ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ - 1

ದಿನಾಂಕ: 01-05-2026

ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ

ಸಂಬಂಧಗಳ ಉತ್ಸವ

ಬಸವ ಜಯಂತಿ

ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ

2025

ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳು

ವಚನಗಳು

ಭಗವದ್ಗೀತೆ

ಚುಟುಕುಗಳು

ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ಬುದ್ಧಿ

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ

ಗಾದೆಗಳು

ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಿತಿಯ

ಸಭಾ ವಿಶೇಷಗಳು

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)

ನಂ. 654/ಬಿ, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, BNES ಕಾಲೇಜ್ ಹತ್ತಿರ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560086

ಸಂಪಾದಕೀಯ ಬಳಗ

ಶ್ರೀಮತಿ ಶೈಲಾ ಸಿ ಜ್ಯೋತಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಕವಿತ ಎಸ್.
ಶ್ರೀ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. ಆರ್.
ಶ್ರೀ. ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಕೆ. ಟಿ.
ಶ್ರೀ. ಷಣ್ಮುಖ ಎಸ್. ಎಸ್.
ಡಾ|| ಪ್ರಸನ್ನ ಎಸ್. ಆರ್.
ಡಾ|| ಬಸವರಾಜ ಸಿ.
ಶ್ರೀ, ನವೀನ್ ಬಿ.
ಶ್ರೀ ಬಸವೇಶ್ ಕಣಿವೆ

ಪರಿವಿಡಿ

3 ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ
4 ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಿತಿಯ ಸಭಾ ವಿಶೇಷಗಳು
5 ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ - 2025
6 ಭಗವದ್ಗೀತೆ
6 ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ
8 ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ
12 ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ಬುದ್ಧಿ
13 ಚಿತ್ರಕಲೆ
13 "ಬಾಂ ಬೆ" ಪ್ರವಾಸ
16 ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ
19 ಗಾದೆಗಳು: ಹಳೇ ನೀತಿ - ಹೊಸ ರೀತಿ

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 3 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿನ ಒಂದು ದಿನ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಈ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯೂ ಒಂದು. ಇದು ಸುಮಾರು ೫-೬ ತಿಂಗಳ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ 2026ರ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಉಪಯೋಗ ಆಗುವ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದರಂತೆ, ಸದಸ್ಯರು ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಇಮೇಲ್ ಐಡಿ ಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದಂತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಬರೆದ ಕಥೆ, ಕವನ ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳು.
- ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರ ಸಾಧನೆಗಳು.
- ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು.
- ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಲಾಕೃತಿಗಳು, ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳು.

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಕಟಿಸಲು ಸದಸ್ಯರು ಅವರ ಹೆಸರು, ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಐಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು ೨-೪ ಸಾಲಿನ ವಿವರಣೆಯನ್ನು BandhavyaBangalore@gmail.com ಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

ಶೈಲಾ

ಶ್ರಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು

ಒಂದು ಮೊಲಕ್ಕೆ ನಾಯನೊಂಬತ್ತು ಬಿಟ್ಟಂತೆ,
ಎನ್ನ ಬಿಡು, ತನ್ನ ಬಿಡು ಎಂಬುದು ಕಾಯವಿಕಾರ,
ಎನ್ನ ಬಿಡು, ತನ್ನ ಬಿಡು, ಎಂಬುದು ಮನೋವಿಕಾರ.
ಕರಣೇಂದ್ರಿಯಂಗಳೆಂಬ ಸೊಣಗ ಮುಟ್ಟದ ಮುನ್ನ
ಮನ ನಿಮ್ಮನ್ನೈದುಗೆ, ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಿತಿಯ ಸಭಾ ವಿಶೇಷಗಳು

2026 ಮಾರ್ಚ್ 15ರಂದು ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಖಜಾಂಚಿ ಕವಿತಾ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಭೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ (EC) ಸದಸ್ಯರು ಹಾಜರಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಐಡಿ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ವಿಷಯವೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಭಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ವತಿಯಿಂದ ಸ್ವಂತ ಸಹಕಾರಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಸಹ ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಿತು.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದರಂತೆ "ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ" ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಮೂಲಕ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಆನ್ ಲೈನ್ ಅಲ್ಲಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಲು ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಸಭೆಯ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕವಿತಾ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ವಾಗತ ದೊರೆಯಿತು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಾನೀಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ನಂತರ ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಆತಿಥ್ಯವು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಸಭೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿದ್ದು, ಭವಿಷ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹಲವು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ 3, 2026: ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ವತಿಯಿಂದ ಮೇ 17, 2026 ರಂದು ನಡೆಯಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಮೇ 3 ರಂದು ಸಭೆ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ವಿ ಆಯೋಜನೆಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದರು.

ಷಣ್ಮುಖ ಎಸ್. ಎಸ್.

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2025

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಿತಿಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅದ್ದೂರಿಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. 2025 ನೇ ವರ್ಷದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜೂನ್ 1 ರಂದು ಉಪಕಾರ್ ಲೇಔಟ್ ನಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶ್ರೀಮತಿ **ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ** ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಧುರವಾದ ಮಾತುಗಳು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಅವರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿದಿವೆ.

