ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ

ಅರಿವಿನತ್ತ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ | KARAVALI SUDDI ENGLISH-KANNADA WEEKLY | ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ

Vol: 12 Issue: 26 KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA 16-22 NOVEMBER 2026 Rs 10/-

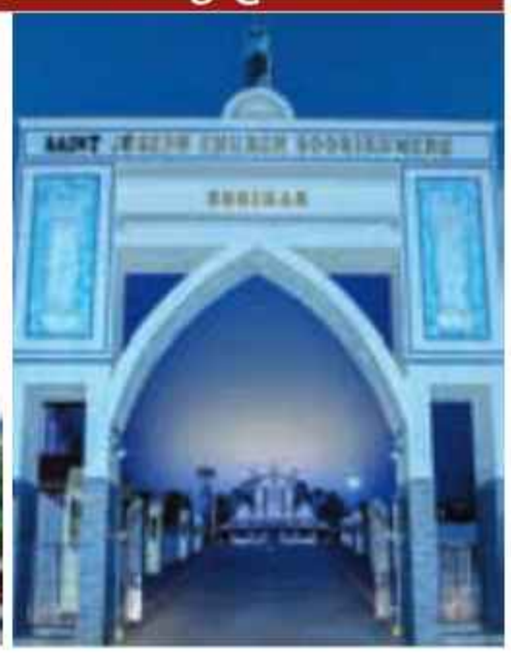
'ಸಿಟ್ಟುಗಾರನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಮಾಡಬೇಡ; ಕೋಪಿಷ್ಠನ ಸಂಗಡ ನೀನು ಹೋಗಬೇಡ.'

92ರ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್

ಧರ್ಮಗುರುಗಳ ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಧರ್ಮಭಗಿನಿಯರ ಸಮರ್ಪಣೆ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಾದಿಗಳ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಸೇವೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಯಣ

ಹಸಿರು ಪೈರುಗದ್ದೆಗಳ ಮಡಿಲು, ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯ, ಪ್ರಶಾಂತ ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಭವ್ಯವಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಿಂತಿರುವ ಸುಂದರ ದೇವಾಲಯ. ನಂಬಿಕೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಾ, ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಭಕ್ತರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಆಶಾಕಿರಣವಾಗಿರುವ ಈ ದೇವಾಲಯವೇ ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕಿನ ಮಾಣಿ ಗ್ರಾಮದ ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್.





ಬರಿಮಾರುವಿನಲ್ಲಿ 1893ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4ರಂದು ಆರಂಭಗೊಂಡ ಈ ದೇವಾಲಯದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಯಣ, 1934ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಥಳಾಂತರದ 92 ವರ್ಷಗಳ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು 2026ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಆಚರಿಸಲು ದೇವಾಲಯ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬರಿಮಾರುವಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆ, ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿನಲ್ಲಿ ಭವ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಇಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದೇವಾಲಯದ 92 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವಲ್ಲ; ಬದಲಾಗಿ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗುರುಗಳ ತ್ಯಾಗ, ಧರ್ಮಭಗಿನಿಯರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ, ಪೂರ್ವಜರ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮದ ಸಾರ್ಥಕ ಕಥನವಾಗಿದೆ.

ಬರಿಮಾರುವಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವೆ:

ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್‌ನ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತೆರೆದಾಗ 1893ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4ರ ದಿನ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದು ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಧರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಅತೀ ವಂದನೀಯ ಡಾ. ನಿಕೊಲಸ್ ಮರಿಯಾ ಪಗಾನಿಯವರ ಆದೇಶದಂತೆ ಮೊಗರ್ನಾಡ್ ದೇವಾಲಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಕಾಂಬಿಲಸ್ ರೇಗೋರವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲೂಕಿನ ಬರಿಮಾರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವಾಲಯ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿತು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಮನವಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಪುತ್ತೂರು ದೇವಾಲಯದ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಸೆಬಾಸ್ಟಿಯನ್ ನೊರೊನ್ಹಾರವರನ್ನು ಪ್ರಾಯಂ ಧರ್ಮಗುರುಗಳನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ತ ಸಮುದಾಯದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸೇವೆಗೆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು.

ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೇವೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದ ದೇವಾಲಯದ ವತಿಯಿಂದ 1903ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಡೆನ್ನಿಸ್ ಲೂಯಿಸ್ ಅವರ ನಂತರ ಆಗಮಿಸಿದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಡೇವಿಡ್ ಕುವೆಲ್ಲೋ ಅವರು ದೇವಾಲಯ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹೊಸ ದಿಕ್ಕು ನೀಡಿದರು.

1934ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಇತಿಹಾಸದ ಉದಯ:

ದೇವಾಲಯದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ 1934ರ ನವೆಂಬರ್ 20 ಒಂದು ಸುವರ್ಣಾಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾದ ದಿನ. ಬರಿಮಾರುವಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದ ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್ ಅನ್ನು ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನ ಧರ್ಮಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಲಿಯೋ ಕರ್ವಾಲ್ಲೊ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ನೂತನ ಭವ್ಯ ದೇವಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿತು.

1934ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಧರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಅತೀ ವಂದನೀಯ ಡಾ. ವಿಕ್ಟರ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಅವರ ದಿವ್ಯಹಸ್ತದಿಂದ ನೂತನ ದೇವಾಲಯ ಉದ್ಘಾಟನೆಗೊಂಡಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ 'ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಬೊರಿಮಾರ್' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಕಂದಾಯ ಇಲಾಖೆಯ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು.

ಅಂದಿನಿಂದ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಬೊರಿಮಾರ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಗುರುತನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿತು. ಕಾಲಚಕ್ರ ಉರುಳಿದಂತೆ ದೇವಾಲಯದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೇವೆ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೊಡುಗೆಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡವು. ನಂಬಿಕೆಯ ನೆಲೆಯಾಗಿ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಈ ದೇವಾಲಯವು ಇಂದು ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ.

ತ್ಯಾಗ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಫಲಶ್ರುತಿ:

ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಕೇವಲ ಕಟ್ಟಡಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಹಿಂದೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ದುಡಿದ ಅನೇಕ ಹೃದಯಗಳ ಪರಿಶ್ರಮ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಬೊರಿಮಾರ್ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ದೇವಾಲಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧರ್ಮಭಗಿನಿಯರು ಶಿಕ್ಷಣ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಿರಿಯರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಇಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರು ಶ್ರದ್ಧೆ, ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದೇವಾಲಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರೀತಿ, ಕ್ಷಮೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆ, ಸಹೋದರತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಪವಿತ್ರ ತಾಣ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಾರುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಬೊರಿಮಾರ್, ಈ ಭಾಗದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

92 ವರ್ಷಗಳ ಪಯಣ - ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ:

1934ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಂದು ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯ ಆರಂಭಿಸಿದ ಈ ದೇವಾಲಯವು 2026ರ ನವೆಂಬರ್ 20ರಂದು ತನ್ನ 92 ವರ್ಷಗಳ ಸಾರ್ಥಕ ಪಯಣವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬರಿಮಾರುವಿನಲ್ಲಿ 1893ರಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೇವೆಯ ಪರಂಪರೆ, ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ಇಂದಿಗೂ ಭಕ್ತರ ಮನದಲ್ಲಿ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆಯ ದೀಪವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ 92 ವರ್ಷಗಳ ಪಯಣವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ದೇವಾಲಯದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು, ಧರ್ಮಭಗಿನಿಯರು, ಪೂರ್ವಜರು ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಿತ ಭಕ್ತಾದಿಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅವರ ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಈ ಧರ್ಮಕೇಂದ್ರವು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಕಾಲ ಬದಲಾಗಬಹುದು, ತಲೆಮಾರುಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದು; ಆದರೆ ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಶಾಶ್ವತ. ಅಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುತ್ತಾ, ಬರಿಮಾರುವಿನಿಂದ ಸೂರಿಕುಮೇರುವಿನವರೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಚರ್ಚ್ ಸೂರಿಕುಮೇರು ಬೊರಿಮಾರ್ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಸರಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಧರ್ಮಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಕ್ತಾದಿಗಳ ಹಾರೈಕೆ.

ದೀಪಾವಳಿ ಸಂಭ್ರಮ - ದೇಶದ ಜನತೆಗೆ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ ಶುಭಾಶಯ



ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬ ದೀಪಾವಳಿಯ ಸಂಭ್ರಮ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ದೇಶದ ಜನತೆಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೀಪಾವಳಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ, ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ 'ಎಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಶುಭಾಶಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ, ದೇಶಾದ್ಯಂತ ದೀಪಾವಳಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೀಪಾವಳಿಯ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ದೀಪಾವಳಿ ಶುಭಾಶಯಗಳು" ಎಂದು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ 'ಹ್ಯಾವ್ ಎ ಗ್ರೇಟ್ ದೀಪಾವಳಿ' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ವಿಡಿಯೋ ಸಂದೇಶದ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರಧಾನಿ ದೇಶದ ಜನತೆಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರಿದ್ದರು. ದೀಪಾವಳಿ ಕೇವಲ ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬವಲ್ಲ; ಕತ್ತಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಬೆಳಕಿನ ವಿಜಯವನ್ನು ಸಾರುವ ಮಹತ್ವದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದರು. "ದೀಪಾವಳಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಈ ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಬ್ಬ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತರಲಿ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಂತೆಯೇ ನಾನೂ ಕೂಡ ದೀಪಾವಳಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ಬಾರಿಯೂ ನಮ್ಮ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಗಳ ಯೋಧರೊಂದಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿ ಆಚರಿಸಲಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಮೋದಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಧರೊಂದಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿ ಆಚರಿಸುವ ಪ್ರಧಾನಿಯವರ ನಿರ್ಧಾರವು ದೇಶದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಶಸ್ತ್ರ ಪಡೆಗಳ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅವರ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸ್ಮರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಶುಭಾಶಯ ವಿನಿಮಯ: ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಸಿ.ಪಿ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ದೀಪಾವಳಿ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಭೇಟಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳು ಪ್ರಧಾನಿಯವರನ್ನು ಅತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಗಳ ಕಚೇರಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ 'ಎಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದೆ.

ದೇಶಾದ್ಯಂತ ದೀಪಾವಳಿ ಸಂಭ್ರಮ: ನವೆಂಬರ್ 8ರಂದು ಕಾರ್ತಿಕ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಮನೆಗಳು, ದೇವಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಹಣತೆ, ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಅಲಂಕಾರಗಳಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಿದವು. ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ಭಕ್ತರು ಗಣೇಶ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಹಣತೆ ಬೆಳಗಿಸುವುದು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು, ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಚರಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ. ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ದೀಪಾವಳಿ, ಬೆಳಕಿನ ವಿಜಯದ ಜೊತೆಗೆ ಏಕತೆ, ಭರವಸೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿಯೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಬಡ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾತೃತ್ವದ ಕನಸಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ಆಸರೆ

ಮಂಗಳೂರಿನ ಲೇಡಿಗೋಷನ್‌ನಲ್ಲಿ 5 ಕೋಟಿ ವೆಚ್ಚದ IVF ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಘೋಷಣೆ - ಸಚಿವ ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್



ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾತೃತ್ವದ ಕನಸು ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ಭರಿಸಲಾಗದೆ ಸಂಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನ ಲೇಡಿಗೋಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಕೋಟಿ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಇನ್ ವಿಟ್ರೊ ಫರ್ಟಿಲೈಸೇಶನ್ (IVF) ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವ ಯು.ಟಿ. ಖಾದರ್ ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕ್ಯೂಟ್ ಹೌಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಬಂಜೆತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯಾತನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವಮಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೋವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ IVF ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಮಾರು 2 ಲಕ್ಷದಿಂದ 5 ಲಕ್ಷದವರೆಗೆ ವೆಚ್ಚವಾಗುವುದರಿಂದ ಬಡ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೆಟುಕದಂತಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಪರ್ಯಾಯ: ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಭಾರತ್–ಆರೋಗ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ (AB-ArK) ಯೋಜನೆಯಡಿ IVF ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 60,000 ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಈ ದರದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮೊತ್ತದ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕ ಅರ್ಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಲಭಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಚಿವರು ವಿವರಿಸಿದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವೇ ನೇರವಾಗ

ಸಂಪಾದಕೀಯ

– ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್



ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯ ಬರೆ ಜನರ ಹೆಗಲಿಗೆ
ಜನರ ಕಣ್ಣೀರೇ ಸರಕಾರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬೆಲೆಯೇ?

