಕರು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಡಿಜಿಟಲ್ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮೀಯ ವಾತಾವರಣ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ 172 ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಪೋಷಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಮುಖಾರ್ಥ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ನೀತಾ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ರೆನಿಟಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಸಂಶೋಧನೆ, ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದ ದೇಶದ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ - ಡಾ. ಅರುಣಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ



ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯುವಜನತೆ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ಸಹಯೋಗ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಪಿಲಿಕುಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಯುಕ್ತ ಡಾ. ಅರುಣಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಎನ್. ಹೇಳಿದರು. ಪಿಲಿಕುಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಪಿಲಿಕುಳ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರದ ವತಿಯಿಂದ ಪಿಲಿಕುಳ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ವಿದ್ವಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ಮಾಹಿತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ರಡ್‌ಕ್ರಾಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪಿ.ಬಿ. ಹರೀಶ್ ರೈ ಮಾತನಾಡಿ, ಚಂದ್ರಯಾನ-3ರ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವಿದ್ವಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರು.

ಪಿಲಿಕುಳ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಅಶೋಕ್ ಕೆ.ಆರ್. ಮಾತನಾಡಿ, ವಿದ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಹಾಯಕಿ ಚಂಚಲಾಕ್ಷಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧಿಕಾರಿ ವಿಜ್ಞೇಶ್ ಭಟ್ ವಂದಿಸಿದರು. ಕೇಂದ್ರದ ಕ್ಯುರೇಟರ್ ಜಗನ್ನಾಥ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ನಡೆದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಅಮೆಚೂರ್ ರೇಡಿಯೊ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೋಹಿತ್ ಎಸ್. ರಾವ್ ಅವರು ಹ್ಯಾಮ್ ರೇಡಿಯೊ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಡಾ. ಪ್ರವಾಸ್ ಅಮೀನ್ ಅವರು ಆಸ್ಟ್ರೋ ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಕುರಿತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲು - ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ!

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಗಲ್ಲು ಕೂಡ ಒಂದು. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪಿತ್ತನಾಳವನ್ನು ತಡೆದಾಗ ತೀವ್ರ ನೋವು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪಿತ್ತಕೋಶ ಎಂದರೇನು?

ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಚೀಲದಂತಿರುವ ಅಂಗ. ಯಕೃತ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಇದು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಿಕೆಯಾಗಿ ಪಿತ್ತರಸ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಕಾಲಕರ್ಮಗಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಣಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನೇ ಪಿತ್ತಗಲ್ಲು (Gallstones) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಾಗದಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿಬಹುದು. ಅಧಿಕ ದೇಹತೂಕ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪಿತ್ತಗಲ್ಲುಗಳ ಆಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಗಲ್ಲಿನ ಇತಿಹಾಸ

ಹೊಂದಿರುವವರು ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಆಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಹುದು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೋವು ಅಥವಾ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'Silent Gallstones' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡು ಪಿತ್ತರಸದ ಹರಿವಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತುಂಬಾಂಧರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ: ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು, ಊಟದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ನೋವು ಬಿನ್ನು ಅಥವಾ ಬಲ ಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ಹರಡುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣದ ಅನುಭವ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಶೀತ, ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರ ಗಾಢ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಜ್ವರದ ಜೊತೆ ತೀವ್ರ ನೋವು ಬಂದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ:

ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ, ಶೀತ, ನಿರಂತರ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು-ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.



ಸಮಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲು ತಡೆ ಹೇಗೆ?

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿವೆಯೇ, ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇತರ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಪಿತ್ತಗಲ್ಲುಗಳೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ?

ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಪಿತ್ತಗಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗತಕ್ಕದ್ದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪದೇಪದೇ ನೋವು, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಿಲುಕಿರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಿಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ

ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಾಗಿಬಹುದು. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಠಿಣ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪಿತ್ತಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಭಾಸಗಳು ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಹುರಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ, ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ

ಊಟವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಭಾಸವಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ. ಪಿತ್ತಗಲ್ಲು ಇದ್ದರೆ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಆತ್ಮತಂತ್ರ ಮುಖ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ - ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು-ಚರ್ಮ ಹಳದಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊಟ್ಟೆ ತಾಜಾವೇ, ಹಚೆಯದೇ? ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸಿ!

ಪೋಟೇನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಖುಶಿಚಕ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಆದರ ತಾಜಾತನ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹಳೆಯದಾಗಿರುವ, ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರಜನ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೊಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಆದರ ಚಿಪ್ಪು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿದೆಯೇ, ಮುರಿದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಸೋರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸದಿರುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಕಾರ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಮನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು, ಮಲ ಅಥವಾ ಇತರ ಕೊಳಕು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಚಿಪ್ಪಿನ ಬಣ್ಣ, ಹೊಳಪು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಮೊಟ್ಟೆ ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಹಳೆಯದು ಎಂದು ವಿಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲು

ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ತಿಳಿಯಲು ಆದರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ದಿನಾಂಕ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ದಿನಾಂಕ, ಬಳಕೆ ದಿನಾಂಕ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಲೇಬಲ್ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಟನ್ ಒಳಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದಿದೆಯೇ, ಸೋರಿಕೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ತೇವವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ದಿನಾಂಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದ, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನುಮಾನ ಮೂಡುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೀತಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮನೆಗೆ ತಂದ ನಂತರವೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬಳಕೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೊಟ್ಟೆ ತಾಜಾವೇ ಅಥವಾ ಹಳೆಯದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ,

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟೆಯ ತಾಜಾತನವನ್ನು ವಿಚಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಅದೊಂದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆ ಹಳೆಯದಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಕೋಶ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ತಿನ್ನಲು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇವಲ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೂಕ ಹೋಲಿಸುವುದು ಕೂಡ ತಾಜಾತನವನ್ನು ವಿಚಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಗಾತ್ರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮನೆಮದ್ದು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಪ್ಪು ಅಖಂಡವಾಗಿರುವುದು, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮಾಹಿತಿ, ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕಪ್ಪು ಹಸು ಅಥವಾ ಬೂದು ಬಣ್ಣದ ಹುಳಿನಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಸಹಜ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದ ನಂತರ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ರೂಪ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ಆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ. ತಾಜಾ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ



ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಚ್ಚಾ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರಜನ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಉಳಿದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ತಾಜಾವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಕೇವಲ ಚಿಪ್ಪಿನ ಬಣ್ಣ, ಹೊಳಪು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಂಬುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಬಿರುಕು ಇಲ್ಲದ ಮೊಟ್ಟೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ದಿನಾಂಕ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರಜನ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಆಪಾಯವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ 5 ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ!

ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರೇ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ವಂಶಂ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿಬಹುದು ಎಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.



ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಬಹುದು.

5. ಮಧ್ಯವರ್ತಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ: ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು World Cancer Research Fund ತಿಳಿಸಿರುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪಾನೀಯಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವು ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿಬಹುದು.