ಅಂದು, **ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಬಸವರಾಜು**, ನಿವೃತ್ತ ಡಿವೈಎಸ್ ಪಿ., **ಶ್ರೀ ರಾಜಶೇಖರಪ್ಪ ಡಿ. ಆರ್.**, ಹಿರಿಯ ವಕೀಲರು, **ಶ್ರೀ ರಜನಿಕಾಂತ ಆರ್**. ಬಬ್ಬೂರು ಫಾರಂ, **ಶ್ರೀ ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ. ಡಿ.**, ಹಿರಿಯೂರು ಮತ್ತು **ಶ್ರೀ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ. ಎಂ.** ನಗರಂಗೆರೆ, ಇವರನ್ನು ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

SSLC ಹಾಗೂ PUC ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದವರಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುರಸ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿತು.

ಈ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಇದೇ ರೀತಿ ಆಚರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಶೈಲಾ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ - ಅಧ್ಯಾಯ 1; ಶ್ಲೋಕ – 1

ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಉವಾಚ |
ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರೇ ಸಮವೇತಾ ಯುಯುತ್ಸವಃ |
ಮಾಮಕಾಃ ಪಾಂಡವಾಶ್ಚೈವ ಕಿಮಕುರ್ವತ ಸಂಜಯ ||1||

ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಉವಾಚ - ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ರಾಜನು ಹೇಳಿದನು ; ಧರ್ಮಕ್ಷೇತ್ರೇ - ಧರ್ಮಸ್ಥಳವಾದ ; ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರೇ - ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವೆಂಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ; ಸಮವೇತಾ ಸೇರಿದ; ಯುಯುತ್ಸವಃ - ಯುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರಾದ; ಮಾಮಕಾಃ - ನನ್ನ ಪಕ್ಷದವರು (ಮಕ್ಕಳು); ಪಾಂಡವಾ - ಪಾಂಡು ಪುತ್ರರು; ಚ - ಮತ್ತು ; ಏವ - ಖಂಡಿತವಾಗಿ; ಕಿಮ್ - ಏನನ್ನು; ಅಕುರ್ವತ - ಮಾಡಿದರು; ಸಂಜಯ - ಸಂಜಯನೇ;

ಅನುವಾದ: ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನು ಹೇಳಿದನು: ಓ ಸಂಜಯ, ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ಪವಿತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ, ಹೋರಾಡಲು ಬಯಸಿದ ನಂತರ, ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಂಡು ಪುತ್ರರು ಏನು ಮಾಡಿದರು?

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ - ರಂಗನ ರುಚಿ

ರಂಗ ಆರು ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ. ಆತನಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಕಿರಿ ಕಿರಿ. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರುಚಿ ಹೇಳಿ ತಿನಿಸಿನ ಲಂಚ ಕೊಟ್ಟು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬೈದು ಬೆದರಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಾಲೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ರಂಗ ತಿರುಗಿ ಓಡಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನ ಮನಸ್ಸೇ ಅಲ್ಲಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಹೊಡೆದು ಅಥವಾ ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದನು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲಿ ತಂದು, ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೋ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆಯೋ ಗೆರೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಮನಬಂದಂತೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ತಾಯಿ ಕಂಡರೆ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದನು. ಎಳೆದು ತಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿ ಬಂದರೂ, ತಾಯಿ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೆ ಪರಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದನು.

ರಂಗ ಶಾಲೆಗೆ ಬರದ್ದನ್ನು ಕಂಡ ಗುರುಮಾತೆ ಶೀಲಾ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಥೆಯಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ವರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇತ್ತು. ಅವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಸುಪ್ತಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯ ಕಲೆ ಜಾಣತನ ಕಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರೇ ರಂಗನ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು.

ರಂಗನ ತಾಯಿ ಕಾಳು ಹಸನು ಮಾಡುತ್ತ ಇದ್ದರು. ಶೀಲಾ ಅಕ್ಕಾವ್ರು ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಜಮಖಾನ ಹಾಸಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದರು. 'ರಂಗ ಎಲ್ಲಿ?' ಎಂದು ಕೇಳಲಾಗಿ 'ಏನು ಮಾಡೋದು ಅಕ್ಕಾವ್ರೆ, ಎಲ್ಲೋ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ, ಮೈಗಳ್ಳ ಆಗ್ಯಾನೆ, ಸಾಲಿಗೆ ಹಾಡು ಅಂದ್ರೆ ಹೋಗಲ್ಲ ಅಂತಾನೆ. ಮನಿ ಗೋಡಿ ಹೊಲಸ ಮಾಡತಾನ. ಎಷ್ಟ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಬಿಡದೆ ಹೇಳಿದರು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ - ರಂಗನ ರುಚಿ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