ಒಂದೆಡೆ ಬರಗಾಲ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ನಂದಿನಿ ಹಾಲಿನ ದರ ಏರಿಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಹೊಡೆತ ನೀಡಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಪ್ರಯಾಣ ದರವೂ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜನರ ಆತಂಕವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಹೈನುಗಾರರ ಹಿತ ಕಾಪಾಡುವುದು, ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಷ್ಟದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು ಸರಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಸರಿ. ಆದರೆ, ಅದರ ಹೊರೆ ನೇರವಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ? ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಬಡವರು, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಹಾಗೂ ದಿನಗೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಬದುಕಿನ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಸರಕಾರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸರಕಾರದ ಖಜಾನೆ ಬಲಪಡಿಸಲು ಜನರ ಜೇಬಿಗೆ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯ ಸರಕಾರಿ ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ, ದುಂದುವೆಚ್ಚದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಆಡಳಿತಾತ್ಮಕ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಮಿತವ್ಯಯ ಸಾಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೈನುಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜನರ ಬದುಕನ್ನೇ ದುಸ್ತರಗೊಳಿಸಬಾರದು. ಜನರ ಹಿತ ಕಾಪಾಡುವುದೇ ಯಾವುದೇ ಜನಪರ ಸರಕಾರದ ನಿಜವಾದ ಯಶಸ್ಸು. ಹಾಲು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಾರಿಗೆ ಜನರ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಇವುಗಳ ದರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೊದಲು ಜನರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನ್ನು ಸರಕಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ, ಜನರ ಬದುಕಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಸರಕಾರದ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಲಿ. ಜನರ ಮೇಲೆ ಹೊರೆ ಹೇರುವ ಆಡಳಿತಕ್ಕಿಂತ ಜನರ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡುವ ಆಡಳಿತವೇ ನಿಜವಾದ ಜನಪರ ಆಡಳಿತ. –ಸಂ.

ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ
KARAVALI SUDDI
KARBIL/2015/62120 DAKSHINA KANNADA
ಸಂಪಾದಕ, ಪ್ರಕಾಶಕ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಕ :
ರೋಷನ್ ಬೊನಿಫಾಸ್ ಮಾರ್ಟಿಸ್
ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸ :
ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ
ಕೊಡ ಸಂಖರ್ 2-69/2ಜ, ನಿತ್ಯಾದಾರ್ ಮ್ಯಾನ್ಷನ್ 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

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

ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಯೂತ್ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ 2027' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ



2047ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತವನ್ನು ವಿಕಸಿತ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯುವಜನರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಯುವಜನರು ಕೇವಲ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ದೇಶದ ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ನಾಯಕರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಸಂಸದ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಬ್ರಿಜೇಶ್ ಚೌಟ ಕರೆ ನೀಡಿದರು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಯುವ ವ್ಯವಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಸಚಿವಾಲಯದ ಮೈ ಭಾರತ್–ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಸೆಂಟ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ (ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್) ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಸೆಂಟ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ 'ಯೂತ್ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ 2027' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಯೂತ್ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ನಂತಹ ವೇದಿಕೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ದೇಶದ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಸಂಸದೀಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಂಡಿಸುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಕೀರ್ತಿ ತರಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕವಾಗಿ ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ವಿಮೆನ್ಸ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಜೀವನ್‌ದಾಸ್ ನಾರಾಯಣ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಪ್ರದೀಪ್ ಡಿಸೋಜ, ಮೈ ಭಾರತ್ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಕೆ.ಟಿ.ಕೆ., ಬೆಸೆಂಟ್ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ. ಪರಶುರಾಮ್ ಜಿ. ಮಾಲಗಿ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕ ಡಾ. ಶೇಷಪ್ಪ ಕೆ. ಅಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಮೈ ಭಾರತ್‌ನ ಜಗದೀಶ್ ಕೆ. ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಅರಿವು, ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ, ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಬಗೆಗಿನ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿವೆ.

ಬಜಿಲಕೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ವತಿಯಿಂದ ಗೋಪೂಜೆ



ಗೋಮಾತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮಂಗಳೂರು ಸಂಘಟನೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಗರದ ಬಜಿಲಕೇರಿಯ ಶ್ರೀ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ ದೇವಸ್ಥಾನದ ವಠಾರದಲ್ಲಿರುವ ಗುರುರಾಜ್ ಭಟ್ ಅವರ ಮಾಲೀಕತ್ವದ ಗೋಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನವೆಂಬರ್ 9ರಂದು ಭಕ್ತಿಭಾವದಿಂದ ಗೋಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮಂಗಳೂರು ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಮಂಜುಳಾ ನಾಯಕ್ ಅವರು, 'ಗೋವು 33 ಕೋಟಿ ದೇವತೆಗಳ ಆವಾಸಸ್ಥಾನ ಎಂಬ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಗೋಮಾತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ಪಾಪಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಗೋವಿಗೆ ಗೋಗ್ರಾಸ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಹಾನೈವೇದ್ಯ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ ಪುಣ್ಯಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಗೋವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗೋಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಗೋಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರುಣೆ ತೋರುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಇಂತಹ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಸಂಘಟನೆಯ ಆಶಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ಗೋಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಮುಖರಾದ ಯೋಗೀಶ್ ನಾಯಕ್, ಸಮರ್ಥ್ ಭಟ್, ಸಿತಾರಾ, ರಾಧಿಕಾ ನಾಯಕ್, ನೀತ್ ಶರಣ್, ರಾಜೇಶ್ ದೇವಾಡಿಗ, ಟಿ.ಸಿ. ಗಣೇಶ್, ಸೀತಾರಾಮ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಸುನಿತಾ, ಸುನಂದಾ, ಮಾತಾಜಿ, ರತಿಕಾ, ರಚಿತಾ, ಪುಷ್ಪಾ ಆರ್. ಶೆಟ್ಟಿ, ರುಕ್ಮಿಣಿ, ವೀರಾದೇವಿ, ಗಟು ಕವನ್ ಹಾಗೂ ಮೋಹನ್ ಕವನ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಧಾರ್ಮಿಕ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಗೋಸೇವೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರಿದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಭಕ್ತಿಭಾವದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ನಿಟ್ಟೆ ಘಟಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಆರ್. ತನ್ವಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ



ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆತ್ತವರ ಹೆಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ಆರ್. ತನ್ವಿ ಅವರು ನಿಟ್ಟೆ ಪರಿಗಣಿತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 16ನೇ ಘಟಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕಕ್ಕೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ದೇರಳಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ (ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್) ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಗೌರವ ಲಭಿಸಿದೆ. ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಮೇಲಿನ ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಈ ಸಾಧನೆ ತನ್ವಿ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪಯಣದ ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಈ ಯಶಸ್ಸು ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ಸಂತಸ ಮೂಡಿಸಿದ್ದು, ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿದುಬರುತ್ತಿದೆ. ನಿಟ್ಟೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಾಧಿಪತಿ ಎನ್. ವಿಶಾಲ್ ಹೆಗ್ಡೆ, ಚಂಡೀಗಢದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ವಿವೇಕ್ ಲಾಲ್, ನಿಟ್ಟೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ಎಂ.ಎಸ್. ಮೂಡಿತ್ತಾಯ, ಪ್ರೊ-ಚಾನ್ಸಲರ್ ಪ್ರೊ. ಡಾ. ಎಂ. ಶಾಂತರಾಮ ಶೆಟ್ಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಗಣ್ಯರು ಘಟಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಆರ್. ತನ್ವಿ ಅವರು ಹಿರಿಯ ಪತ್ರಕರ್ತ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆರ್. ಮತ್ತು ಡಾ. ರೇಷ್ಮಾ ಜಿ. ಉಳ್ಳಾಲ್ ದಂಪತಿಯ ಪುತ್ರಿ. ಮಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ತನ್ವಿ ಅವರ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಜೀವನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಬಜ್ಪೆಯ ಬೆಥನಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಸಂಭ್ರಮ - ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರತಿಭೆ ಮೆರೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ ಬಜ್ಪೆಯ ಬೆಥನಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 2026–27ನೇ ಸಾಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪದಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಣ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಲೋಕೇಶ್ ಪೂಜಾರಿ, ಶಿಕ್ಷಕ–ರಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷೆ ಕ್ಲೆಟ್ಟಾ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕಿಯಾದ ವಂದನೀಯ ಭಗಿನಿ ವೀಣಾ ಡಿಸೋಜ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ವಿಜೇತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಚೈತ್ರಾ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಏನುತ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ರಾಜೇಶ್ವರಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಶಾಲೆಯ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ಹೇಮಲತಾ ಮತ್ತು ಮನೀಶ್ ಅವರು ವಿವಿಧ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಭ್ರಮದ ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು. ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ, ನಾಯಕತ್ವ, ಶಿಸ್ತು, ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವೇದಿಕೆಯಾಯಿತು.

ಬೈಬಲ್ ಬರೆದು ಸಾಧನೆ ಮೆರೆದ ಮಡಂತ್ಯಾರಿನ ಸುನೀತಾ-ಡಯಾನಾ
ಫಾದರ್ ಸ್ಟ್ಯಾನಿ ಗೋವಿಯಸ್ ಅವರಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆ





ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ, ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆ, ನಿರಂತರ ಪರಿಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ದೇವರ ವಾಕ್ಯದ ಮೇಲಿನ ಅಚಲ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಬೈಬಲ್‌ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬರಹವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದಲೇ ಬರೆದು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಮಡಂತ್ಯಾರ್ ಚರ್ಚ್‌ನ ಇಬ್ಬರು ಭಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಪರೂಪದ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮಡಂತ್ಯಾರ್ ಪವಿತ್ರ ಹೃದಯ ಚರ್ಚ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಸುನೀತಾ ಲಸ್ರಾದೊ ಹಾಗೂ ಡಯಾನಾ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಬಲದಿಂದ ಈ ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪವಿತ್ರ ಬೈಬಲ್‌ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾಕ್ಯವನ್ನೂ ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದ ಬರೆಯುವುದು ಕೇವಲ ಬರವಣಿಗೆಯ ಕೆಲಸವಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಿಸ್ತು ಹಾಗೂ ದೇವರ ವಚನದ ಮೇಲಿನ ಆಳವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಅಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ಸವಾಲಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಈ ಇಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರು ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸುನೀತಾ ಲಸ್ರಾದೊ – 8 ತಿಂಗಳು 17 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೈಬಲ್ ಬರವಣಿಗೆ: ಮೈಕಲ್ ಲಸ್ರಾದೊ ಅವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೆಲಿಷಾ ಮತ್ತು ಮೆಲಿಕಾ ಅವರ ತಾಯಿಯಾದ ಸುನೀತಾ ಲಸ್ರಾದೊ ಅವರು ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಬಿಜು ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ಅವರ ಕೈಬರಹದ ಪವಿತ್ರ ಬೈಬಲ್ ಗ್ರೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಕೇವಲ 8 ತಿಂಗಳು 17 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಒಡಂಬಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪವಿತ್ರ ಬೈಬಲ್ ಅನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದ ಬರೆದು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಭಾವುಕವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಸ್ಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕರಗಿಹೋಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ದೇವರ ಕೃಪೆಯ ಅನುಭವವೆಂದು ಅವರು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಘಟನೆಯ ಮಡಂತ್ಯಾರ್ ಘಟಕದ ಖಜಾಂಚಿಯಾಗಿ ಕಾರ್

ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಂಧನ

ನ್ಯಾಯಾಲಯದಿಂದ ಹಲವು ಬಾರಿ ವಾರಂಟ್ ಜಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಹಾಜರಾಗದೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ತಲೆಮರೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಬಂಟ್ವಾಳ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಟ್ವಾಳ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ 2015ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುದು ಗ್ರಾಮದ ಕುಂಪನಮಜಲು ನಿವಾಸಿ 43 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಶರೀಫ್ ಬಂಧಿತ ಆರೋಪಿ. ಪ್ರಕರಣದ ವಿಚಾರಣೆ ಬಂಟ್ವಾಳದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಿವಿಲ್ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ನ್ಯಾಯಿಕ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಆರೋಪಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹಲವು ಬಾರಿ ವಾರಂಟ್ ಜಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗದೆ ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ನವೆಂಬರ್ 6ರಂದು ವಿದೇಶದಿಂದ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಬಜ್ಪೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಬಂಟ್ವಾಳ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪೊಲೀಸರು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಳಿಕ ಬಂಟ್ವಾಳ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಮುಂದೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಸೂಕ್ತ ಜಾಮೀನಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದೆ. ಬಂಟ್ವಾಳ ಉಪವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧೀಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಬಂಟ್ವಾಳ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಉಪನಿರೀಕ್ಷಕರಾದ ಮಂಜುನಾಥ ಟಿ. ಮತ್ತು ರತ್ನ ಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹೆಡ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೆಬಲ್‌ಗಳಾದ ನಝೀರ್, ಶ್ರೀಧರ್ ಹಾಗೂ ಪೊಲೀಸ್ ಕಾನ್‌ಸ್ಟೆಬಲ್‌ಗಳಾದ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮತ್ತು ಮಹಾದೇವ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಪ್ರಕರಣವು ಭಾರತೀಯ ದಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಕಲಂ 143, 147, 148, 341, 504, 353 ಹಾಗೂ 149ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು.

ಅಂಗಡಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದ ಕಾರು - ತಪ್ಪಿದ ದುರಂತ

ದೇರಳಕಟ್ಟೆ ಮಸೀದಿ ಎದುರಿನ ಚತುಷ್ಪಥ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಾಲಕನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದ ಕಾರೊಂದು ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ನುಗ್ಗಿದ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಭಾರೀ ಅನಾಹುತವೊಂದು ತಪ್ಪಿದೆ. ಮಂಗಳೂರಿನಿಂದ ನಾಟೆಕಲ್ ಕಡೆಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಿನ ಚಾಲಕನಿಗೆ ದಿಢೀರನೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪರಿಣಾಮ ವಾಹನದ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಎದುರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಾರನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದ ವಾಹನ ನೇರವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದು ಮಾಲೀಕರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದೆ. ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕ ಹಾಗೂ ಕಾರಿನ ಚಾಲಕ ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳಲ್ಲದೆ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಘಟನೆ ನಡೆದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರದಿರುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಡಿಕ್ಕಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯರು ಆಗಮಿಸಿ ಕಾರನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾದರು. ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ರಸ್ತೆಗೆ ಉರುಳಿದ ಲಾರಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಲಾರಿಯೊಂದು ಚಾಲಕನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಪಲ್ಟಿಯಾದ ಘಟನೆ ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಪಡೀಲ್ ಜಂಕ್ಷನ್ ಬಳಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಲಾರಿ ಚಾಲಕ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನತ್ತ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದ ಲಾರಿ ಪಡೀಲ್ ಜಂಕ್ಷನ್ ಕಡೆಯಿಂದ ಇಳಿಜಾರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ರಸ್ತೆಯ ಎಡಬದಿಗೆ ಮಗುಚಿ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಲಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಮೂಟೆಗಳು ರಸ್ತೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿವೆ. ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದ ಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಪರಿವರ್ತಕವಿದ್ದು, ಲಾರಿ ಅದರತ್ತ ಚಲಿಸಿದ್ದರೆ ಭಾರೀ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದ ಅನಾಹುತ ತಪ್ಪಿದೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದ ಕಂಕನಾಡಿ ನಗರ ಠಾಣೆ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಅಪಘಾತದಿಂದ ಪಡೀಲ್ ಜಂಕ್ಷನ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ವಾಹನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

ವೃದ್ಧನಿಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಡಿಕ್ಕಿ - ಸಾವು

ಎಂದಿನಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ವೃದ್ಧರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ಕೂಟರ್ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ, ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಮೃತಪಟ್ಟ ಘಟನೆ ಸಾಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಮೃತರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾವರ ತಾಲೂಕಿನ ಐರೋಡಿ ಗ್ರಾಮದ ಟಿಲಿಫೋನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಚೇಂಜ್ ಕಟ್ಟಡದ ನಿವಾಸಿ 75 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಹೆನ್ರಿ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪತ್ನಿ 73 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಅಲಿಸ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ನೀಡಿದ ದೂರಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆನ್ರಿ ಅವರು ನವೆಂಬರ್ 10ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಸಾಸ್ತಾನ ಸಂತ ಅಂತೋನಿ ಚರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪೂಜೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಟಿದ್ದರು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 6.20ರ ವೇಳೆಗೆ ಗುಂಡ್ಮಿ ಗ್ರಾಮದ ಸಾಸ್ತಾನ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎದುರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ 66ರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾವರದಿಂದ ಕುಂದಾಪುರದ ಕಡೆಗೆ ಏಂ-20-ಇಊ-9260 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನ್ನು ಅತಿವೇಗ ಮತ್ತು ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಚಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಸವಾರ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರಸಾದ್, ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೆನ್ರಿ ಅವರಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಡಿಕ್ಕಿಯ ರಭಸಕ್ಕೆ ರಸ್ತೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಹೆನ್ರಿ ಅವರ ತಲೆಗೆ ಗಂಭೀರ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಾವರದ ಮಹೇಶ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಉಡುಪಿಯ ಆದರ್ಶ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.03ರ ವೇಳೆಗೆ ಅವರು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೋಟ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಪೊಲೀಸರು ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕ್ರಮ ಕೋಳಿಅಂಕ ಜೂಜಾಟಕ್ಕೆ ಪೊಲೀಸರ ದಾಳಿ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೋಳಿಅಂಕದ ಜೂಜಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕಡಬ ಪೊಲೀಸರು ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ, ಐದು ಕೋಳಿಗಳು, ಕೋಳಿಅಂಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕತ್ತಿ ಹಾಗೂ ?1,030 ನಗದನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಘಟನೆ ಕಡಬ ತಾಲೂಕಿನ ಚಾರ್ವಾಕ ಗ್ರಾಮದ ಬೀರೋಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಚಾರ್ವಾಕ ಗ್ರಾಮದ ಬೀರೋಳಿಗೆಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೋಳಿಅಂಕದ ಜೂಜಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಬ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಪ್ರಭಾರ ಪೊಲೀಸ್ ಉಪನಿರೀಕ್ಷಕ ಸಂತೋಷ್ ಬಿ.ಪಿ. ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಲಭಿಸಿತ್ತು. ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಕೆಲವರು ಗುಂಪಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಣವನ್ನು ಪಣವಾಗಿಟ್ಟು ಕೋಳಿಅಂಕದ ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಪೊಲೀಸರು ದಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜೂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದ ಹಲವರು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಪರಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವೇಳೆ ಕಡಬ ತಾಲೂಕಿನ ಚಾರ್ವಾಕ ನಿವಾಸಿ 46 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಎಂಬಾತನನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಜೂಜಾಟದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಎನ್ನಲಾದ 1,030 ನಗದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಐದು ಕೋಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೋಳಿಅಂಕಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಕಡಬ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ 133/2026ರಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಪೊಲೀಸ್ ಕಾಯ್ದೆ 1963ರ ಕಲಂ 87 ಮತ್ತು 93, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಕ್ರೌರ್ಯ ತಡೆ ಕಾಯ್ದೆ 1960ರ ಕಲಂ 11(1)(m)(ii), 11(1)(n) ಹಾಗೂ BNS 2023ರ ಕಲಂ 112 ಮತ್ತು 3(5)ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪೊಲೀಸರು ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಣ್ಣೂರಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಲಾರಿ ಪಲ್ಟಿ

ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಸಮೀಪದ ಕಣ್ಣೂರು ಬಳಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ 73ರಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಲಾರಿಯೊಂದು ಪಲ್ಟಿಯಾಗಿ ಭಾರೀ ಸಂಚಾರ ದಟ್ಟಣೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಮಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನತ್ತ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದ ಲಾರಿ ಕಣ್ಣೂರಿನ ಮಸೀದಿ ಸಮೀಪ ಚಾಲಕನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ರಸ್ತೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಉರುಳಿದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ವಾಹನಗಳು ಸಾಲುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿದ್ದವು. ಅನಿಲ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳಿದ್ದ ಲಾರಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸೇವಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರು. ಸಂಚಾರ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮಂಗಳೂರು ಸಂಚಾರ ಪೊಲೀಸರು ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಹನಗಳ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು. ಘಟನೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆದ್ದಾರಿ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಕೆಲಕಾಲ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದರು.

ಘಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಗೆ ಯತ್ನ - ಬಂಧನ

ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬಿಸಿಲೆ ಘಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳ ಮೇಲೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ರಾಡ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ ಕೊಲೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ ಆರೋಪದ ಮೇಲೆ ಕಡಬ ತಾಲೂಕಿನ ಕೊಣಾಜೆ ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಎಂಬಾತನನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪೊಲೀಸರ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ, ಆರೋಪಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಮತ್ತು ಸಂತ್ರಸ್ತ ಯುವತಿ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದರು. ನವೆಂಬರ್ 4ರಂದು ಸಂಜೆ ಪ್ರಸಾದ್ ಆಕೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಂಗಡಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಕುಲ್ಕುಂದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಬಿಸಿಲೆ ಘಾಟ್ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೇಳೆ ರಾತ್ರಿ ದಾರಿಮಧ್ಯೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ರಾಡ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಸಿ ಕೊಲೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ದೂರಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಲ್ಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಯುವತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ನವೆಂಬರ್ 5ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳಿದ ಬಳಿಕ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಯುವತಿ ನೀಡಿದ ದೂರಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ನ್ಯಾಯ ಸಂಹಿತೆ (ಬಿಎನ್‌ಎಸ್) 2023ರ ಕಲಂ 118(1) ಮತ್ತು 109(1)ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯ ಎಫ್‌ಐಆರ್ (ಅಪರಾಧ ಸಂಖ್ಯೆ: ಶೂನ್ಯ-1/2026) ದಾಖಲಿಸಲಾಯಿತು. ಘಟನೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳ ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಯೆಸಳೂರು ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಪೊಲೀಸರು ಆರೋಪಿಯನ್ನು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ಮುಂದಿನ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಯೆಸಳೂರು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕರಣದ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.