ಖುಶಿಬಂಧದ ನಂತರ ದೇಹತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ದೇಹತೂಕವೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಖುಶಿಬಂಧದ ನಂತರ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿತೆ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಅಗತ್ಯ. ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್, ಕ್ರೀಡೆ, ಕುಣಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ಇತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸಹಾಯಕ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪಾತ್ರವೇ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ: ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಆಹಾರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು, ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸ, ಅನುವಂಶಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಂಶಗಳೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಈ ಒಂದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಿಂತ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ತಕ್ಷಣಿಗ ಇರಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಐದು ನೈಸರ್ಗಿಕತರು!

ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು-ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು-ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು-ಒಣಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಟೇನ್ ಮೂಲಗಳು... ಇವುಗಳನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಆಹಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವದತ್ತ ಆಸಾಮಾನ್ಯ ಗಟ್ಟಿ, ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಆತ್ಮತಂತ್ರ ಮುಖ್ಯ.

40ರ ಬಳಿಕ ಕಿಡ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ!



ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ರಮೇಣ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾಗಿಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರ ದ್ರವವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ

ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಪತ್ತೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಕಿಡ್ನಿಯ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಶೋಧನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ 40ರ ನಂತರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಬಹುದು. ಇಂತಹ ಆಭಾಸಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಸೇವಿಸುವ ಆಭಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೂತ್ರವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಆಭಾಸವೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿವರ್ಜನೆಯ ವೇಳೆ ಉರಿ, ನೋವು, ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕಿಡ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನನಿತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು, ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯಕ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಕಿಡ್ನಿ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ದ್ರವ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಟ್ಟು, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇತಿಹಾಸ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಿಡ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ನಿಯಮವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಿಯಮಿತ ತಜ್ಞರೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. 'ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಂದಾಗ ನೋಡೋಣ' ಎನ್ನುವ ಬದಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಕಿಡ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ಬೈಂದೂರಿನ ಆಶಾ ವೀಣಾ ಡಯಾಸ್ ಅವರಿಗೆ 'ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಗೌರವ ಶಿಕ್ಷಣ, ನಿರೂಪಣೆ, ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆಗೆ ಸಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮನ್ನಣೆ

'ಸಾಧಿಸುವ ಭಲವಿದ್ಯೆ ಅಸಾಧ್ಯವೂ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಥ ಕುಂಬುವಂತೆ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೈಂದೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಯಡ್ತೆ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಯುವತಿ ಆಶಾ ವೀಣಾ ಡಯಾಸ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ, ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದ ಮೂಲಕ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 2026ನೇ ಸಾಲಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ಎಮಿಲೇಶನ್ ಅವಾರ್ಡ್ (ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ) ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಸ್ಟ್ 22ರಂದು ನಡೆದ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಶಾ ವೀಣಾ ಡಯಾಸ್ ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕನ್ನಡ ನಿರೂಪಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತೋರಿದ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಈ ಗೌರವ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಯಡ್ತೆ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಭೆಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಶಾ ವೀಣಾ ಅವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಭಿಮಾನ ಹಾಗೂ ನಿರೂಪಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಭೆ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೆರುಗು ನೀಡಿದೆ.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸಹಪಠ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಅವರ ಬಹುಮುಖಿ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಬೈಂದೂರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.



ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ತಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಯುವಜನತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಆಶಾ ವೀಣಾ ಡಯಾಸ್ ಅವರ ಈ ಸಾಧನೆಯೂ ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ಗೌರವದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಲಭಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಶಾ ವೀಣಾ ಡಯಾಸ್ ಅವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಹಿತೈಷಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬೈಂದೂರು ತಾಲೂಕಿನ ವಿವಿಧ ಗಣ್ಯರು ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೈಂದೂರಿನ ಗ್ರಾಮೀಣ ನೆಲೆಯಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವೇದಿಕೆಯವರೆಗೆ ತಲುಪಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರಗಾರಿರುವ ಆಶಾ ವೀಣಾ ಡಯಾಸ್ ಅವರ ಸಾಧನೆ, 'ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ ಬಂದಿತೆ' ದೊರೆಯುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಹಿರಿಯ ವಕೀಲ, ಪುತ್ತೂರು ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾ ಸಮಾಜದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಎನ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೊಠತ್ತಾಯ ನಿಧನ

ಪುತ್ತೂರು ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾ ಸಮಾಜದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಪುತ್ತೂರು ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಬೌನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ವಕೀಲ 93 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಎನ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೊಠತ್ತಾಯ ಅವರು ನಿಧನರಾದರು. ಕರ್ಮಲ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದ ಎನ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೊಠತ್ತಾಯ ಅವರು ಪುತ್ತೂರಿನ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಹಿರಿಯ ವಕೀಲರಾಗಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪುತ್ತೂರಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಪುತ್ತೂರು ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಬೌನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ಅವರು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುತ್ತೂರು ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾ ಸಮಾಜದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತರು ಪುತ್ತೂರದ ಕಾವೇರಿ ರೆಪ್ಲಿಬ್ಲಿಕನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾಲಿಕ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಕೊಠತ್ತಾಯ.

ಪುತ್ತೂರು ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಬೌನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ.ಶೇಖರ್ ಕೊಠತ್ತಾಯ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ ಸೂರಜ್ ಕೊಠತ್ತಾಯ, ಸೋಸಿಯಲಿಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ವೊಲ್ಯಂಟಿಯರ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪುತ್ತೂರು ಜೊಳವಾರಿನ ಕಜೆ ಲಾ ಚೇಂಬರ್‌ನ ವಕೀಲರಾದ ಮಹೇಶ್ ಕಜೆ ಅವರು ಎನ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೊಠತ್ತಾಯ ಅವರ ಜೊನಿಯರ್ ವಕೀಲರಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯ ವಕೀಲರ ನಿಧನಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಸಂತಾಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾನೂನು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಾದ ಎನ್. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಕೊಠತ್ತಾಯ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಮಹೇಶ್ ಕಜೆ ಅವರು, ಅವರ ಆಗಲಿಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕಾನೂನು ಕ್ಷೇತ್ರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹುಂಬಲಾರದ ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪಾರ್ಥಿವ ಶರೀರವನ್ನು ಅಂತಿಮ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ಮಲ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ನಾಳೆ ಆಗಸ್ಟ್ 23ರಂದು ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 10 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇರಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಕುಟುಂಬದ ಮೂಲಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಅಂತಿಮ ದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ 'ಮೀಡಿಯಾ ಮನಸುಗಳು' ಕಾಯಕಲ್ಪ; ಪಾಟುಜದ್ ಹೆಸಿಯಂಗಡಿ ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕಲೆ!