'ಸರಿ ನೀವು ಹೀಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನು ಸುಧಾರಿಸುವನೇ? ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ ಏನು? ಅವನೇನು ಮಾಡುವನು?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾ ಶೀಲಾ ಅವರು ರಂಗನ ತಾಯಿಯ ಮುಖ ನೋಡಿದರು. ಮುಂದೆ 'ಆವಾ ಸಾಲಿಗೆ ಯಾಕೆ ಹೋಗೋದಿಲ್ಲ? ಅದರ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಾ? ಅವನ ಬಯಕೆಗಳೇನು? ಆವಾ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ? ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಾ? ಎಲ್ಲ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಮಗು ತುಂಟನಾದನೆಂದು ಮೈಗಳ್ಳನಾದನೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವರತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯವೇನು? ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಕಲ್ಪನೆಗಳತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇರಲಿ, ನಾಳೆ ಅವನನ್ನು ಶಾಲೆಗೇ ಕಳುಹಿಸಿರಿ. ಪಾಟಿ ಪುಸ್ತಕ ಬೇಡ. ನೋಡಿ, ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆರೆ ಹೊಡೆಯುವ ಇದ್ದಲಿ ಬದಲು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ಕಾಗದ ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸಿರಿ' ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರಂಗ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಓಡುತ್ತಾ ಬಂದು ಶೀಲಾ ಅಕ್ಕಾವ್ರನ್ನು ನೋಡಿ ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ನಿಂತ. '

'ಯಾಕ ರಂಗಣ್ಣ? ಸಾಲಿಗೆ ಯಾಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ? ಜಾಣ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಸಾಲಿ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ಹ್ಯಾಂಗ? ನಿಮ್ಮಮ್ಮಗ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳೀನಿ. ನಾಳೆ ಸಾಲಿಗೆ ಬಾ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಶೀಲಾ ಅವರು ಮರಳಿದರು.

ರಂಗ ಅವರು ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತ. ಮರುದಿನ ಗುರುಮಾತೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಾಗದ ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹಿಗ್ಗಿದ. ಏನು ತಿಳಿಯಿತೋ ಏನೋ ತಟ್ಟನೆ ಶಾಲೆ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿದ. ತಾಯಿ ಹಿಗ್ಗಿನಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾ ನಿಂತಳು.

ಶೀಲಾ ಅವರು ಅವನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಕಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿದರು. ಬರೆದ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಮೆರುಗುಕೊಡುವಂತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿ ಚಿತ್ರ ಬರೆಸಿದರು.

ರಂಗನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ರಂಗು ರಂಗಾದವು.

ಚಿತ್ತವಿತ್ತು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿಯೂ ಮನಸ್ಸು ನಾಟಿತು.

ಭೂಮಿ – ತಾಯಿ

ದೇವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
ನೋವನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸುವಂತ
ಬೆಟ್ಟದಂತ ಹೃದಯ ನೀಡು
ತಾಯಿಯಂತ ಜೀವಕೆ
ಹೇಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ
ಅವಳಿಗೆ
ಭೂಮಿಯಂತೆ ಹೋಲಿಕೆ

ಕವಿತಾ ಎಸ್

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದಂತಹ ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಅವರ ಮನದಾಳದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉ: ನಾನು ಚಿಕ್ಕಚೆಲ್ಲೂರು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವನು. ತಂದೆ ಹೆಸರು ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಹೆಸರು ಕಲ್ಯಾಣಮ್ಮ. ಅವರಿಗೆ 4 ಜನ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು 2 ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ನಾನು ಎರಡನೆಯವನು. ನಾನು ಚಳ್ಳಕೆರೆ ಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ವೀರಭದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಜಾತ್ರೆ ದಿನ ದಿನಾಂಕ 25-05-1963.

ಪ್ರ: ನೀವು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಅರಸಿ ಬಂದ ಹಿಂದಿನ ಕಥೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ.

ಉ: ನಾನು MSc ಮುಗಿಸಿ ಆಗಸ್ಟ್ 14, 1986 ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆ. 3 ವರ್ಷ KAS ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಒಂದೇ ಅವಕಾಶ, ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾನೈಟ್ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋದೆ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯ ಕೆಲವು ಭೇಟಿಯ ಸಮಯಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಿರಾ?

ಉ: ನನಗೆ ಎರಡನೇ ವರ್ಷ ಡಿಗ್ರಿ ಅಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಮದುವೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ MSc ಮಾಡುವಾಗ, 1984 ಡಿಸೆಂಬರ್ 9 ರಂದು ಮದುವೆ ಆಯಿತು. ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಅಂದರೆ 22 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಆಯಿತು. ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಮಲ್ಲಣ್ಣ ಅವರ ಮಗಳ ಜೊತೆ ವಿವಾಹವಾಯಿತು. ಅವರ ಸ್ವಂತ ಊರು ಭರಮಸಾಗರ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಹೆಸರು ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ದಿನಗಳ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?

ಉ: ನಾನು ಚಿಕ್ಕಚೆಲ್ಲೂರಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಮರಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಮಾಡಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ತಂದೆ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಆಗ ನಗರಂಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಿದೆ. ಆನಂತರ, ತಂದೆಯವರು ವಾಪಾಸ್ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಪರಶುರಾಂಪುರ ದಲ್ಲಿ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್ ಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಆನಂತರ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಸರ್ಕಾರಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ PUC ಮತ್ತು Degree ಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನಂತರ MSc ಮಾಡಿದ್ದು ಸಂಡೂರಿನಲ್ಲಿ.

ಪ್ರ: ಈ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶಗಳು?