LSD ಜಾಲ - 3.35 ಲಕ್ಷದ ಡ್ರಗ್ಸ್ ವಶ

ನಿಷೇಧಿತ ಮಾದಕವಸ್ತು LSD (ಲೈಸರ್ಜಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಡೈಈಥೈಲಮೈಡ್) ಅನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮಂಗಳೂರು ನಗರ ಅಪರಾಧ ಪತ್ತೆದಳದ (CCB) ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಧಿತರಿಂದ ಸುಮಾರು 3 ಲಕ್ಷ ಮೌಲ್ಯದ 100 LSD ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂರು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸೊತ್ತುಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೌಲ್ಯ 3.35 ಲಕ್ಷ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ನಿಷೇಧಿತ ಮಾದಕವಸ್ತುವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮಂಗಳೂರು ನಗರಕ್ಕೆ ತಂದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಸಿಸಿಬಿ ಪೊಲೀಸರು ನವೆಂಬರ್ 3ರಂದು ಮಂಗಳವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಪಡೀಲ್ ರೈಲ್ವೆ ಸೇತುವೆ ಬಳಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಪಿಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾದಕವಸ್ತು ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಹಾಲ್ ಸ್ಯಾಂಪ್ರೆಸ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ (ಪ್ರಾಯ 30 ವರ್ಷ): ಮಂಗಳೂರು, ಪಡೀಲ್, ಅಳಪೆ, ಮಂಗಳೂರು ಸಾಮಿಲ್ ಸಮೀಪದ ತುಂಬೆ ಪ್ಲಾಜಾದ ಫ್ಲಾಟ್ ನಂ. 802ರ ನಿವಾಸಿ.

ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಶೆಟ್ಟಿ (ಪ್ರಾಯ 35 ವರ್ಷ): ಮಂಗಳೂರು, ಉರ್ವಸ್ಟೋರ್, ದಡ್ಡಲ್‌ಕಾಡ್‌ನ EMILAY MANSION ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ನಿವಾಸಿ.

ಬಂಧಿತ ನಿಹಾಲ್ ಸ್ಯಾಂಪ್ರೆಸ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಈ ಹಿಂದೆ ಮಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾದಕವಸ್ತು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೋರ್ವ ಆರೋಪಿ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಶೆಟ್ಟಿ ವಿರುದ್ಧ ಮಂಗಳೂರು ನಗರದ ಬರ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉರ್ವ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ, ಕೊಲೆಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಗಾಂಜಾ ಮಾರಾಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗಿವೆ ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾದಕವಸ್ತು ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಟದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಶಂಕೆಯಿದ್ದು, ಅವರ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಪೊಲೀಸರು ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಕಂಕನಾಡಿ ನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಸಿಸಿಬಿ ಘಟಕದ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಈ



ಪಟಾಕಿ ಅವಘಡ - ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಈ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬೇಡಿ!

ದೀಪಾವಳಿ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವಾಗ ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಗಂಭೀರ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಹಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬವೆಂದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಸಂಭ್ರಮ. ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಿ, ಸಿಹಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು, ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪಟಾಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಾಗ ತಕ್ಷಣ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕರು ಸುಟ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಗಾಯದ ಆರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ: ಸುಟ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತಂಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬೇಡಿ: ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇಂತಹ ಜಿಡ್ಡಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಗಾಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಜಿಡ್ಡಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬಾರದು.

ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮನೆಮದ್ದುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ: ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಚಂದನ, ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಇತರ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇವು ಗಾಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮನೆಮದ್ದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸದೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನೇರವಾಗಿ ಐಸ್ ಇಡಬೇಡಿ: ಸುಟ್ಟಾಗ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವರು ಐಸ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಯಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಚರ್ಮದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಐಸ್ ಬಳಸುವ ಬದಲು ತಂಪಾದ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟಾಗ ತಕ್ಷಣ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಪಟಾಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾದಾಗ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಂಪಾದ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಉಂಗುರ, ಬಳೆ, ಗಡಿಯಾರ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಊತ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಎಳೆಯಬಾರದು. ಗಾಯದ ಮೇಲಿರುವ ನೀರಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಬಾರದು. ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಕೈ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪಟಾಕಿ ಸ್ಫೋಟದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು.

ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವಾಗ ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ: ದೀಪಾವಳಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಾರದು. ದೊಡ್ಡವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಸಿಡಿಸುವುದು, ಸಿಡಿಯದ ಪಟಾಕಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ದೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿದ ಡಬ್ಬಿಗಳೊಳಗೆ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸಬಾರದು. ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವಾಗ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬದಲು ದಪ್ಪವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಡಿಯದ ಪಟಾಕಿಗಳ ಬಳಿ ತಕ್ಷಣ ಹೋಗದೆ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಂಭ್ರಮದ ಜತೆಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯೂ ಇರಲಿ: ದೀಪಾವಳಿ ಬೆಳಕಿನ ಹಬ್ಬವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಯಾವುದೇ ಅವಘಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಾರದು. ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು, ಅಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪಟಾಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಾಗ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಬದಲು ತಕ್ಷಣ ತಂಪಾದ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಗಂಭೀರ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.



ಬೊಲ್ಪಾಂಡ್ ಬಾಲೆ ಲಕ್ಕ ಲ ಬೇಗ
ತರೆ, ಮೈಕ್ ಮೀದ್ ಪೊಸ ಕುಂಟಿ ಪಾಡ್ ಗ
ದೇವೆರೆ ಕುಂಡೊಡ್ ತುಡರ್ ದೀಕ
ನೆರೆಕರೆ ಕುಟುಂಬಗ್ ಎಡ್ಡೆಪ್ಪು ನಟ್ಪ್ ಗ
ಇಲ್ಲ ಎದುರು ಪೊರ್ಲುದ ರಂಗೋಲಿ ಬುಡ್ಪಾಗಾ
ತರೆ ನಿಲಿಕೆ ಪುರ್ಪ ದೀದ್ ಜಡೆನ್ ಕಟ್ಪ ಗ
ಇಲ್ಲದುಲಾಯಿ ದೈವ ದೇವೆರೆನ ಪೂಜೆ ಮಲ್ಪುಗ
ಪೊರಿ ಬಜೆಲ್ ಪಂಚಕಜ್ಜಾಯ ಊರ್ ಗ ಪಟ್ಪ
ಬಯ್ಯಾನಗ ಇಲ್ಲ ತಡ್ಪ ನಿಲಿಕೆ ದೀಪ ಪೊತ್ತಾಗ
ರಂಗ್, ರಂಗ್ ದ ಪಟಾಕಿಲೆನ್ ಬಾನೊಗ್ ರಾಪಗ
ಜಿಗಿಬಿಗಿ ಮೆನ್ಕುನ ಗೂಡುದೀಪ ಮರಟ್ ನೇಲ್ಪಗ
ಭಜನೆ, ಸಂಗೀತೊಡ್ ದೇವೆರೆನ್ ಸುಗಿಪುಗ
ನಲಿಪು ಬಾಲೆ ಪೊರ್ಲು ಪರ್ಬ ದೀಪಾವಳಿ ಎಂಕ್ಲೆನ
ಮಾತೆರೆಗ್ಲಾ ತಿಕ್ಕಡ್ ಆತೀರ್ವಾದ ದೇವೆರೆನ
ಮೋಕೆ, ಸಹಬಾಳ್ವೆದ ಅವಡ್ ಎಂಕ್ಲೆ ಜೀವನ
ನಾಲ್ ದಿನತ ಬದ್ಕ್ ತಗೆ , ತಂಗಡಿಯಾದ್ ಬದ್ಕುನ



– ವಿಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಪಾದೆ
(ಮಾತ ತುಳು ಭಾಂಧವೆರೆಗ್ ದೀಪಾವಳಿ ಪರ್ಬದ ಸೊಲ್ಮೆಲು)





ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ

ರಾತ್ರಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಡಿಯುವ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಉಜ್ಜುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಲೀಪ್ ಬ್ರಕ್ಸಿಸಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ತಾವು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರು ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ದವಡೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ದವಡೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಏನಿದು ಸ್ಲೀಪ್ ಬ್ರಕ್ಸಿಸಮ್?

ನಾವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಕೋಪದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಸ್ಲೀಪ್ ಬ್ರಕ್ಸಿಸಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಶಬ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೆಯೇ ದವಡೆ ಜಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕ, ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್ ಸೇವನೆಯಂತಹ ಅಂಶಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಜಿಗಿತ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವಾಗ ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಬಿಗಿತ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಾಗಲೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗಿನ ತಲೆನೋವು: ರಾತ್ರಿ ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಅಥವಾ ತಲೆಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರಬಹುದು.

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ: ಬಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಿನ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿನ ಎನಾಮೆಲ್ ಸವೆತ, ಒಸಡುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಒಳಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಪದೇಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ತೊಂದರೆ: ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬಾಯಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ದವಡೆಯ ಚಲನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವೂ ಕೇಳಿಸಬಹುದು.

ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಸಿತ: ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಕೆಲವರ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದಣಿವು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಏನೆಲ್ಲಾ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು?

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಲವಾಗಿ ಕಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪದರವಾದ ಎನಾಮೆಲ್ ಸವೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುವುದು, ಅಂಚುಗಳು ಸವೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ತೀವ್ರವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುರಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಫಿಲ್ಲಿಂಗ್, ಕ್ರೌನ್‌ಗಳಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ದವಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ಹಲ್ಲುಗಳು ಸವೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ದವಡೆ ನೋವು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೈಟ್ ಗಾರ್ಡ್ ಬಳಸಿ: ದಂತವೈದ್ಯರು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಧರಿಸುವ ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸಾಧನವನ್ನು (Night Guard) ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕೆಫೀನ್ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ: ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಜೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಎನರ್ಜಿ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದಿಂದಲೂ ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದವಡೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿ: ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಗಮ್ ಜಗಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ದವಡೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಅಥವಾ ಹಲ್

ಕಾಸರಗೋಡಿನಲ್ಲಿ ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪರ ಜನ್ಮಶತಮಾನೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮ



ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದ ಮಹಾನ್ ಕವಿ, ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ ಜನ್ಮಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಕಾಸರಗೋಡಿನ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯೋತ್ಸವ, ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಗಾಯನ ಹಾಗೂ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತರ ಸಂಭ್ರಮದ ನಡುವೆ ನಡೆಯಿತು. ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಿರುಗುಪ್ಪ ತಾಲೂಕಿನ ಸಿರಿಗೇರಿಯ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಾಶನದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ಕರಾವಳಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಕಾಸರಗೋಡು ಇದರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪತ್ರಕರ್ತ ಶಿವಯೋಗಿ ಮಹಾನುಭಾವಿ ಮಠ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಗಡಿನಾಡು ಕಾಸರಗೋಡಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲಿರುವ ಕೇರಳ-ಕರ್ನಾಟಕ ಭವನಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಮುಂಬರುವ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಕೋಟಿ ಅನುದಾನ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ, 2026ರ ನವೆಂಬರ್ 28 ಮತ್ತು 29ರಂದು ಕಾಸರಗೋಡು ಕನ್ನಡ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ 8ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಕೇರಳ-ಕರ್ನಾಟಕ ಉತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಉತ್ಸವಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ನಿಯೋಗ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದೆ. ಈ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕರಾವಳಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಿವರಾಮ ಕಾಸರಗೋಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಾಶಕ, ಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ಪತ್ರಕರ್ತ ಸಿರಿಗೇರಿ ಯರಿಸ್ವಾಮಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮುಂಬರುವ ಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದರು. ಪತ್ರಕರ್ತ ಶಿವಯೋಗಿ ಮಹಾನುಭಾವಿ ಮಠ ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಪಾದಕರ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡುವ ಭರವಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನಿತರಾಗಿ ಮಂಗಳೂರಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ ಪವಿತ್ರಾ ಕಾಮತ್, ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ಕೆ. ಉಳಿಯತ್ತಡ್ಕ, ಕಾಸರಗೋಡು ನಗರಸಭಾ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಶಾರದಾ ಬಿ., ಸಿಪಿ ಹೃದಯದ ಕವಿ ಮಿತ್ರರು ವೇದಿಕೆಯ ಸುಭಾಷ್ ಪೆರ್ಲ, ವೆಂಕಟ್ ಭಟ್ ಎಡನೀರು, ಜಯಾನಂದ ಕುಮಾರ್ ಕಾಸರಗೋಡು, ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟ್ರಮಣ ಹೊಳ್ಳ, ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆ ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿ ಅಭಿಯಾನದ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಚಾಲಕ ಉನೈಸ್ ಪೆರಾಜೆ ಸುಳ್ಯ, ಶ್ರೀ ರಾಮನಾಥ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಭವನ ಸಮಿತಿಯ ಕೆ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಕೋಟಿಕಣಿ, ಮಾಜಿ ಕೌನ್ಸಿಲರ್ ಶಂಕರ್ ಕೆ., ಗುರುರಾಜ ಕಾಸರಗೋಡು, ಜೆ.ಪಿ. ಮಣಿಯಂಪಾರೆ ಹಾಗೂ ರವೀಂದ್ರ ಕುತ್ತಿಕೋಲು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಗಾಯನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಸೊಬಗು: ಜಿ.ಎಸ್. ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಗಾಯನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸಭಿಕರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು. ವಸಂತ ಬಾರಡ್ಕ, ದಿವಾಕರ ಪಿ. ಕಾಸರಗೋಡು, ಕಾವ್ಯ ಕುಶಲಕುಮಾರ್, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಜಯರಾಮ, ಜೆ.ಪಿ. ಮಣಿಯಂಪಾರೆ, ಪವಿತ್ರ ಜೆ.ಪಿ. ಮಣಿಯಂಪಾರೆ, ಶ್ರೀ ದುರ್ಗಾ ಮೆಲೋಡಿಸ್ ಮಣಿಯಂಪಾರೆ ಹಾಗೂ ಗುರುರಾಜ ಕಾಸರಗೋಡು ಅವರ ಸ್ವರಗಾನ ಸಂಗೀತ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರು ಗಾಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಭಾವಲೋಕವನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದರು.

ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕವಿತೆಗಳ ಸೊಗಸು: ಜನ್ಮಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪತ್ರಕರ್ತ, ಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ಕವಿ ಎ.ಬಿ. ಶಿವರಾಜ್ ಬೆಂಗಳೂರು ವಹಿಸಿದ್ದರು. ದೇವರಾಜ್ ಆಚಾರ್ಯ ಸೂರಂಬೈಲು, ದೀಕ್ಷಾ ಪಾಂಡಿಗಾಯ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಬಳ್ಳ, ಪ್ರಮೀಳಾ ಚುಳ್ಳಿಕಾನ, ಸುಶೀಲಾ ಪದ್ಯಾಣ, ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಕಡೆಂದೇಲು, ಸುಮನ ಕರಿಂಬಿಲ, ಅವನಿ ವಿಜಯಕಾನ, ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಮನೀಶ್ ಪುಚ್ಚೆಕಾಡು, ಸುಂದರ ಭಟ್ಟ ಕಾನ, ಶಶಿಕಲಾ ಟೀಚರ್ ಕುಂಬಳೆ, ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ನಾಯ್ಕ ಎಳ್ಳಾನ, ನಿರ್ಮಲಾ ಸೇಸಪ್ಪ ಖಂಡಿಗೆ, ಸುಮಿತ್ರ ಎರ್ಪಕಟ್ಟಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ದೇವರಾಜ್ ಸೂರಂಬೈಲು, ದರ್ಶಿನ್ ಚಿರಾಲ್, ಡಿ. ಆಚಾರ್ಯ, ನೀತಿಕಾ ಚೌಕಿ, ಮಲ್ಲಿಕಾ ಲೆಂಜತಮೂಲೆ, ನಿವೇದಿತ ವಳಮಲೆ ಬದಿಯಡ್ಕ, ಕೃಪೇಶ್ ಕಲ್ಲಕಟ್ಟ, ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ಕುರುಮುಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರುತಿ ಮೀಪುಗುರಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕವನಗಳನ್ನು ವಾಚಿಸಿದರು. ವೆಂಕಟ್ ಭಟ್ ಎಡನೀರು, ಸುಶೀಲಾ ಕೆ. ಪದ್ಯಾಣ, ಸುಭಾಷ್ ಪೆರ್ಲ, ಕಾವ್ಯ ಕುಶಲ, ಉದಯ ಕುಮಾರ್ ಕೆ., ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಕೂಡ್ಲು ಹಾಗೂ ಕುಶಲ ಕುಮಾರ್ ಕೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದರು.

ಮುಂಬರುವ ಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳನಕ್ಕೆ ಕವಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಅವಕಾಶ: ನವೆಂಬರ್ 28 ಮತ್ತು 29ರಂದು ಕಾಸರಗೋಡು ಕನ್ನಡ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದ 8ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳನ, ಕೇರಳ-ಕರ್ನಾಟಕ ಉತ್ಸವ ಹಾಗೂ ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಉತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕವನ ವಾಚನ ಮಾಡಿದ ಕವಿಗಳಿಗೆ ಈ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಕರಾವಳಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಿವರಾಮ ಕಾಸರಗೋಡು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಡಿನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಉಳಿವು ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಘಟಕರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಈ ಸಾಹಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಯಿತು. ಕವಿಗಳು, ಕಲಾವಿದರು, ಸಾಹಿತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

'ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಉಳಿಸಿ' ಬಿಜೆಪಿಯ ರಾಜಕೀಯ ಗಿಮಿಕ್ - ಪದ್ಮರಾಜ್ ಪೂಜಾರಿ ವಾಗ್ದಾಳಿ



ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ತನಿಖಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಅಡಿಪಾಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತಂದಿರುವ ಬಿಜೆಪಿ, ಇದೀಗ 'ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಉಳಿಸಿ' ಎಂಬ ಘೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿರುವುದು ರಾಜಕೀಯ ಗಿಮಿಕ್ ಎಂದು ಪದ್ಮರಾಜ್ ಆರ್. ಪೂಜಾರಿ ಟೀಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ನಾಯಕ ರಾಹುಲ್ ಗಾಂಧಿ ಅವರು 'ವೋಟ್ ಚೋರಿ' ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ನಿರಂತರ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹೋರಾಟದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಗರಿಕರು, ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಶೋಷಿತ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿದೆ. ಜನರ ಈ ಹೋರಾಟದಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಿರುವ ಆಡಳಿತ ಪಕ್ಷವು ಜನರ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ಪ್ರತಿಹೋರಾಟದ ನಾಟಕವಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂವಿಧಾನ ನೀಡಿರುವ ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಕ್ಕಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಮರೆಮಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂವಿಧಾನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದೇ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜಕೀಯ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಣಿತ ಭಜನೆ ಬಳಕೆಗೆ ಆಕ್ಷೇಪ: ಬಿಜೆಪಿ ಮಂಗಳೂರು ವಿಭಾಗದ ರಾಜಕೀಯ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಕುಣಿತ ಭಜನೆ ಮಾಡಿಸಿರುವುದಕ್ಕೂ ಪದ್ಮರಾಜ್ ಆರ್. ಪೂಜಾರಿ ತೀವ್ರ ಆಕ್ಷೇಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಜನೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಮನರಂಜನೆಯ ಕಲಾಪ್ರಕಾರವಲ್ಲ. ಅದು ಭಕ್ತಿ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಅಂತರಂಗದ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಯಾಗಿದೆ. ದೇವಾಲಯಗಳ ಪಾವಿತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಭಕ್ತರ ಶ್ರದ್ಧಾಭರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ದೈವಿಕ ಸಂಕೀರ್ತನೆಯನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ಸಮಾವೇಶದ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿರುವುದು ಭಕ್ತಿ ಪರಂಪರೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಚಾರ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜಕೀಯವು ಜನರ ನೈಜ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷ ಆಡಳಿತದ ವಿಚಾರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಜನರ ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಮತಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದೈವಭಕ್ತಿಯನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರಚಾರದ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸ ಗೆಲ್ಲಲು ನೈಜ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಲಿ: ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳು ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರಚಾರದ ಮೂಲಕ ಜನರ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಜನರ ಭಾವನೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂವಿಧಾನಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ರಾಜಕೀಯ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರಾಜಕೀಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ಜನಪರ ಸೇವೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಪದ್ಮರಾಜ್ ಆರ್. ಪೂಜಾರಿ ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳು, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ನೈತಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಕ್ಕೂ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯ ಸಾರವಾಗಿದೆ.

ನಂದನ್ ಮಲ್ಯ ಕುಟುಂಬದ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ನಡೆ - ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಆತಿಥ್ಯ ನೀಡಿ ಗೌರವ



ದೀಪಾವಳಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವ, ಸಿಹಿ ಹಂಚುವ ಮತ್ತು ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸುವ ಹಬ್ಬವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು ನೀಡುವವರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷದ ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವ ಹಬ್ಬ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಿಜೆಪಿ ಯುವ ಮೋರ್ಚಾ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾಧ್ಯಕ್ಷ ನಂದನ್ ಮಲ್ಯ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮದ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ ನಂದನ್ ಮಲ್ಯ ಅವರ ಕುಟುಂಬ, ಅವರಿಗೆ ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ನೀಡಿ, ಹಬ್ಬದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಈ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೌರವಿಸಿದ ಕುಟುಂಬದ ನಡೆ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗುವಂತಹದ್ದು. ನಮ್ಮ ಮನೆ, ರಸ್ತೆ, ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ ಎನ್ನದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಗರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಅವರ ಸೇವೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಕೇವಲ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಂತೆ ನೋಡದೆ, ಸಮಾಜದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಗೌರವಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸುಂದರ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಾರಿದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ನಂದನ್ ಮಲ್ಯ ಅವರು, 'ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ನಾವು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಶ್ರಮಿಸುವ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ದೀಪಾವಳಿ ಕೇವಲ ದೀಪ ಬೆಳಗಿಸುವ ಹಬ್ಬವಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ತುಂಬುವವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಹೌದು. ಅವರ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಈ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಗಳು ಬಹುತೇಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಶ್ರಮಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಂದನ್ ಮಲ್ಯ ಕುಟುಂಬದ ಈ ಮಾನವೀಯ ನಡೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನುಕರಣೀಯವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ದಾನಧರ್ಮಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೀಡುವ ಆತಿಥ್ಯ, ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಆಡುವ ನಾಲ್ಕು ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತು ಗೌರವದ ನಡವಳಿಕೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದ ನೆನಪಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ದೀಪಾವಳಿಯ ಬೆಳಕು ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯರ ಹೃದಯಗಳನ್ನೂ ಬೆಳಗಿಸಬೇಕು. ಶ್ರಮಿಸುವ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗೌರವ, ಬೆವರು ಸುರಿಸುವ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಡಾವಣೆ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಲಿ. ನಂದನ್ ಮಲ್ಯ ಕುಟುಂಬದ ಈ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಜವಾದ ಹಬ್ಬದ ಸಾರ್ಥಕತೆಯನ್ನು ಸಾರುವಂತಿದೆ.

ಯುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ವೇದಿಕೆ - ನವೆಂಬರ್ 22ರಂದು ಸವಣೂರಿನಲ್ಲಿ ಯುವಜನೋತ್ಸವ

ಯುವಜನರಲ್ಲಿರುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಕಲಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಭೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 2026-27ನೇ ಸಾಲಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಯುವಜನೋತ್ಸವವನ್ನು ನವೆಂಬರ್ 22ರಂದು ಕಡಬ ತಾಲೂಕಿನ ಸವಣೂರಿನಲ್ಲಿ ಆ

ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣಗಳೇನು? ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ!



ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಹಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪು ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಮು ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಮಳವಿದ್ದು, ಸಾಂಬಾರ್, ಪಲ್ಯ, ಚಟ್ನಿ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಡುಗೆಗೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆ ನೀಡುವ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮನೆಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿಯೂ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿವೆ? ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಹೇಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಸಸ್ಯ:

ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಗ್ಯಾಸ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಈ ಸೊಪ್ಪು ಖಚಿತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾನವ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಲ್ಲ. ಪದೇಪದೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಳಕೆ:

ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಒಣತನಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಆರಾಮ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ದೃಢವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮನೆಮದ್ದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಉರಿಯೂತ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ:

ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಚಾರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗುಣಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಈ ಸೊಪ್ಪು ಸಂಧಿವಾತ ಅಥವಾ ಇತರ ಉರಿಯೂತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಬಳಕೆ:

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗಾಯ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕೀಟ ಕಡಿತದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯ, ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೇ?

ಕೆಲವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆ, ಒಸಡುಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು

ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡವನ್ನು ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಬೆಳಕು, ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗುವ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಿತವಾದ ನೀರಾವರಿ ಅಗತ್ಯ. ಗಿಡಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಸಿಗುವ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಉತ್ತಮ ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರುವ ಮಣ್ಣು ಬಳಸಿ. ಮಣ್ಣು ಒಣಗಿದಾಗ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರು ಹಾಕಿ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಗಿಡದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಾಳಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಕಷಾಯವನ್ನು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಸಾಂದ್ರ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯದ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಂಬಾರ್ ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆಗೆ ರುಚಿ, ಪರಿಮಳ ನೀಡುವ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧೀಯ ಬಳಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದರೂ, ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಜೋರಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ? ಕಿವಿಗೆ ಅಪಾಯ!



ಕಿವಿಗೆ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಹಾಡು ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂದೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿಯಾದ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಶ್ರವಣ ದೋಷ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಯುವಜನರು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಮತ್ತು ಇಯರ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ಅನೇಕರು ಹೆಡ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬಸ್, ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣ, ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಜೋರಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಗೆ ಕಿವಿಯನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಹಾನಿ ಶಾಶ್ವತ ಶ್ರವಣ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಗಿಂತ ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಮುಖ್ಯ: ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೇ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಸ್, ರೈಲು ಅಥವಾ ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮೀರಿಸಲು ಅನೇಕರು ಹೆಡ್‌ಫೋನ್‌ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗದ್ದಲ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ?

ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಡೆಸಿಬಲ್ (Decibel - dB) ಮೂಲಕ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಿವಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು 40 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ 80 ಡೆಸಿಬಲ್ ಮಟ್ಟದ ಧ್ವನಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಿತಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 85 ಡೆಸಿಬಲ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಹಾನಿಯ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 100 ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಗೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೂ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ 6 ಪ್ರಮುಖ ನಿಯಮಗಳು: ಹಾಡು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 60ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ: ಮೊಬೈಲ್ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಗರಿಷ್ಠ ಧ್ವನಿ ಮಟ್ಟದ ಶೇ. 60ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಖಾತರಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೇಳಬೇಡಿ: ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಿ ಕಿವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಒದಗಿಸಿ.

ಶಬ್ದ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಏರಿಸಬೇಡಿ: ಬಸ್, ರೈಲು ಅಥವಾ ಗದ್ದಲದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮೀರಿಸಲು ಸಂಗೀತದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬದಲು, ಶಬ್ದವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸಿ.

ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪಿಸಿ: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕಿವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ: ಇಯರ್‌ಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ನಾಳಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ಬಳಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ: ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡು ಕೇಳದಂತೆ ಪೋಷಕರು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಮಿತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಎಚ್ಚರ : ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಅಥವಾ ಸೀಟಿಯಂತಹ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವುದು. ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು. ಇತರರು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಪದಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದು. ದೂರದಿಂದ ಬರುವ ಮಾತು ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು. ದೂರದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಬ್ದಗಳೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ENT ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಂದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಬೋನ್ ಕಂಡಕ್ಷನ್ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಇಯರ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬೋನ್ ಕಂಡಕ್ಷನ್ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇವು ಕಿವಿಯ ನಾಳಯನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಕಂಪನಗಳ ಮೂಲಕ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಒಳಕಿವಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ಶ್ರವಣ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗಲೂ ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಯುವಜನರೇ, ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಅಂದಾಜಿನ

FMCI, SSVP Join Hands to Provide `Credit-Based Healthcare to the Needy'



In a significant step towards making quality healthcare accessible to economically disadvantaged families, Father Muller Charitable Institutions (FMCI) signed a Memorandum of Understanding (MoU) with the Society of Saint Vincent de Paul (SSVP), Mangalore Central Council, on November 5, 2026. The MoU aims to extend credit-based healthcare assistance to families adopted by SSVP under its Diamond Jubilee Project.The MoU was signed by Rev. Fr Faustine Lucas Lobo - Director, Father Muller Charitable Institutions, on behalf of Father Muller Medical College Hospital (FMMCH) and Father Muller Hospital, Thumbay (FMHT), in the presence of Rev. Fr Ashwin Crasta - In-charge Administrator, FMMCH, and Rev. Fr Rohan Dias - Administrator, FMHT.From SSVP Mangalore Central Council led by Preetha Lobo - President, with James Lewis serving as Treasurer and Flavi Mascarenhas as Secretary. Under their leadership, the Council continues to uphold the organisation's century-old tradition of service, compassion and commitment to supporting underprivileged families across the Diocese of Mangalore."The partnership builds upon the longstanding charitable mission of SSVP, which marks a century of service in the Diocese of Mangalore, having commenced its journey in 1926 and completed 100 years on January 26, 2026. The centenary celebrations were further commemorated by a visit from the International President General of SSVP.The healthcare initiative covered under the MoU is part of the Diamond Jubilee Project, launched in 2019, with the objective of extending timely medical assistance to underprivileged families. Recognising that healthcare expenditure in the region is predominantly out-of-pocket, SSVP endeavours to support faithful of the Diocese of Mangalore who fall below the poverty line or find themselves in financial distress due to unforeseen circumstances. Currently 623 adopted families, comprising 1,749 members are covered under this projectBeyond financial assistance, SSVP's mission places equal emphasis on providing moral support and helping families regain their stability, dignity and independence, enabling them to stand on their own feet and earn their daily bread. The organisation mobilises resources through is member donors, door-to-door collections, contributions from well-wishers and the generosity of former beneficiaries who, having overcome their financial difficulties, return to support others in need. This spirit of giving back is also carried forward by their children and succeeding generations.At Father Muller Charitable Institutions, SSVP currently supports three dedicated healthcare funds: the SSVP Trinity Kidney Care, which presently extends assistance to 18 patients, the Kidney Care Fund, and the Diamond Jubilee Project.The Director, Rev. Fr Faustine Lucas Lobo, appreciated the commendable commitment of the lay faithful who have come together under the banner of the Society of Saint Vincent de Paul to uplift the lives of the financially disadvantaged. He lauded their selfless dedication in reaching out to families in distress, extending not only much-needed financial assistance but also moral support, encouragement and companionship during challenging times. He observed that such collective acts of compassion and solidarity empower individuals to regain their dignity, rebuild their lives and move towards financial independence. He expressed his gratitude to SSVP for its continued service to humanity and appreciated the meaningful partnership with Father Muller Charitable Institutions in making compassionate healthcare accessible to those in need.Speaking on the occasion, Preetha Lobo, President, SSVP Mangalore Central Council, expressed her appreciation for the association with Father Muller Charitable Institutions. She remarked that she has always experienced a homely and friendly atmosphere at the institution, where every patient is attended to with utmost care and compassion. She acknowledged the institution's commitment to ensuring that patients receive not merely medical treatment but also a reassuring and caring environment throughout their healthcare journey. Father Muller Charitable Institutions, through its two hospitals — Father Muller Medical College Hospital, Kankanady, and Father Muller Hospital, Thumbay — has consistently extended healthcare services to people from all walks of life. Guided by its motto, "Heal & Comfort," the institution remains committed to ensuring that financial constraints do not become a barrier to accessing healthcare. Through NGO-supported assistance, institutional concessions, government healthcare schemes and other welfare initiatives, FMCI endeavours to reach out to patients in need.The MoU further strengthens the shared commitment of both organisations to compassionate healthcare and social responsibility. By combining SSVP's extensive outreach among vulnerable families with Father Muller's healthcare infrastructure and expertise, the initiative seeks to provide timely medical intervention, financial support and renewed hope to families facing healthcare-related hardships. The collaboration stands as a meaningful expression of the enduring belief that healthcare is not merely a service but a responsibility towards society, ensuring that compassion translates into accessible and dignified care for those who need it most.

MCC Bank's Deepavali Celebration Lights Up Mangaluru with `Unity and Humanity'