ಹಳಿಯಂಗಡಿ: ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಲಾಖೆಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ತಾಣವಾಗಿದ್ದ ಹಳಿಯಂಗಡಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣಕ್ಕೆ 'ಮೀಡಿಯಾ ಮನಸುಗಳು' ಸಂಘಟನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಶ್ರಮದಾನದ ಮೂಲಕ ಕಾಯಕಲ್ಪ ನೀಡಿದ್ದು, ಇದೀಗ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡಿದೆ. ಹಳಿಯಂಗಡಿ ಹೆದ್ದಾರಿ ಸರ್ವಿಸ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣವು ಕಟೀಲು ಹಾಗೂ ಕಿನ್ನಿಗೋಳಿ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಂಚರಿಸುವ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರು, ವೃದ್ಧರು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ತಂಗುದಾಣದ ಪರಿಸರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡಿತ್ತು.

ರಿಕ್ವಾ ಪಾರ್ಕ್ ಬಳಿಯ ಕಟ್ಟಡದ ಶೌಚಾಲಯದ ನೀರು, ಕೊಳೆತ ನೀರು, ಚರಂಡಿ ಹಾಗೂ ಮಳೆನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗದೆ ತಂಗುದಾಣದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೇ ನಿಂತು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪೊದೆಗಳು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದ್ದು, ಕಸದ ರಾಶಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳೆತ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಶೋಕದ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಕುಡುಕರ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ತಂಗುದಾಣದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ಪೈಟೆನ್ಸ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬಕ್ಕೆ ಮರಗಿಡಗಳು ತಾಗಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಗಾಳಿ-ಮಳೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಾಯದ ಸಂಭವಿಸುವ ಅತಂಕವೂ ಎದುರಾಗುತ್ತಾ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರು ತಂಗುದಾಣದೊಳಗೆ ಕಾಲಿಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ವರದಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಬೇಸತ್ತು 'ಮೀಡಿಯಾ ಮನಸುಗಳು' ಸಂಘಟನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯದೆ ತಾವೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣಕ್ಕೆ ಕಾಯಕಲ್ಪ ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.



ಸಂಘಟನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಶ್ರಮದಾನದ ಮೂಲಕ ತಂಗುದಾಣ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರು. ಹಳೆಯ ಕಸ, ಮಣ್ಣು, ಪಾಚಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದ್ದ ಪೊದೆಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಮೆಸ್ಕಾನ್ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದು ಪೈಟೆನ್ಸ್ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗೆ ತಾಗಿದ್ದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಬಳಿಕ ಇಡೀ ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಚರಂಡಿ ಹಾಗೂ ಬಸ್ ತಂಗುದಾಣದ ಬೋರ್ಡ್‌ನೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ, ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಮೀಡಿಯಾ ಮನಸುಗಳು' ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಮುಖರಾದ ಶಶಿ ಬೆಳ್ಳಾಯರು, ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಶೆಟ್ಟಿ ಸೂರಿಂಜಿ, ಶಿವ ಕುಲಾಲ್, ಸಂದೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಗಣೇಶ್ ಪಂಜ ಹಾಗೂ ಗಿರೀಶ್ ಮಣೇಲ್ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಮೆಸ್ಕಾನ್ ಪರ್ವಮಾನ್ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹಾಗೂ ಪೂಜಾ ಕೇಟರ್ಸ್ ಮಾಲಿಕ ಜೈಕೃಷ್ಣ ಕೋಟ್ರಾನ್ ಅವರು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದರು.

ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಪಾಳುಬಿದ್ದಿದ್ದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಯ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಸೇವೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಸಿದ 'ಮೀಡಿಯಾ ಮನಸುಗಳು' ಸಂಘಟನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಂದ ವ್ಯಾಪಕ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಧ್ವನಿಯಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಪರಿಹಾರದ ಭಾಗವಾಗುವ ಮೂಲಕವೂ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ತಂಡ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

'ವಂದೇ ಮಾತರಂ' ರಾಜಕೀಯಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಚೆ ನಡೆ ಖಂಡನೀಯ - ಕೆ. ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್

ಬಂಕಮಚಂದ್ರ ಚಟರ್ಜಿ ರಚಿಸಿದ 'ವಂದೇ ಮಾತರಂ' ಗೀತೆಯನ್ನು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಗೌರವದಿಂದ ಹಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧಿವೇಶನಗಳು, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷದ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಗೀತೆಗೆ ಗೌರವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದೀಗ ಬಿಜೆಪಿ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರಭಕ್ತಿ ಗೀತೆಯನ್ನು ರಾಜಕೀಯಗೊಳಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿರುವುದು ಖಂಡನೀಯ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ. ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಕುರಿತು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಅರೆಸ್‌ನ ಹಾಗೂ ಬಿಜೆಪಿ ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಅರೆಸ್‌ನ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಂದೇ ಮಾತರಂ ಹಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಜೆಪಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಿ. ದೇಶದ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಗೌರವವಿದ್ದರೆ, ಅರೆಸ್‌ನ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನೂ, ದೇಶದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿಸಲಿ ಎಂದು ಅವರು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಘ ಗೀತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗೀತೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ಗೆ ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಪಾಠ ಹೇಳಲು ಬಿಜೆಪಿ ಮುಂದಾಗಲಿ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಅರೆಸ್‌ನ ಅಥವಾ ಜನಸಂಘದವರು ವಹಿಸಿದ ಪಾತ್ರವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಜೆಪಿ ಮೊದಲು ದೇಶದ ಮುಂದೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅರೆಸ್‌ನ ಅಥವಾ ಜನಸಂಘದ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಕೇಸರೀಕರಣಗೊಳಿಸಿದವರು, ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಿಗಳು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದವರು ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ತಿರುಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ದೇಶಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸದ ಪಾಠ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಟೀಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಪಕ್ಷವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಸಂವಿಧಾನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದ ಏಕತೆ, ಸಾರ್ವಭೌಮತೆ ಮತ್ತು ಜಾತ್ಯತೀತ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನ ಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆ. ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಪತ್ರಕರ್ತನ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯನ ಹಲ್ಲೆ ಖಂಡನೀಯ - ಆರೋಪಿ ವಿರುದ್ಧ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘ ಆಗ್ರಹ

ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಮ್ಮಾಡಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ದೈಹಿಕ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿರುವ ಘಟನೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘ ತೀವ್ರ ಖಂಡನೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ಪತ್ರಕರ್ತರ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಇಂತಹ ಗೂಂಡಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಆರೋಪಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಕಠಿಣ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಘ ಆಗ್ರಹಿಸಿದೆ.

ಕುಂದಾಪುರ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವರದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಮಹೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಪತ್ರಕರ್ತ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಹೆಮ್ಮಾಡಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ವಿಶಾಲಿಕೆ ದೈಹಿಕ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿರುವುದು ಖಂಡನೀಯ. ಪತ್ರಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸುವುದು ಪತ್ರಿಕಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂತಹ ಕೃತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಘ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಲಾಖೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಘಟನೆಗೆ ಕಾರಣರಾದವರ ವಿರುದ್ಧ ಸೂಕ್ತ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುರುಕುಗಳಾದಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘವೂ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ



ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪುಷ್ಪರಾಜ್ ಬಿ.ಎನ್. ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರಾಜೇಶ್ ಕೆ. ಪೂಜಾರಿ ಅವರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪತ್ರಕರ್ತರ ವೃತ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕರಣದ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಿ ತತ್ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರ ವಿರುದ್ಧ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪತ್ರಕರ್ತರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಘ ಆಗ್ರಹಿಸಿದೆ.