ಉ: ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿ ಭಾರತದವರು ಎಲ್ಲರು ಸೇರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸಂಘ ಅಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘ ಅಂತ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಂಘ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಯಾರು-ಯಾರು ಇದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಗೊತಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ಯಾರು ಅನ್ನೋದು ಮರೆತು ಹೋಗಿದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿ ಜೀವನ ಏನು ಅಂತ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. . ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿದ್ದೀವಿ.

ಪ್ರ: ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷಗಳ (ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ) ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಉ: ಎಲ್ಲರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು ಅನ್ನುವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ: ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆಲಸಗಳು ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದೆಯೇ?

ಉ: ಹೌದು, ಇಲ್ಲಿವರೆಗಿನ ಈ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳೂ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿದೆ. ಇನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ.

ಪ್ರ: ಇಂದಿನ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀವು ಏನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?

ಉ: ಈಗ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲೂ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದ್ದರೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಇಚ್ಚೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ.
ಅವರ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಜೊತೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮ ಭಾಂಧವ್ಯ ಇನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವೂ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು
ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. ಆರ್.

MILLETS

THE SUPERGRAINS FOR A HEALTHIER TOMORROW

Small Grains, Big Benefits!

WHAT ARE MILLETS?

Millets are a group of small-seeded grasses that have been grown for thousands of years. They are hardy, drought-resistant, nutritious and environment-friendly crops that support health and sustainability.

- Gluten Free
- Rich in Nutrients
- Good for All Ages
- Sustainable & Eco-friendly

BENEFITS OF MILLETS

NUTRIENT RICH
High in protein, fiber, vitamins (B-complex) and minerals like iron, calcium and magnesium.

GOOD FOR HEART
Helps in reducing bad cholesterol and blood pressure.

HELPS IN WEIGHT MANAGEMENT
High fiber keeps you full for longer and aids in healthy weight control.

REGULATES BLOOD SUGAR
Low glycemic index helps in managing diabetes.

IMPROVES DIGESTION
Rich in dietary fiber that promotes gut health and prevents constipation.

BOOSTS IMMUNITY
Rich in antioxidants and phytonutrients that help fight infections.

GOOD FOR PLANET
Millets need less water and fertilizers. They improve soil health and biodiversity.

TYPES OF MILLETS

PEARL MILLET (BAJRA)
Most widely grown millet, rich in iron.
Benefits
- Good for heart health
- Helps in reducing anemia
- Provides long-lasting energy

FINGER MILLET (RAGI / NACHNI)
Richest source of calcium among millets.
Benefits
- Strengthens bones and teeth
- Good for growing children
- Helps in lactation

SORGHUM (JOWAR)
Gluten-free and highly nutritious.
Benefits
- Aids digestion
- Helps in weight management
- Good for heart and gut health

FOXTAIL MILLET (KANGNI)
Small, easy to digest and protein rich.
Benefits
- Helps in weight loss
- Regulates blood sugar
- Improves metabolism

LITTLE MILLET (SAMA / MORAIYO)
Tiny grain with big nutrition.
Benefits
- Provides instant energy
- Easy to digest
- Good for fasting (vrat)

BARNYARD MILLET (SANWA)
Highly nutritious and low in fat.
Benefits
- Helps in weight management
- Good for diabetic diet
- Strengthens immune system

KODO MILLET (ARKA)
Ancient grain with high nutritional value.
Benefits
- Rich in antioxidants
- Supports liver health
- Helps in detoxification

DISPDVANTAGES (THINGS TO CONSIDER)

- May cause digestive discomfort (bloating/gas) in some people when consumed in large quantities initially.
- Contains natural compounds (phytates) that may reduce mineral absorption; proper soaking, sprouting or fermentation helps.
- Some millets have a slightly bitter taste which may not be liked by everyone.
- Cooking time may be longer than polished rice.
- Availability and variety can be limited in some areas.
- People with thyroid issues should consume in moderation and after cooking.

DELICIOUS & EASY MILLET RECIPES

1. MILLET VEG PULAO

Ingredients:
Foxtail millet, vegetables, onion, tomato, ginger, garlic, spices.

How to make:
Cook millet. Sauté spices and veggies. Add millet, salt and cook for 5 minutes. Serve hot.

Benefits: High fiber, nutritious and filling.

2. RAGI PORRIDGE

Ingredients:
Ragi flour, milk or water, jaggery, cardamom, nuts.

How to make:
Mix ragi flour in water. Cook on low flame, stir continuously. Add jaggery, cardamom and nuts. Serve warm.

Benefits: Strengthens bones, good for kids and elders.

3. JOWAR ROTI

Ingredients:
Jowar flour, warm water, salt.

How to make:
Knead soft dough. Make small balls, roll into rotis. Cook on tawa from both sides.

Benefits: Gluten-free, good for digestion and heart.

4. LITTLE MILLET UPMA

Ingredients:
Little millet, mustard seeds, curry leaves, onion, veggies, spices.

How to make:
Dry roast millet. Sauté spices and veggies. Add millet, water, salt. Cook till soft. Serve hot.

Benefits: Light, easy to digest and energy boosting.

5. KODO MILLET KHICHDI

Ingredients:
Kodo millet, moong dal, turmeric, ginger, garlic, veggies.

How to make:
Cook dal and millet together. Add veggies and spices. Cook till soft and serve.

Benefits: Easy to digest, gut-friendly and wholesome.