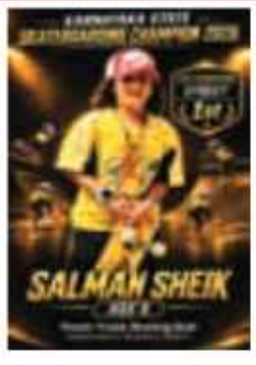
Reflecting the true spirit of Deepavali through the values of unity, compassion and togetherness, MCC Bank celebrated Deepavali 2026 with great enthusiasm and festive fervour at the Bank's Administrative Office Campus in Mangaluru. The celebration brought together distinguished personalities, members of the Board, staff, customers and their families in a vibrant atmosphere of cultural harmony and goodwill. The programme was presided over by Sahakara Ratna Anil Lobo, Chairman of MCC Bank. His Holiness Shri Shri Shri Ishavitaldas Swamiji of Shri Sandeepani Sadhanasharam, Shri Kshetra Kemaru Matt, Moodbidri, graced the occasion and blessed the gathering.The distinguished guests included CA S.S. Nayak, Founder of S.S. Nayak Associates; renowned Tulu film actor Aravind Bolar, popularly known as 'Tulunada Maanikya'; Walter Nandalike, Managing Director of Daijiworld Media Private Ltd., Mangaluru; philanthropist Michael Dsouza and Rohan Monteiro, Managing Director of Rohan Corporation, Mangaluru. The celebrations commenced with a prayer by Band Ecstasy, followed by the traditional lighting of the ceremonial lamp by His Holiness Shri Shri Shri Ishavitaldas Swamiji and the dignitaries on the dais, symbolising the triumph of light over darkness and good over evil.Welcoming the gathering, Chairman Sahakara Ratna Anil Lobo expressed his gratitude to the dignitaries, customers and well-wishers for joining the Bank in celebrating the festival. He observed that Deepavali is not merely a festival of lights but also an occasion to strengthen relationships, express gratitude and reinforce the bonds that unite people. He appreciated the dedication of the Bank's employees and acknowledged the continued trust and support of its customers. He further highlighted that MCC Bank had introduced the practice of celebrating Deepavali across all its branches last year and continued the tradition this year as well. All branches across Dakshina Kannada and Udupi districts celebrated the festival simultaneously. While the branches celebrated with their respective customers and well-wishers, the five city branches came together at the Administrative Office campus for a grand celebration.Blessing the gathering, His Holiness Shri Shri Shri Ishavitaldas Swamiji expressed happiness at being part of the celebration. Emphasising the deeper significance of festivals, he observed that the younger generation sometimes overlooks the values and principles associated with traditional celebrations. He called upon everyone to cultivate compassion, humanity and concern for underprivileged and vulnerable sections of society. Through real-life examples, he highlighted the importance of sincerity, courage and a humane approach in responding to the difficulties faced by others. He reminded the gathering that the true essence of any festival lies in kindness and genuine concern for fellow human beings.Delivering his address, CA S.S. Nayak extended Deepavali greetings to customers, staff members and their families. He appreciated MCC Bank's commitment to ethical banking, community service and financial integrity. He also commended Chairman Anil Lobo for his sincere and determined efforts in steering the Bank towards sustained growth. Observing that MCC Bank has earned the trust and goodwill of people across Mangaluru, he described its strong connection with the community as a significant achievement. He also advised the public to exercise caution while making financial decisions and not to be influenced by promises of unusually high interest rates. Renowned Tulu film actor Aravind Bolar, popularly known as 'Tulunada Maanikya', observed that MCC Bank's strength lies not only in its financial services but also in the personal care, satisfaction and humanitarian approach it extends to customers. He appreciated the Bank's distinctive initiative of bringing its customers and the wider community together through the Deepavali celebration.Walter Nandalike, Managing Director of Daijiworld Media Private Ltd., congratulated Chairman Anil Lobo for guiding MCC Bank towards becoming an institution that serves people across communities. Appreciating the Bank's inclusive outlook, he described the celebration as a reflection of its identity as a bank for all. He also emphasised that respecting the feelings of others is an important expression of human values and a source of genuine happiness.Philanthropist Michael Dsouza and Rohan Monteiro, Managing Director of Rohan Corporation, also appreciated the Bank's initiative in bringing people together and extended their best wishes for its continued growth and success. On the occasion, three children of the Bank's customers were honoured and felicitated in recognition of their achievements in various fields. The programme was attended by members of the Board of Directors, the General Manager, Deputy General Manager, staff members, Advisors, customers and well-wishers. Their participation added warmth and vibrancy to the celebration. The festive spirit extended beyond Mangaluru, as all MCC Bank branches across Dakshina Kannada and Udupi districts celebrated Deepavali simultaneously, reflecting unity and collective participation throughout the Bank's operational network.The cultural celebrations added further colour to the occasion. Band Ecstasy, a three-member musical band, presented the opening prayer. Ms Sharmila Amin compered the programme and delivered the vote of thanks. Captivating dance performances by Remona Pereira and her team, along with melodious musical performances by Band Ecstasy, enthralled the audience. Fun games organised by Sharmila Amin brought additional excitement to the celebration, with prizes distributed to the winners by Chairman Sahakara Ratna Anil Lobo.The celebration concluded on a joyful note, reaffirming MCC Bank's commitment to the values of trust, service, humanity and togetherness while strengthening its bond with customers and the wider community.

Food Safety Department Cracks Down on Hospital Canteen in Surathkal



In a move to ensure food safety and protect public health, food safety officials conducted a surprise inspection at a private hospital and its canteen in Surathkal, Mangaluru, to assess food quality, hygiene and compliance with prescribed safety standards. The inspection was led by Dakshina Kannada District Food Safety Designated Officer Dr. Praveen Kumar C.H., along with his team. The officials examined the quality and safety of food served to patients, attendants and hospital staff. During the inspection, samples of prepared food and raw materials used for cooking were collected and sent to food testing laboratories for detailed analysis. Water samples used for food preparation were also collected and forwarded for laboratory testing.The inspection team reportedly found lapses in maintaining proper cleanliness and hygiene within the canteen premises. Taking note of the deficiencies, officials issued a warning to the concerned authorities and directed them to take immediate corrective measures.The canteen management was instructed to ensure strict personal hygiene among employees engaged in food preparation and serving. Officials also directed the management to arrange regular medical examinations for staff and maintain valid medical fitness certificates. Furthermore, the authorities were instructed to strictly comply with all provisions and regulations under the Food Safety and Standards Act to ensure safe and hygienic food for consumers.

Thailand's Six-Year-Old Salman Skates to National Glory



Proving that age is no barrier to achievement, six-year-old Salman Sharik Sheik has made his mark in the world of skateboarding by clinching first place in the Under-8 Street Skateboarding category at the 2026 Karnataka State Skateboarding Championship, held in Bengaluru on November 1. Having travelled from Thailand to participate in the state-level championship, Salman impressed the judges with his performance and secured selection to represent Karnataka at the National Skateboarding Championship scheduled to be held in Chintamani in December 2026. According to his family, he is the youngest skateboarder from Karnataka selected for the national event.Currently attending school in Thailand, Salman regularly trains at local skateparks. His passion for skateboarding began at the tender age of four, and he has already participated in skateboarding competitions in Pattaya, Thailand, at the ages of four and five. On both occasions, he was reportedly the youngest participant in the competition.Behind his remarkable achievement are the constant encouragement and support of his parents, Sharik Hussain and Saniha Sheik, who have nurtured his passion while ensuring that he enjoys every moment of the sport. For the family, which has roots in Udupi and Mangaluru, Salman's selection to represent Karnataka at the national level is a moment of immense pride and happiness. From taking his first steps on a skateboard to earning a place on the national stage, Salman's inspiring journey stands as a reminder that dreams have no age limits or geographical boundaries. His skateboarding journey can be followed on the Alpha-Tiger Instagram page, where his family can also be contacted through direct messages for collaborations.

EPFO Offers Doorstep Life Certificate Service to Pensioners

Mangaluru: In a major relief to senior citizens and pensioners covered under EPS 2026, the Employees' Provident Fund Organisation (EPFO), Regional Office, Mangaluru, has launched a doorstep Digital Life Certificate (DLC) submission service in tie-up with India Post Payments Bank (IPPB).Under an MoU signed between EPFO and IPPB, pensioners can now submit their DLC from home through local Postmen and Gramin Dak Sevaks (GDS) using Aadhaar-based Face Authentication or Fingerprint Biometrics.The service is completely free for pensioners, with EPFO bearing the full expenditure. Upon successful generation, pensioners receive an SMS confirmation, and the certificate is updated on the Jeevan Pramaan portal.EPFO Mangaluru has urged all eligible pensioners, especially the elderly and rural residents, to contact their local post office or Postman to utilize this hassle-free doorstep facility.

Excel Techno School's 'Anveshana 2026' Showcases Young Innovation



Creativity, innovation and experiential learning took centre stage as Excel Techno School, Guruvayanakere, grandly unveiled its learning festival 'Anveshana 2026', featuring an impressive array of student-driven projects, scientific demonstrations and innovative exhibits. Walter Dsouza Nandalike, founder of Daijiworld Media Pvt Ltd, graced the occasion as the chief guest. Sumanth Kumar Jain B., chairman of Excel Group of Institutions, Sumithra Gowda, principal of Excel Techno School, and Dr Naveen Kumar Marike, principal of Excel College, were present on the dais. The programme commenced with the unveiling of a uniquely designed entrance arch, jointly conceptualised and created by students and teachers, showcasing their creativity, teamwork and artistic skills.Blending tradition with modern technology, the inauguration featured an innovative ceremony in which a robot was operated alongside the traditional lighting of the ceremonial lamp, symbolising the institution's commitment to embracing technological advancements while preserving cultural values. One of the major attractions of the festival was the exciting 'Robo War', featuring robotics models designed and developed entirely by students. The demonstration captured the attention of visitors and highlighted the young innovators' technical skills, creativity and problem-solving abilities.The festival also featured an impressive range of educational and interactive stalls. Bottle rocket demonstrations, mathematics and science models, multilingual presentations bringing together Kannada, Hindi and Sanskrit, innovative social science exhibits, and attractive arts and crafts displays provided visitors with an opportunity to explore the students' talents and innovative thinking. Each exhibition reflected the students' enthusiasm, curiosity and practical understanding of various subjects. The diverse range of activities transformed conventional classroom learning into an engaging and interactive experience. 'Anveshana 2026' emerged as much more than a conventional school exhibition. It provided a vibrant platform for students to explore their ideas, experiment with new concepts, showcase their abilities and develop confidence through hands-on learning. The festival beautifully demonstrated how creativity, technology and experiential education can come together to inspire young minds, nurture innovation and give wings to the imagination of the next generation.

6,500 ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಾಮಂಜೂರಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮಹಾಕೃತಿ - 'ನಿನಾದ್ 2K26' ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಮಾವೇಶ ಸಂಪನ್ನ






ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಾವೇಶವೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ 'ನಿನಾದ್–ಭುಗರ್ಯಾಂಲೆಂ ಫೆಸ್ತ್ 2K26' (ಮಕ್ಕಳ ಹಬ್ಬ) ವಾಮಂಜೂರಿನ ಸೈಂಟ್ ಜೋಸೆಫ್ ಇಂಜಿನೀಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜ್ (SJEC) ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು. 'ಮಕ್ಕಳ ವರ್ಷ 2026'ರ ಆಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಈ ಬೃಹತ್ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ 125 ಚರ್ಚ್‌ಗಳಿಂದ 6,500ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಕ್ಕಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಗಮನಾರ್ಹ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು.

6,500 ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪರಮಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ಶಿಲುಬೆಯ ಬೃಹತ್ ಮಾನವಾಕೃತಿ: ಸಮಾವೇಶದ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿ 6,500ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಕ್ಕಳು ವಿಶಾಲ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿ ಪವಿತ್ರ ಪರಮಪ್ರಸಾದ, ಪಾನಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಶಿಲುಬೆಯ ಬೃಹತ್ ಮಾನವಾಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. 'ಮಕ್ಕಳು ಪವಿತ್ರ ಪರಮಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ, ಶಿಲುಬೆಯ ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಸ್ತನಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸಾರಿದ ಈ ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಡ್ರೋನ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾದ ಮೂಲಕ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳೇ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತು - ಬಿಷಪ್ ಡಾ. ಪೀಟರ್ ಪಾವ್ಲ್ ಸಲ್ಡಾನ್ಹಾ: ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಧರ್ಮಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಅತೀ ವಂದನೀಯ ಡಾ. ಪೀಟರ್ ಪಾವ್ಲ್ ಸಲ್ಡಾನ್ಹಾ ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಆಶೀರ್ವಚನ ನೀಡಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ದೇವರ ರಾಜ್ಯದ ಫಲಗಳು ಹಾಗೂ ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತು. ದೇವರ ಮಕ್ಕಳಾದ ನೀವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದಂತೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭಯ ನೀಡಿದರು.