ನೇರಳೆಕಟ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಮುಡ್ದೂರಿನಲ್ಲ ಉಚಿತ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ



ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯ ಇಸ್ಕೂಮಿಕ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಎಜುಕೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಯೇನಪೋಯಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಉಚಿತ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರ ನೆಟ್ಟಮುಡ್ದೂರು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ

ನಡೆಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೊಸೈಟಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಂಧ್ರತ್ವ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಸ್ಥೆ, ನೆಟ್ಟಮುಡ್ದೂರು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್, ಗಣೇಶ ನಗರದ ಯಂಗ್ ಚಾಲೆಂಜರ್ಸ್ ಕ್ರೀಡಾ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಘ, ನೇತಾಜಿ ನಗರದ ನೇತಾಜಿ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾಣಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸಹಕಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಯೇನಪೋಯಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ. ಮೊಹಮ್ಮದ್ ನಜೀಫ್ ನಾಬಿಂ, ಡಾ. ತರ್ನೀ ಉಜ್ಜಾರಾ ಹಾಗೂ ಬದ್ರಿಯಾ ಹಸನ್ ಅವರು ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದರು. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 56 ಮಂದಿ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದು, 20 ಮಂದಿಗೆ ಉಚಿತ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಕಣ್ಣಿನ ಪೋರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಒಂದು

ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಉಚಿತ ಕನ್ನಡಕ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರಮುಖರಾದ ಕೆ. ಶ್ರೀಧರ್ ರೈ ಕುಲಕರ್ಣಿಮಾಲ್, ಡಿ. ತನಿಯಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಿರೇಂದ್ರ ಅಚಾರ್ಯ, ಪ್ರಕಾಶ್ ರೈ ಕೆ. ಹಾಗೂ ಮಾಣಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಪವಿತ್ರಾ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಶಿಬಿರದ ಸಂಯೋಜಕ ಅಬ್ದುಲ್ ರಝಾಕ್ ಹಾಗೂ ಸಹ ಸಂಯೋಜಕ ನವಾಬ್‌ನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದರು.

ದುಬೈ ಕನ್ನಡಿಗರ ಆಶಾಕಿರಣ, ಬಂಟ್ವಾಳದ ಸಮಾಜಸೇವಕ ಅಂಜೋಜ್ ಡಿಸಿಲ್ವಾ ವಿಧಿವಶ

ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಹಲವಾರು ಯುವಕರ ಬಾಳಿಗೆ ಆಸ್ರೆಯಾಗಿದ್ದ ಅಮ್ಮಾಡಿ ನಿವಾಸಿ 56 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅಂಜೋಜ್ ಡಿಸಿಲ್ವಾ ಅವರು ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಿಧನರಾದರು. ದುಬೈನಲ್ಲಿ ಸತತ 33 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಅಂಜೋಜ್ ಅವರು, ಕರಾವಳಿ ಭಾಗದ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಯುವಕರಿಗೆ ದುಬೈನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಒದಗಿಸಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಅವರು, ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ರೀಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿಗೊಂಡು ಸ್ವಗ್ರಾಮ ಅಮ್ಮಾಡಿಗಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ್ದ ಅವರು, ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೂವರು ಪುತ್ರಿಯರನ್ನು ಆಗಲಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಟ್ವಾಳದ ಮೊಡಂಕಾಪ್ ಬಾಲ ಯೇಸು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಬಲಿಪೂಜೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಅಂತ್ಯಕೀಯ ನೆರವೇರಿಕೆ.



ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜದೆ ಹಳದಿ ಹಲ್ಲು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾ?

ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ಆಸೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದುಬಾರಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ವೈಟ್‌ಗ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಲವರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಡುವೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ಹಳದಿ ಕಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ಲೇಕ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ.



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳದಿ ಹಲ್ಲಿಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ಲೇಕ್‌ರೈಡ್ ಇರುವ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಹಾರದ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್ ಅಥವಾ ಇಂಟರ್‌ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಲೆ ಅಥವಾ ಟಾರ್ಟರ್ ಇದ್ದರೆ ಮನೆಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದರವನ್ನು ದಂಕವೆದ್ದರು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಪರವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಊತ, ದುರ್ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆ ಇದ್ದರೆ ದಂಕವೆದ್ದರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಮಿತಿವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ದೇರೆ ವಿಷಯ; ಆದರೆ ಹಲ್ಲು ಬಿಳುಪಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸಾಬೀತಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ, ಹಳದಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಳುಪಾಗಿರುವ ವಿಚಿತ ಮನೆಮದ್ದು ಎಂದು ಅದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ನಿಯಮಿತ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಿಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ದಂಕವೆದ್ದರ ತವಾಸಣಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಗೋಡಂಬಿ

- ಶಕ್ತಿ, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಮಿನರಲ್, ಮಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಖನಿಜ ಗೋಡಂಬಿ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೋನೋಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಪ್ರದಯೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. • ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ

ಡಿಪ್ರೆಷಿಯನ್, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಾಸ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. • ಯುಕ್ತವಾದ ಅಪರೂಪದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ನಿರ್ದಾಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.



ತೂಕ ಬೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷಿಯನ್ ಚಯಾಪಚಯ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಂಬೆ ರಸದ ಜೊತೆ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. 1 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ 2 ಭಾಗ ಮಾಡಿ. 1 ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ. ಈ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮುಚ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ, ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿ ಟೀಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ, ನಿಂಬೆ ಪಾನಿಗೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಬೇಕೆಕಾಲುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ: ಬೇಳೆ ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮುಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಡಿ ಹುಳಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.
ಗ್ಯಾಸ್ ನೋ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೋವ್ ಮೇಲೆ ಜಿಡ್ಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸ ಬಳಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಸದರಂತೆ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್ ರಿಪೇರಿ: ಗ್ಯಾಸ್ ಲೈಟ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಸರ್ಕ್ಯಾ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಖನ್ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕೊಳೆ ಅಥವಾ ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
ಅಡುಗೆಮನೆ ಸಿಂಕ್ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ಸಿಂಕ್ ಪಳಪಳ ಹೊಳೆಯಲು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಸಿಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಡಿಜರ್ಬೆಂಟ್ ಬಳಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ತೊಳೆಯಿರಿ

ತೂಕ ಇಳಿಸೋ ಅಹಾರವೇ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು! ಲೇಬಲ್ ನೋಡಿ ಖರೀದಿಸಿ

ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ 'ಲೇಬಲ್ ಕ್ಯಾಲೋರಿ', 'ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ', 'ಹೈ ಪ್ರೋಟೀನ್', 'ಹೆಲ್ತ್ ಹಾಗೂ' ಡಯೆಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬ ಪದವಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆ ಅಹಾರ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅಹಾರದ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಸೋಡಿಯಂ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಓಟ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಅಹಾರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು 'ಇನ್‌ಸ್ಟಂಟ್' ಅಥವಾ ರುಚಿ ಸೇರಿಸಿದ ಓಟ್ಸ್ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಸಾಲೆ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಸ್ಟಾಬಿಲೈಸರ್‌ನಂತೆ ವಿವಿಧ ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಕಾರ್ನಿಫ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರು ರುಚಿ ಅಥವಾ ಚಾಹಿರಾಶಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಪೋಟೇನ್ ಬಾರ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಹಾರದ ಪರ್ಯಾಯವೆಂದು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪೋಟೇನ್ ಬಾರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಟೇನ್ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಪೋಟೇನ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಖರೀದಿಸುವ ಬದಲು ಒಂದು ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೋಟೇನ್ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಕಾಯಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ

ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಮಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದರ ನಾರಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬುವ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. 100% ಜ್ಯೂಸ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಲೇಬಲ್ ಇದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. 'ಬೇಯಿಸಿದದ್ದು', 'ಲೈಟ್' ಅಥವಾ 'ಡಯೆಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಚಿಪ್‌ಗಳನ್ನೂ ಮಿತಿವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಪ್‌ಗಳು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುರಿದ ಚಿಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಇರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ 'ಬೇಯಿಸಿದದ್ದು' ಎಂಬ ಒಂದೇ ಪದವನ್ನು ನೋಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಪ್ಲೇವರ್ಡ್ ಮೊಸರು ಖರೀದಿಸುವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ 'ಲೇಬಲ್ ಫ್ರಾಂಟ್' ಅಥವಾ 'ಲೇಬಲ್ ಕ್ಯಾಲೋರಿ' ಎಂಬ ಪದಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಸರಳವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮೊಸರಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಬಹುದು. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ 'ಹೆಲ್ತ್' ಎಂಬ ಲೇಬಲ್ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು. ಯಾವುದೇ ಅಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ



ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟು ದಿನದ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಲುಗಳು, ಪೋಟೇನ್‌ಯುಕ್ತ ಅಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲಿತ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ತೂಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಗುಣವಾದ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ 'ಡಯೆಟ್', 'ಲೇಬಲ್ ಕ್ಯಾಲೋರಿ', 'ಹೈ ಪ್ರೋಟೀನ್' ಅಥವಾ 'ಹೆಲ್ತ್' ಎಂದು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಅಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಲೇಬಲ್ ಓದಿ, ಸಕ್ಕರೆ-ಉಪ್ಪು-ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚಾಹಿರಾಶಿನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ?

ಇಂದಿನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಅಹಾರ ಸೇವನೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲವರು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಕರಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್ ಆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಪರ್ಜನಾ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಅಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಜೇರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು. ಜೀರಿಗೆ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೆ ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ 'ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಔಷಧಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ

'ಮೇಗದಂತೆ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ' ಅಥವಾ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಡಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಮಿತಿವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹುಳಿ ಪಾನೀಯಗಳು ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಅನುಭವವಾದರೆ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ಬೆಳಿಗಿನ ಒಂದು ಪಾನೀಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಬಾರದಿದ್ದರೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಲುಗಳು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೋಟೇನ್‌ಯುಕ್ತ ಅಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು



ದಿನವಿಡೀ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಅಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯದ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಕರಿಮೆನಿಸು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ 'ಥರ್ಮೋಜೆನೆಸಿಸ್' ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸುಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದೃಢವಾದ ಸಾಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಹಾರದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಟಿಷಫಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇಂತಹ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದೇ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ 15-21 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಖಚಿತವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮತೋಲಿತ ಅಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಮುಖ್ಯ.

ಕಲರ್ ಕಲರ್ ಮಣಿಕಟ್ಟು !

ನೀವು ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗವಾದ ಹಾಲಕ್ಕಿ ಸಮಾಜದ ಮಹಿಳೆಯರು ತೊಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯ ಉಡುಗೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಮಣಿಸರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅವರು ಧರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ಣದ ಮಣಿಸರಕ್ಕೆ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಅರ್ಥಗಳಿವೆಯಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಲಂಚಾಣಿ, ಬಂಜಾರ ಸಮಾಜಗಳ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶೈಲಿಯ ಉಡುಗೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಣಿಸರಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಣೀಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.



ದೈವ ದೇವರ ಉಪಾಸನೆ, ಅಹಾರ, ವಿಭಿನ್ನ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗಳು, ನೃತ್ಯಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಹಾಡುಗಳು, ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೊಂಡಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಬಡತನ

ತಾಂಡವಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಲವು ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿತ್ತು. ನಾವು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬಾವುಟವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವರ್ಣಗಳಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಸ್ತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಝುಲು ಅಥವಾ ಬುಲು (Zulu) ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು. ನೀವು ಈ ಬಗೆಯ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಆಫ್ರಿಕಾದ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳ ಪೋಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಇವುಗಳು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳ ಪೋಟೋ ಮಾಡಿದ ಸರಗಳು. ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಝುಲು ಮಣಿ ಸರಗಳು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿತ್ತು. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನರಿಗೆ ಅದು ತಮ್ಮ ಗುರುತು, ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸುಲಭ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು. ಝುಲು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅದರ ವರ್ಣರಂಜಿತ ವಿನ್ಯಾಸ.

ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕೋಲ ಕಟ್ಟುವ ಹಾಗೆ ಈಗಿನ ಝುಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು

ಮೂಳೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಂಬು, ಹೊಳೆಯುವ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಬೀಜಗಳು, ಹೊಳೆಯುವ ಮರದ ತುಂಡು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ದಾರದಲ್ಲೋ, ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲೋ ಕಟ್ಟಿ ಅಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇದೀ ಮೈಗೆ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹದಿನೆಂಟನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ವಸಾಹತುಶಾಹಿಗಳ ಆಗಮನದಿಂದಾಗಿ ಗಾಬು ಮತ್ತು ಸಿರಾಮಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಸಮಯ ಕಳೆದಂತೆ ದೇಶ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಬಳಿಕ ಝುಲು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

(ಆಧಾರ) ಅಶ್ವಿನಿ ಪದವಿನಂಗಡಿ ಚಿತ್ರ ಕೃತಿ: ಇನ್ನಾ ಗ್ರಾಂ ಶಾಣಿಗಳು



Catholic Board of Education Honours 101 Students with Msgr. Leslie Shenoy Scholarships