EAT MILLETS, STAY HEALTHY, SAVE EARTH!
Make millets a part of your daily diet for a better you and a better planet.

CHOOSE MILLETS TODAY FOR A SUSTAINABLE TOMORROW!

L. S. Navya, Dietician

ಎಲ್. ಎಸ್. ನವ್ಯ, ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ

ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು

ಅಂಕಣ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲು .....

ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ, ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವದ ನುಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಅವುಗಳ ಅರ್ಥ, ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮುಖಾಂತರ ಆ ತಲೆಮಾರಿನ ಹಿರಿಯರ ಒಂದು ನೆನೆಯುವಿಕೆ.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಆಶೀರ್ವಾದ ದಿಂದ ಶುಭಾರಂಭ ಮಾಡೋಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಶೀವಾದಗಳು ಸ್ವಗತದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮಜ್ಜಿ . ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಆಶೀರ್ವಚನಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ , ವ್ಯಕ್ತಾನುಸಾರಾವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು: ಮಕ್ಕಳಿರುವ ತಾಯಿಂದಿರಿಗೆ - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ತಾಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರಮ್ಮ ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ದರು.

ಎಂಥಾ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಅಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ, ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗಬಾರದೆನ್ನುವ ಸದುದ್ದೇಶ ಅದರ ಹಿಂದಿದೆ. ಹಾಗೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರು ಅಥವಾ ನೀನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗು, DC ಆಗು ಅಂತ ಅಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮದುವೆ ಆಗುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗ / ಹುಡುಗಿ ಸಿಗಲಿ ಅಂತ, ಇನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇನ್ನೊಂದಿತ್ತು ದೇವರು ಆಯುಷ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಲಿ ಎಂದು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದಾಗ ಎಂತಹ ಆನಂದ ಅಲ್ಲವೇ.....

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ....

ಅಶೀರ್ವಾದದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾದರೆ ಮಹಾಭಾರತದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರು ಯಾರುಯಾರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿ. ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗೋಣ.