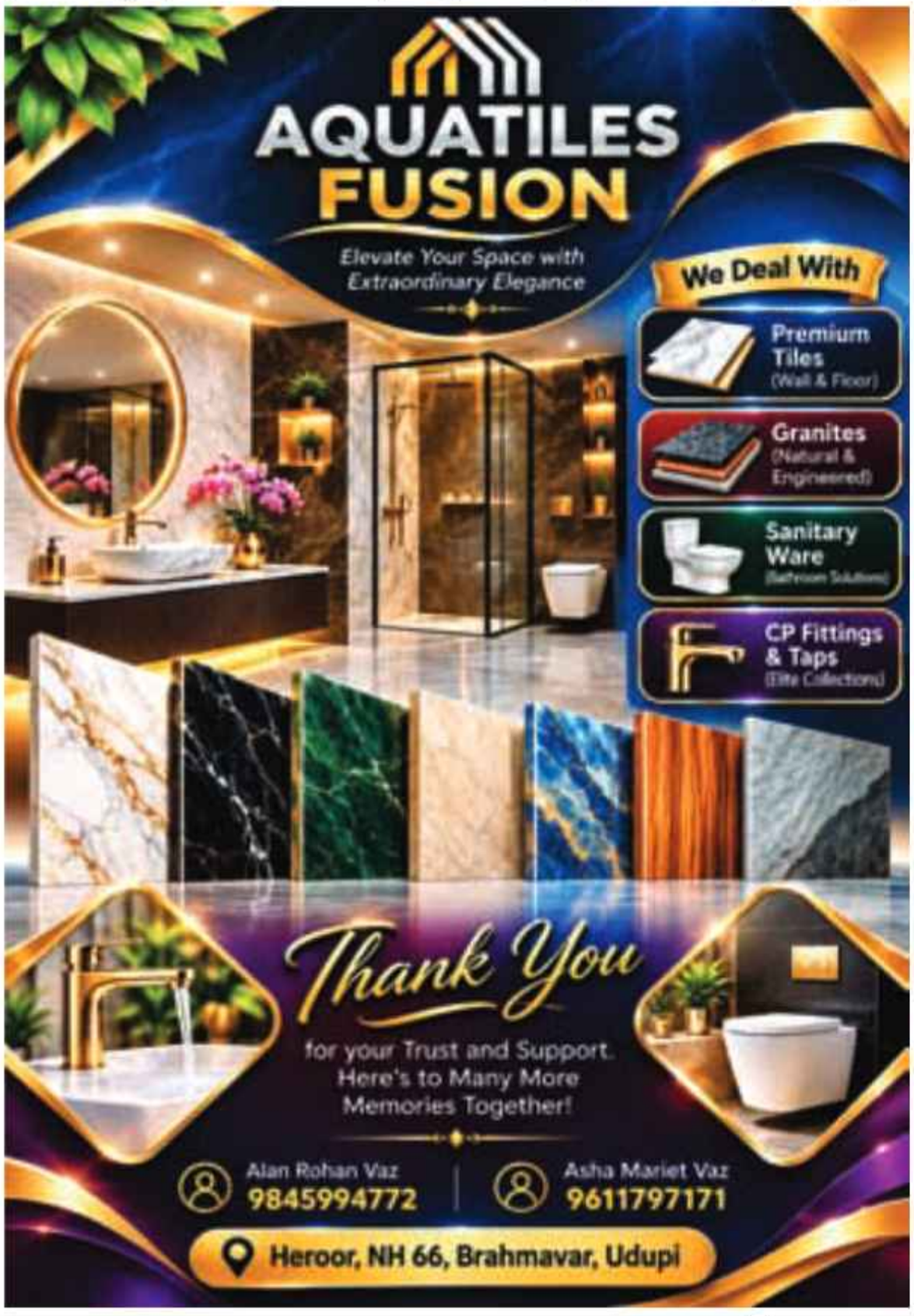
ಬಳಿಕ ಬಿಷಪ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಬಲಿಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿತು. ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಧರ್ಮಗುರು ಅತೀ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಮ್ ನೊರೊನ್ಹಾ, ಕುಲಪತಿ ವಂದನೀಯ ಡಾ. ವಿಕ್ಟರ್ ಜಾರ್ಜ್ ಡಿಸೋಜ, ವಾಮಂಜೂರು ಚರ್ಚ್‌ನ ಧರ್ಮಗುರು ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಲಾರೆನ್ಸ್ ಮಸ್ಕರೇನ್ಹಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಧರ್ಮಭಗಿನಿಯರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. 100 ಮಕ್ಕಳ ಗಾಯನ ಮಂಡಳಿಯು ಬಲಿಪೂಜೆಗೆ ಭಕ್ತಿಭಾವದ ಮೆರುಗು ನೀಡಿತು.

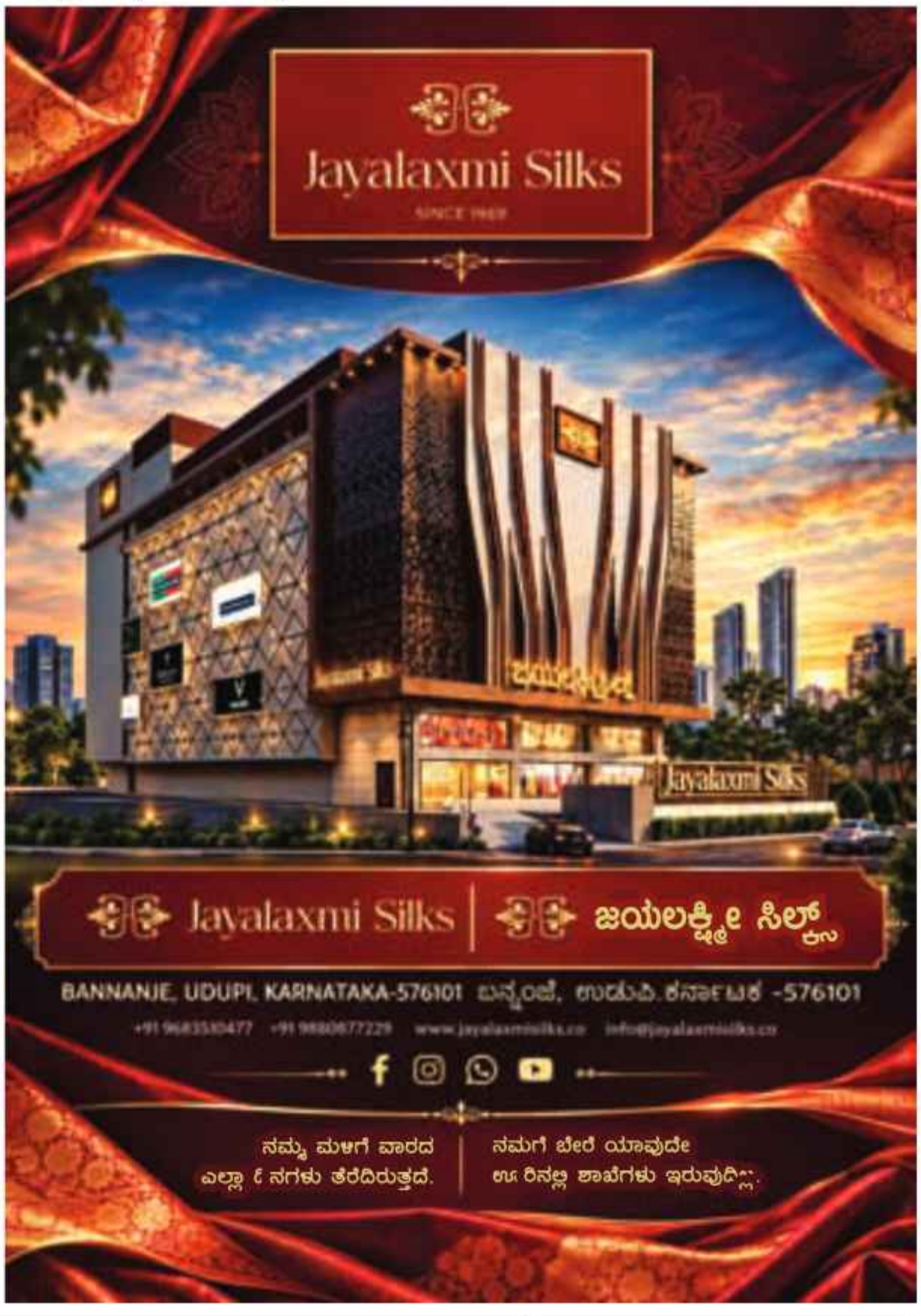
ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ: ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಘನತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 'ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆ' ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯದಡಿ ವಿಶೇಷ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಯೋಗದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಸದಸ್ಯರಾದ ವಂದನೀಯ ಫಾದರ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಅಸ್ಸಿಸಿ ಅಲ್ಮೇಡಾ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಕಿರುಕುಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾನೂನುಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಪಾಮಂಜೂರು ಚರ್ಚ್, ಐಸಿವೈಎಂ (ICYM), ವೈಸಿಎಸ್ (YCS) ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಚರ್ಚ್‌ಗಳ ಸುಮಾರು 1,000ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಅನಿಮೇಟರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಈ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಕುಟುಂಬ, ನಂಜಿಕೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕುರಿತು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಸಂವಾದ : 'ಕುಟುಂಬ, ನಂಜಿಕೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥೈರ್ಯ' ಎಂಬ ವಿಷಯದಡಿ ನಡೆದ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಣ್ಯರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ದುಬೈ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರಿನ ಉದ್ಯಮಿ ಹಾಗೂ ದಾನಿ ಮೈಕಲ್ ಡಿಸೋಜ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ತಂದೆ–ತಾಯಿ, ಮಾತೃಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಮಾತೃಭೂಮಿಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕ ದಂಪತಿಗಳಾದ ಕ್ಲೆಮೆಂಟ್ ಪಿಂಟೋ–ರೇಷ್ಮಾ ಮೇರಿ ರೆಬೆಲ್ಲೊ, ವಿಜಯ್–ಲವೀನಾ ಶಾಂತಿ ಡಿಸೋಜ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಎಸ್ತರ್ ಗ್ರೇಸ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಹಾಗೂ ವೈಸಿಎಸ್/ವೈಎಸ್‌ಎಂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಚಾಲಕ ಅನ್ಸನ್ ಕ್ಲೆಮೆಂಟ್ ನಜರೆತ್ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಮನೋಜ್ ಫೆರ್ನಾಂಡಿಸ್ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

125 ಪಾಲಕ ಸಂತರ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಕರ್ಷಕ ಮೆರವಣಿಗೆ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಭವ್ಯ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ 125 ಮಕ್ಕಳು 125 ಪಾಲಕ ಸಂತರ ವೇಷಭೂಷಣ ಧರಿಸಿ ಗಮನ ಸೆಳೆದರು. ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ 12 ವಲಯಗಳ ಪತಿಯಿಂದ ಬೈಬಲ್ ಆಧಾರಿತ 'ರಕ್ಷಣೆಯ ಇತಿಹಾಸ'ವನ್ನು ಸಾರುವ ಸ್ತಬ್ಧಚಿತ್ರಗಳು ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಂಡವು. ಫಾದರ್ ಅಬೆಲ್ ಲೋಬೊ ಅವರ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಚರ್ಚ್‌ಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ನೃತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಫಾದರ್ ರೊನಾಲ್ಡ್ ಡಿ'ಸೋಜ ಸಂಯೋಜಿಸಿದ 'ನಿನಾದ್' ಥೀಮ್ ಹಾಡಿಗೆ ಐಸಿವೈಎಂ ಯುವಕರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ಸಂಭ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಪಾಮಂಜೂರಿನ ಕುಮಾರಿ ಪ್ರಿಶಾ ಮೆನೆಜೆಸ್ ಮತ್ತು ಅಂಜೆಲೊರಿನ ಪ್ರಿನ್ಸ್‌ನ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ನಿನಾದ್ 2K26ರ ಸಂಚಾಲಕ ಫಾದರ್ ಆಲ್ವಿನ್ ರಿಚರ್ಡ್ ಡಿಸೋಜ ವಂದಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಈ ಬೃಹತ್ ಸಮಾವೇಶವು ಸಂಘಟಕರ ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಿತ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದ 'ನಿನಾದ್ 2K26' ಮಂಗಳೂರು ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರದ ಸ್ಮರಣೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿತು.







If not delivered please return To:

ಕರಾವಳಿ ಸುದ್ದಿ

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 14th November 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.