The Catholic Board of Education (CBE), Diocese of Mangalore, distributed the third annual Msgr. Leslie F. Shenoy Scholarships to 101 deserving Pre-University (PU) students from CBE-managed educational institutions at a programme held at Shanthi Kiran Pastoral Institute, Bajjodi. The scholarship initiative aims to support economically disadvantaged students who have demonstrated academic excellence, helping them pursue their higher education and build a brighter future. The scholarship distribution programme was preceded by an inspiring career guidance and motivational session led by renowned career consultant Prof. Dr Ronald Pinto, Director of the Institute for Individual Development, Mangaluru. Addressing the students and their parents, Prof. Pinto highlighted a wide range of career opportunities and encouraged students to consider civil services such as UPSC and KPSC, the defence forces, banking and various professional competitive examinations. He stressed the importance of setting clear goals, developing relevant skills and maintaining disciplined preparation to achieve success in their chosen careers. The programme commenced with a prayer led by the students of Kripa Sadan, Bajpe. Rev. Dr Praveen Leo Lasrado, Secretary of the CBE, welcomed the gathering and spoke about the continuing impact of the scholarship endowment. Before the formal

proceedings, the gathering paid tribute to the late Msgr. Leslie F. Shenoy, whose vision and generosity continue to benefit deserving students. Floral homage was offered at his portrait, followed by prayers for the repose of his soul. Rev. Fr Antony Shera, Parish Priest of Mulki and former Secretary of the CBE, addressed the beneficiaries and shared words of encouragement. Having played an important role in establishing the scholarship fund along with Msgr. Shenoy, he urged the students to make education their priority, strive for academic excellence and remain rooted in good values. "Education is your primary duty at this stage. Strive for academic excellence, remain grounded in your values, and remember to extend a helping hand to others in the future, just as you have been helped today," Fr. Shera said. The chief guest, Goldwyn Vas, nephew of the late Msgr. Leslie Shenoy, travelled from the United States to attend the programme. He was felicitated by the CBE in recognition of his continued support for the scholarship initiative. In his address, Vas encouraged the students to move forward with courage, gratitude and determination. He urged them to dream big, work hard and remember with gratitude those who supported them on their journey towards success. He also appealed to the students to pray for the soul of his late uncle. Vas



subsequently distributed the scholarships to all 101 beneficiary students. Rev. Fr Santhosh Rodrigues, Director of Shanthi Kiran Pastoral Institute, Bajjodi, also addressed the gathering and reminded the students that the financial assistance was a stepping stone towards their future. "This financial support is a stepping stone for your future. Utilise this opportunity wisely to build a strong foundation for your careers and become responsible members of society," he said. The programme was compered by Lancy Rodrigues, Headmaster of Saint Thomas Higher Primary School, Chelur. Preethi Gomes proposed the vote of thanks. The programme concluded with a grace before meals led by Rev. Fr Santhosh Rodrigues, followed by a group photograph and lunch. The scholarship initiative once again highlighted the CBE's commitment to empowering deserving young students through education, financial support and career guidance, while keeping alive the legacy of Msgr. Leslie F. Shenoy.

MCC Bank Wins SCDCC Award for All-Round Growth

Adding another significant achievement to its journey of growth and excellence, MCC Bank Ltd has been honoured with the prestigious SCDCC Bank Award 2025-26 in the Urban Co-operative Bank sector for All-Round Progress in Business Turnover. The award recognises MCC Bank's remarkable growth, consistent financial performance, operational excellence and dedicated customer service during the financial year 2025-26. The honour was presented at the Annual General Meeting of the South Canara District Central Co-operative Bank (SCDCC Bank) held in the presence of prominent leaders of the co-operative movement. The prestigious award was presented by Dr M. N. Rajendra Kumar, President of SCDCC Bank. On behalf of MCC Bank, the Vice Chairman and

General Manager, along with the Directors and Deputy General Manager, received the award. The achievement reflects the visionary leadership of Chairman Sahakara Ratna Anil Lobo, the guidance and support of the Board of Directors, the dedicated efforts of the staff, and the continued trust and confidence of thousands of loyal customers and shareholders. Expressing gratitude on the occasion, representatives of MCC Bank thanked SCDCC Bank for conferring the prestigious honour and dedicated the award to the entire MCC Bank family — customers, shareholders, staff and well-wishers, whose continued support has contributed significantly to the Bank's progress. MCC Bank, one of the leading Urban Co-operative Banks, continues to strengthen its position through a focus on sustainable growth, transparency, technology-driven banking services and social commitment. With its area of operation spread across

Karnataka, the Bank currently serves customers through a network of 23 branches. During the financial year 2025-26, MCC Bank achieved a total business turnover of ₹1,525 crore, registering an impressive 22.89% growth compared to the previous year. The Bank recorded ₹872.88 crore in deposits and ₹652.06 crore in advances (loans) as of the end of the financial year. Continuing its strong growth momentum, the Bank's total business turnover has now crossed the ₹1,600 crore mark, reflecting its sustained financial strength, expanding reach and growing customer confidence. The recognition from SCDCC Bank marks yet another proud milestone in MCC Bank's journey. The achievement stands as a testament to the collective efforts of its leadership, Board, employees, customers, shareholders and well-wishers, as the Bank continues to move forward with confidence towards greater growth and excellence.



LSSL Thanksgiving Day Celebrated with Gratitude, Service and Fellowship



The Ladies Social Service League (LSSL) celebrated its Thanksgiving Day with heartfelt gratitude to Almighty God for His blessings, guidance and protection throughout the year. The celebration beautifully reflected the League's commitment to expressing gratitude through faith, fellowship and loving service to society. As part of the celebration, LSSL members visited Saint Joseph Higher Primary School, Calvary, Nanthoor, in the morning and organised a special programme for around 40 children. The children actively participated in an interactive session focusing on Self-Esteem, Self-Development, Self-Care and Gratitude. As a gesture of love and concern, stationery pouches and eatables were distributed to all the children. The main Thanksgiving celebration was held in the evening at Bendur Parish Hall. Rev. Fr Praveen Amrith Martis, Main Spiritual Director of LSSL and Administrator of Saint Anthony's Ashram, and Rev. Fr Arun Lobo, Spiritual Director of Bendur and Principal of Padua School, graced the occasion. Vice President Deepak

Dsouza, All Commission Convenor Loy Rego, the Presidents of the six LSSL units, office bearers and members were present for the celebration. Flany Dsouza, President of LSSL, welcomed the gathering, while Diana Dsouza compered the programme. Philomena Moras presented the Annual Report, highlighting the League's various social, charitable and service-oriented activities undertaken during the year. The dignitaries appreciated the dedication and commitment of LSSL members towards serving society and encouraged them to continue their charitable and social initiatives with the same spirit. Adding a touch of joy to the celebration, the gathering enjoyed a humorous session and a series of games, creating a lively atmosphere of friendship and fellowship. Janet Dsilva proposed the vote of thanks. The celebration concluded with refreshments and fellowship, leaving the members with renewed gratitude, happiness and a deeper sense of togetherness. The Thanksgiving Day celebration truly reflected the spirit of LSSL—gratitude expressed not merely in words, but through faith, fellowship and compassionate service to others. "Give thanks to the Lord, for He is good; His love endures forever." — Psalm 107:1

Feast of Saint Mary of Jesus Crucified Celebrated with Faith and Fellowship at Ryshivana

The Feast of Saint Mary of Jesus Crucified, also known as 'Saint Mariam Baouardy', the Patroness of Ryshivana, Ranipura, was celebrated with deep faith, devotion and joyful fellowship at Ryshivana Chapel. Bishop Emeritus of Mangalore Diocese, Most Rev. Dr Aloysius Paul Dsouza, was the main celebrant of the festive Eucharistic celebration. Around 30 priests, including Very Rev. Fr Andrew Leo Dsouza, Vicar Forane; Very Rev. Fr Rajesh Melwyn Rosario, Rector of Saint Joseph's Seminary; Very Rev. Fr Joe Tauro, Episcopal Vicar of Udupi Diocese; along with several diocesan, religious and Carmelite Priests, participated in the celebration. More than 50 religious sisters and around 200 neighbouring lay faithful, friends and well-wishers also joined the feast. Rev. Fr Wilfred Rodrigues, OCD, Superior of Fatima Retreat Centre, Xellim, Goa, delivered a spiritually enriching homily. Reflecting on the life, spirituality and message of Saint Mariam Baouardy, popularly known as "The Little Arab," he highlighted her profound humility, deep faith and extraordinary spiritual journey. Saint Mariam Baouardy (1846-1878) was a Palestinian Discalced Carmelite nun, mystic and stigmatist born in Galilee. Orphaned at a young age, she experienced profound spiritual phenomena and played an important role in the establishment of Carmelite monasteries in Kankanady, Mangaluru, and Bethlehem. She experienced mystical graces including ecstasies, levitation, prophecies and stigmata. She died at the age of 32 on August 26, 1878, and was canonized by Pope Francis in 2015. Following the Holy Eucharist, a felicitation and thanksgiving programme was held. Rev. Fr Dominic Vas, Director of Ryshivana, and Rev. Fr Archibald Gonsalves, Assistant Director, expressed their gratitude to all those who participated in the celebration and introduced



Ryshivana as a centre dedicated to spirituality and holistic well-being. The name "Ryshivana" reflects its unique vision: R stands for Religion, Y for Yoga, S for Spirituality, H for Health and I for Integration. Thus, Ryshivana is envisioned as a centre that integrates religion, yoga, spirituality and holistic health. Located at Ranipura on a picturesque hill, the centre offers a serene view of the lush green valley, the flowing Netravathi River and the Arabian Sea. Ryshivana can accommodate around 120 people and has 80 rooms with attached bathrooms. The centre also has two large halls, two spacious chapels and a refectory that can accommodate around 150 people. Retreats, seminars and spiritual courses for Priests, religious and lay people are conducted in English and Konkani. The centre also welcomes individuals and groups seeking a peaceful place for relaxation, as well as picnic and excursion groups, with lodging and boarding facilities. For enquiries, Ryshivana can be contacted at 9449083880 (Office) or 90086033889 (Director). The celebration concluded with a fellowship dinner, bringing the day to a warm and joyful close. Participants appreciated the spirit of fraternity, faith and togetherness experienced throughout the feast celebration.

Saint Agnes PU College Hosts "Navigator & Career Expo" to Guide Students Towards Informed Career Choices

Saint Agnes PU College organised an insightful career guidance programme, "Navigator & Career Expo," for II PUC students and their parents on August 18 and 24. The programme aimed to equip students with valuable knowledge, expert guidance and practical insights to help them make well-informed decisions about higher education and future careers. The programme featured an esteemed team of career experts from Draw My Career, led by Naveen Paul. The experts interacted with students and parents, sharing their knowledge and experience while providing valuable insights into diverse career opportunities, educational pathways and emerging fields. The session highlighted the importance of making thoughtful career decisions at the right stage. Students were encouraged to explore career options based on their individual interests, strengths and personality traits. The experts also emphasised the importance of selecting an institution that supports academic growth and provides a strong foundation in the chosen field. The experts further introduced students to opportunities such as internships, scholarships and competitive examinations, explaining how these can contribute to their academic and professional development. An overview of various entrance examinations for different courses was

also provided, helping students gain a clearer understanding of the options available to them. A major highlight of the programme was the personality assessment test, which enabled students to understand their individual traits better and identify career options that align with their strengths and interests. Students and parents participated enthusiastically, interacting with the experts and seeking clarification on various career-related concerns. The interactive programme provided a meaningful platform for students to explore diverse career possibilities and gain the confidence and clarity required to make informed choices about their future. Venitia, HOD of the Chemistry Department; Mathew, HOD of the Commerce Department; and Olivia, HOD of the Humanities Department, were the conveners of the programme. Raina warmly welcomed the gathering, while Venessa and Rifa Roshan compered the event. The programme concluded with a vote of thanks delivered by Yutika R. Amin and Samantha Dsouza. The



programme concluded on a highly positive note, leaving students and parents with greater awareness and clarity about the opportunities ahead. Through expert guidance, interactive discussions and practical insights, the initiative encouraged students to approach their career decisions with confidence and careful consideration. The programme reflects Saint Agnes PU College's commitment to supporting students in recognising their potential and choosing educational and career pathways that align with their aspirations. Overall, the "Navigator & Career Expo" proved to be a meaningful and enriching experience that is expected to have a lasting impact on the students' future academic and career choices.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 28ರಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4ರವರೆಗೆ ಧರ್ಮಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 28ನೇ ಭಜನಾ ಕಮ್ಮಟ



ತಿಜರಾರ್ಥಿಗಳ ನೋಂದಣಿ ಆರಂಭ:

ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಧರ್ಮಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 28ರಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 4ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಲಿರುವ 28ನೇ ವರ್ಷದ ಭಜನಾ ಕಮ್ಮಟದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಭೆ ಮಂಗಳವಾರ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಭಜನಾ ಕಮ್ಮಟದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎ. ವೀರು ಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ತಾಲೂಕು ಹಾಗೂ ಪಲಯ ಭಜನಾ ಪರಿಷತ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಕಾನೂನು ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರ, ಭಜನೋತ್ಸವ, ಮನೆ-ಮನೆ ಭಜನೆ, ಸತ್ಯಂ, ಶ್ರಮದಾನ, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರು. ಭಜನಾ ಪರಿಷತ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಭಜನಾ ಕಮ್ಮಟದ ಪೂರ್ವತಯಾರಿಗಳು ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಕಮ್ಮಟದ ಸಂಚಾಲಕ ಜಿ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಪ್ರಸಾದ್ ಪ್ರಸ್ತಾವಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಭಜನಾ ಪರಿಷತ್ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಭಜನಾ ತರಬೇತಿಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ರಾಜ್ಯ ಭಜನಾ ಪರಿಷತ್ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಭೆಯನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪೊಲೀಸ್ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಪ್ರಕಟ

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಬರುವ ಈಡ್ ಮಿಲಾದ್, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ, ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ, ನವರಾತ್ರಿ ಪಾರದಾ ಮಹೋತ್ಸವ, ದೀಪಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾಲು ಸಾಲು ಹಬ್ಬಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೆರವಣಿಗೆಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಮೆರವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯ ಲಿಖಿತ ಅನುಮತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ 11.30ರ ಬಳಿಕ ಮೆರವಣಿಗೆ ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನುಮತಿ ಪಡೆದ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಡಿಜಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಹೊರಸೂಸುವ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಭದ್ರತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಿಟಿವಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗಳ ಆಳವಡಿಕೆ, ಮೆಟೀಯರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಹನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆಯೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದ್ವೇಷ ಭಾಷಣ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು, ಅನುಮತಿ ರಹಿತ ಡೋನ್ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವ ಆಯೋಜಕರು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಕಾಯ್ದೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಗೋವಾದ ಶಿಲಾ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಕಣಿ ಪರಂಪರೆಯ ಪುರಾತತ್ವ ಅನ್ವೇಷಣೆ



ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಪುರಾತನ ಗುಹೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಂಕಣಿ ಪರಂಪರೆಯ ಪುರಾತತ್ವ ಅಡಿಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪನ್ಯಾಸ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ವರ್ಧನಿ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 'ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಬಂಡೆಯನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಗುಹೆಗಳು - ಕೊಂಕಣಿ ಪರಂಪರೆಯ ಪುರಾತತ್ವ ಅಡಿಪಾಯಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ' ವಿಷಯದ ಸಂಶೋಧನಾ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಗೋವಾದ ಇತಿಹಾಸ ತಜ್ಞ ಡಾ. ರೋಹಿತ್ ಫಳಗಾಂವಕಾರ್ ಅವರು ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಡಾ. ರೋಹಿತ್ ಫಳಗಾಂವಕಾರ್ ಅವರು ಗೋವಾದಲ್ಲಿನ ಕೊಂಕಣಿ ಪರಂಪರೆಯ ಪುರಾತತ್ವ ಇತಿಹಾಸ ಹಾಗೂ ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಪುರಾತನ ಗುಹೆಗಳ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಆಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕೊಂಕಣಿ ಪೂರ್ವಜರ ಬದುಕು, ನಂಬಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರಾಧನಾ ಪರಂಪರೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಗುಹೆಗಳ ಕಲಾ ನಿರ್ಮಾಣ ಹೇಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಶಿಲಾಲಿಂಗಗಳ ಚಿತ್ರಣಗಳು, ಶಿಲಾ ಕೆತ್ತನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪುರಾತನ ಆರಾಧನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕುರಿತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಅವರು, ಇಂತಹ ಪುರಾತತ್ವ ಅವಶೇಷಗಳು

ಕೊಂಕಣಿ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಾಚೀನ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹತ್ವದ ಅಕರಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದರು. ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಕಾಲದ ಪುರಾತತ್ವ ಇತಿಹಾಸ, ಗುಹೆಗಳ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ವರ್ಧನಿ ಫೆಲೋಶಿಪ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಡಾ. ರೋಹಿತ್ ಫಳಗಾಂವಕಾರ್ ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಿ.ಎ. ನಂದಗೋಪಾಲ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಸುಚಿತ್ರಾ ಎಸ್. ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ರೋಹಿತ್ ಫಳಗಾಂವಕಾರ್ ಅವರ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಕೊಂಕಣಿ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಮಂಡಳಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಡಾ. ರೋಹಿತ್ ಫಳಗಾಂವಕಾರ್ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಕೇಂದ್ರದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ವಿಲಿಯಂ ಡಿಸೋಜ, ರಮೇಶ ಡಿ. ನಾಯಕ್, ವಿಶ್ವಸ್ತ ಶಕುಂತಲಾ ಆರ್. ಕೀರಿ, ವರ್ಧನಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಯೋಜಕ ಉಷಾ ಶೆಟ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕೊಂಕಣಿ ಅಭಿವಾಸಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕೇಂದ್ರದ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಪ್ರಾಂಶು ಶೇಖ್ ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಮಂಗಳಾದೇವಿ ರಥಜೀದಿ ರಸ್ತೆ ವಿಭಜಕ ಬೇಡ - ಶಾಸಕ ವೇದವ್ಯಾಸ ಕಾಮತ್ ಆಗ್ರಹ

ಮಂಗಳಾದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ರಥಜೀದಿಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ವಿಭಜಕ ಅಳವಡಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಶತಮಾನಗಳ ಪರಂಪರೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಂಗಳಾದೇವಿ ಬ್ರಹ್ಮರಥೋತ್ಸವದ ಸುಗಮ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಸ್ತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಾಸಕ ವೇದವ್ಯಾಸ ಕಾಮತ್ ಪಾಲಿಕೆ ಆಯುಕ್ತರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗಳಾದೇವಿಯ ಬ್ರಹ್ಮರಥವು ಪಾರಂಪರಿಕ ಮರದಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಚಕ್ರಗಳ ಸುಮಾರು 8 ಅಡಿ ಅಗಲ ಹೊಂದಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ರಥದ ಅಗಲ ಸುಮಾರು 18 ಅಡಿಗಳಷ್ಟಿದೆ. ರಥೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರು, ಸೇವಕರು ಹಾಗೂ ಸ್ವಿಂದಿ



ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ರಥದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶಾಸಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಿರುವ ರಥಜೀದಿಯ ರಸ್ತೆ ರಥೋತ್ಸವದ ಸುಗಮ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ವಿಭಜಕ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ರಥದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಭಕ್ತರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯೂ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೇದವ್ಯಾಸ ಕಾಮತ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಅಗಲವಾಗಿರುವ ರಥಜೀದಿಯ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ರಸ್ತೆ ವಿಭಜಕ ಅಳವಡಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಪಾಲಿಕೆ ಆಯುಕ್ತರಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

JayaLaxmi Silks
SINCE 1983

JayaLaxmi Silks

JayaLaxmi Silks | ಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಸಿಲ್ಕ್ಸ್

BANNANJE, UDUPI, KARNATAKA-576101 ಬನ್ನಂಜೆ, ಉಡುಪಿ, ಕರ್ನಾಟಕ -576101

+919483510477 +91980877229 www.jayalaxmisilks.co info@jayalaxmisilks.co

f t i n

ನಮ್ಮ ಮಳಿಗೆ ವಾರದ | ನಮಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಳು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ | ಊರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಖೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ

Department of Skill Development, Entrepreneurship & Livelihood
Karnataka Vocational Training and Skill Development Corporation

STUDY ABROAD 2026

75+ GLOBAL UNIVERSITIES | 10+ COUNTRIES | UP TO 50% SCHOLARSHIPS

06 SEPTEMBER 2026 SUNDAY | **09:30 AM - 5:00 PM** | **Gate No. 4, Gayatri Grand Gayatri Vihar Palace Ground, Bengaluru**

EVENT HIGHLIGHTS

- One-on-One Sessions
- Spot Scholarship & Eligibility Assessment
- University Admission Guidance
- Visa Guidance
- Financial Planning
- Application Assistance
- Health Insurance Guidance
- Language Proficiency Support

EXPLORE OPPORTUNITIES IN 10+ COUNTRIES

AUS USA UK GER SIN UAE IRE NZ & more

ENTRY FREE | **REGISTER NOW**

studyabroad.ksdc.karnataka.com

SCAN QR CODE

Limited One-to-One Counselling Slots

7338674791 | 7338674794 | 7338674798 | 7338674792

If not delivered please return To:



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 29th August 2026