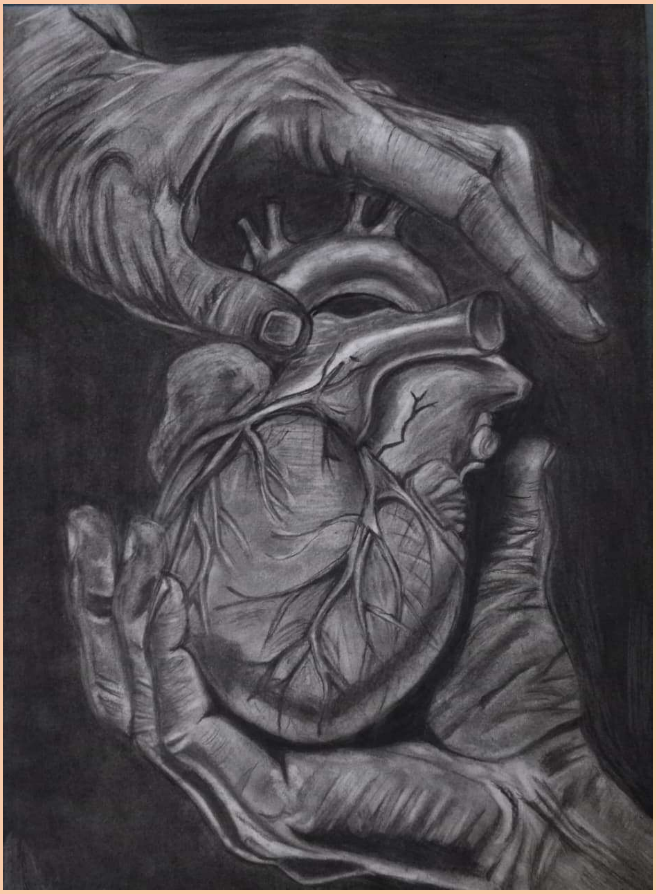
ಕವಿತಾ ಎಸ್

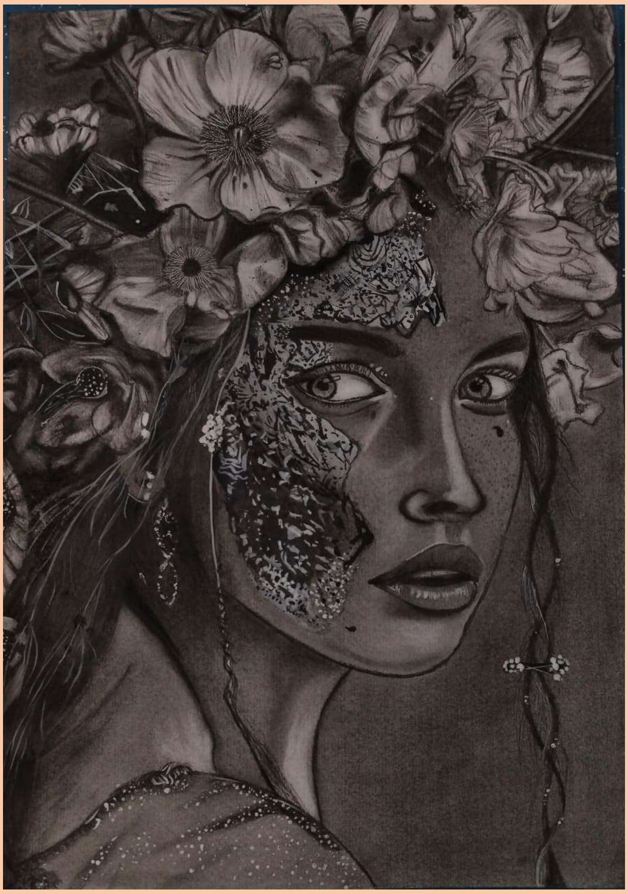
ಚುಟುಕುಗಳು – ಬಣ್ಣ

ಮನೆ ಬಳಿಯಲು ಬೇಕು ಬಣ್ಣ
ಮಾತು ಆಗಬಾರದು ಬಣ್ಣ
ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಣ್ಣ
ನಾವು ಆಗಬಾರದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ
ಮರೆಯಬೇಡ ಈ ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯ ಮಣ್ಣ
ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಪಾಡಬೇಕು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣ

ಶ್ರೀ. ಎಸ್. ಗಂಗಾಧರಪ್ಪ

ಚಿತ್ರಕಲೆ





ಮಾನ್ಯ. ಈ. ತಂದೆ: ಈಶ್ವರ್ ತಾಯಿ: ವಿನೋದ

"ಬಾಂ ಬೆ" ಪ್ರವಾಸ

ಏನು ಬಾಂಬೆ ಪ್ರವಾಸನಾ? ಅದ್ಯಾರು ಹೋಗಿದ್ರು ಅಂತ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಬಾಂಬೆ ಎಂದರೆ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಅಂತ. ಹೀಗೂ ಒಂದರ್ಥ, ಅವರವರ ಭಾವಕ್ಕೆ, ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೆಸುಗೆಗೆ, EC ಸದಸ್ಯರುಗಳ ತಂಡದಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನದ ಪ್ರವಾಸವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಹೊರಗೆ ಬಿರು ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆ. ಹೋದರೆ ತಂಪಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮಾಗಿ ಇದ್ದು ಬರೋಣ ಅಂತ ಮಡಿಕೇರಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಬಂದು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ 29 ಸದಸ್ಯರ ತಂಡ 18 ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್ ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6:30 ಕ್ಕೆ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆಯಿಂದ ಬಸ್ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಾಹನ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸಿ ರೈಟ್ ರೈಟ್ ಅಂತ ಸಾಗಿದೆವು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡದಿಯ ತಟ್ಟೆ ಇಡ್ಲಿ ತಿಂದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಪೂಜೆ ಮುಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆಂದು ಶ್ರೀರಂಗ ಪಟ್ಟಣದ ರಂಗನಾಥ ಸ್ವಾಮಿಯ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆವು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

"ಬಾಂ ಬೆ" ಪ್ರವಾಸ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಹಿಂದಿನ ಸಾರಿ ತ್ರಿರಂಗ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ತುಂಬಾ ಜನರಿದ್ದು ನಾ ಮುಂದು ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ದರ್ಶನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾರಿ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ನಿಂತು ದೇವರ ದರ್ಶನ ಮುಗಿಸಿದೆವು.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಸಹೃದಯಿ, ಲೋಕಲ್ ಈಸ್ ವೋಕಲ್ ಅಂತ ನಮ್ಮವರಿಗಾಗಿ ಧ್ವನಿಯಾಗುತ್ತಾ, ಗಾಂಭೀರ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದೆ, ಹಾಸ್ಯದ ಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸುತ್ತಾ, ವಯಸ್ಸಿನ ಪರಿವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದ ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ ಮಂಜುನಾಥ್ ರವರು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ಡಾ. ನಾಗರಾಜ್ ರವರು, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಆದರೆ ನಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅಂತ ಹೇಳೋದ್ರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಬಸವರಾಜ್ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ ಛೇಡಿಸುತ್ತಾ ಅಂದೂ ಇಂದೂ ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಹಾಸ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಹಲೋ, ನಾನೇನು ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ ಅಂತ ನಮ್ಮ EC ತಂಡದ ಖಜಾಂಚಿಯಾದ ಕವಿತಾ ರವರು ಲೋಕಲ್ ವೋಕಲ್ ನ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಂಡರು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ಮಾತು ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ನಳಪಾಕದಲ್ಲಿ ಭೇಷ್ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡವರು, ತಾವು ಮಾಡಿದ ಕರುಮ್ ಕುರುಮ್ ಚಕ್ಕುಲಿ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೊಂದು ಹೀಗೊಂದು ಸಾರಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಾಗೇ ತಿಂದು ಎಲ್ಲರೂ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಿದರು. ಬಸ್ ಮುಂದೆ ಊಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿತು ಅಂದುಕೊಂಡು ಎದ್ದರೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೋಂ ಸ್ಟೇ ಪ್ರಕೃತ್ ಗೆ ತಲುಪಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬ್ಯಾಗ್ ಇಟ್ಟು ಊಟಕ್ಕೆ ಬಂದೆವು. ಊಟ ಮುಗಿಸಿ, ಕುಶಾಲನಗರದ ಬೈಲುಕುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ Golden Temple ಗೆ ತಲುಪಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಬೌದ್ಧ ಸನ್ಯಾಸಿಯೊಬ್ಬರು ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದರು.

ಸಂಜೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಕುಟೀರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೌಸಿ ಮತ್ತು ಹುಣಸೆ ಬೀಜದ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದೆವು. ಆಡುತ್ತಾ ಗರಂ ಗರಂ ಪಕೋಡ, ಮಸಾಲೆ ಕಡಲೆಬೀಜದ ಜೊತೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಮಲಗಿದೆವು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಕೆಲವರು ಎದ್ದು, ನಮ್ಮ ಹೋಂ ಸ್ಟೇ ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಇದ್ದ, ಹೇರೂರಿನ ಹಾರಂಗಿ ಹಿನ್ನೀರಿನ ಜಲಾನಯನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಜೊತೆ ಕೆಲವು selfie ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆವು.

ಭಾನುವಾರವಾದ್ದರಿಂದ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ದುಬಾರೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟೆವು. ಆದರೆ, ದೂರದಿಂದ ಆನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಕ್ಯಾಮೆರಾದಲ್ಲಿ ಫೋಕಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದೆವು. ಹೋಟೆಲ್ ಗೆ ಬಂದು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನುಚ್ಚಿನ ಕಡುಬು, ಖಾರ ಪೊಂಗಲ್ ತಿಂದು ಕಾಫಿ/ಟೀ ಕುಡಿದು, ಮಡಿಕೇರಿಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಿಸರ್ಗಧಾಮಕ್ಕೆ ಬಂದೆವು. ಕೆಲ ಹೆಂಗಳೆಯರು ಮಸಾಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡಿ ರುಚಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಚಕ್ಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಲವಂಗ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸವೆದರು. ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳ ಸ್ಪಾಗಾಗಿ ಕುಳಿತು 1 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹೊರಟೆವು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

"ಬಾಂ ಬೆ" ಪ್ರವಾಸ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಡಾ|| ನಾಗರಾಜ್ ರವರು ಪ್ರಕೃತ್ ಹೋಂ ಸ್ಟೇ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ ಡಾ|| ಪ್ರಸನ್ನ ರವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಹಾಗೇ ಬಸ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ|| ನಾಗರಾಜ್ ರವರಿಗೆ ಕೂಡ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಶ್ವಿನಿ ಬಸವರಾಜ್ ಅವರಿಂದ ಪುಟ್ಟ ಕಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ, 12ನೇ ಶತಮಾನದ KRS ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟೆವು. ಜೋಡಿಗಳ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದ ಭೂವರಾಹ ಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆವು.

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನದ ಒಂದು ಮಹತ್ಸಾಧನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಆಸೆ, ಸ್ವಂತ ಮನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಈ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಭೂ-ವರಾಹ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರುವವರು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ದೇವರ ದಿವ್ಯ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನತ್ತ ಸಾಗಿದೆವು.

ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಬಸ್ ಎಂಜಿನ್ ಶುರುವಾಗದೆ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಬಸ್ಸು ಚಾಲಕರು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಫೋನ್ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಇನ್ನೂ 2-3 ಗಂಟೆ ಇಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಬಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿದು ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆವು.

ನಮ್ಮ reels madam ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿಯವರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೊತೆ ಕವಿತಾ ಅವರು ಒಂದು ತಮಾಷೆಯ reels ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕು ನಕ್ಕು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಾಯಿತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಹುಡುಗಿ ಸುನೀತಾ ಎಲ್ಲರಿಗು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕೊಟ್ಟು ಅತಿಥಿಗಳ ಆತಿಥ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ಹಳ್ಳಿಯವರು, ಆದರೆ ಮನೆ ಮಾತ್ರ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದರು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅವರ ತೋಟದ ಹುರಳಿಕಾಯಿ ರಾಶಿ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು, ಎರಡು ಹೀಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು kg ಗಳಷ್ಟು ಹುರಳಿಕಾಯಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿದೆವು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶ ಬಂತು ಬಸ್ ರೆಡಿ ಆಯಿತು ಅಂತ. ಆಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲರು ಮಲಗಿ ಮತ್ತೆ ಎದ್ದಿದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಲೇಔಟ್ ತಲುಪಿದ್ದು ರಾತ್ರಿ 2 ಗಂಟೆಗೆ.

ಹೀಗಿತ್ತು ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಾಂಬೆ ಪ್ರವಾಸ. ಒಂದು ವಿಷಯ ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಮೇ ತಿಂಗಳ 17 ನೇ ತಾರೀಖು ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ತಂಡದ ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆನೂ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಇನ್ನೇನು 17 ನೇ ತಾರೀಖು ಎಲ್ಲರೂ ಸಿಗೋಣ. ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಲೇಖನದ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನದೂ ಒಂದು ಲೇಖನ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೂ ಖುಷಿ ತಂದಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಮುಂದೊಂದು ಪ್ರವಾಸದ ವಿವರಣೆ ಜೊತೆ ಸಿಗೋಣ.

ಅಶ್ವಿನಿ ಬಸವರಾಜ್
ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಿಟಿ,
Asst. Prof. Jyothi Nivas college

ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

"ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇ ಅಪಿ ಮಂದೇ ಅಗ್ನೌ".

ಇದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇದರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಅಡಗಿದೆ. ಅಂದರೇ, ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಶುರುವಾಗೋದು ಮಂದಾಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು) ಇಂದಾನೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಲಶಕ್ತಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಆಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು 4 ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮಂದಾಗ್ನಿ, ತಿಕ್ಷಣಾಗ್ನಿ, ವಿಶಾಮಾಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಗ್ನಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ 3 ದೋಷಗಳು (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಾ) ಸಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅಗ್ನಿ ಸಮಾಗ್ನಿ ಆಗಿ ಇರತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹದ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು 3 ಅಗ್ನಿಗಳು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಏರು ಪೆರು ಮಾಡ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಗ್ನಿ ಅನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಅನ್ನು ದುರ್ಬಳಗೊಳಿಸಿ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಮತ್ತು ಆಸಿಡಿಟಿ ಅಂತ ಆರಂಭದಾಯಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣ ತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಆಸಿಡಿಟಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಹುಳಿ ತೇಗು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಉಬ್ಬಾಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಣ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಲವರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ “ಆಮ” ಎಂಬ ವಿಷರೂಪಿ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ನಿರಂತರ ಆಸಿಡಿಟಿಯಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ದುರ್ಬಲವಾಗಿಸಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಐಬಿಎಸ್ (Irritable Bowel Syndrome), ಐಬಿಡಿ (Inflammatory Bowel Disease) ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕಾರಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ (minerals) ಅವಶೋಷಣ(absorption) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (nutritional difficiency), ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅಗ್ನಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಬಿ ಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ನಂತಹ ತೊದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣುವ ಆಸಿಡಿಟಿ ದೇಹದ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗು ಒಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಆಸಿಡಿಟಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎದೆ ಉರಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ- ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯಾ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಳಸಿ. ಇದರ ಶೀತಲ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹುಳಿ ತೇಗು – CCF ಟೀ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಜೀರಿಗೆ, ಸೋಂಪು. ಜೀರ್ಣಕಾರಕ, ವಾತಹರ, ಶೀತಲ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಪದರಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಸರ್ ಅನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲ- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಶುಂಠಿ. ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಕ, ವಾತಹರ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟ ಗಟ್ ಮೈಕ್ರೋಬಿಮ್ಸ್‌ನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಭಾರ, ವಾಯು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದು- ಹಿಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಓಂ ಕಾಳು

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿತ ಅಥವಾ ಮುರಿತ – ಓಂ ಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಹಿಂಗು, ಮಜ್ಜಿಗೆ. ವಾತಹರ, ಹೊಟ್ಟೆಗಾಳಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕಾರಕ.

ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ – ಏಲಕ್ಕಿ, ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್ತು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ. ಮನಶಾಂತಿ ನೀಡುವ, ಶೀತಲ, ವಾಂತಿ ಭಾವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರತಿ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೀಜವನ್ನು ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮಾರು 100 ಮಿ.ಲೀ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಹರ್ಬಲ್ ಟೀ ತಯಾರಿಸಿ. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಎರಡು ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.(ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಸಂತೆ 5 ಗಂಟೆ).

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುದ್ದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಇಂಗುವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರೀ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧನಿಯಾ ನೀರು ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.

ಸೊಂಪು ಅಥವಾ ಎಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ತಾಜಾತನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮೃದುವಾದ ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೆಲ್ಲದ ನೀರು ಅಥವಾ ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಸ್ವಭಾವ (ಪ್ರಕೃತಿ) ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆಸಿಡಿಟಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಥ್ಯ-ಅಪಥ್ಯ ಪಾಲನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ದಿನವೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಆಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಂದಿರುವ, ತಾಜಾ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗುವಂತಹ ಆಹಾರ , ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಊಟವನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಕೂಡ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಇದನ್ನು ನಾವು ಗಟ್ ಬ್ರೈನ್ ಆಕ್ಸಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (11 ಗಂಟೆ ಮತ್ತು 4 ಗಂಟೆ).
ಇನ್ನು ಅಪತ್ಯ ಅಂತ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಆಹಾರವೆಂದರೆ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯ ಆಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ ಸೇವನೆ, ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದು, ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಸಿಡಿಟಿ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಸಮತೋಲನದ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆ. ಅದನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಉಪಚಾರದ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನು ಅಳವಡಿಕೊಂಡರು ನಿಮ್ಮ ಆಸಿಡಿಟಿ ಸರಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

Dr Vatsala
BAMS, MD (Panchakarma)
8892535465.

ಹಳೇ ನೀತಿ - ಹೊಸ ರೀತಿ

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ - ಮೊಬೈಲ್ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಇಲ್ಲ
ವೇದ ಸುಳ್ಳಾದರೂ ಗಾದೆ ಸುಳ್ಳಾಗದು - ಗಾದೆ ಸುಳ್ಳಾದರೂ ಗೂಗಲ್ ಸುಳ್ಳಾಗದು
ಮಕ್ಕಳಿರಲವ್ವ ಮನೆ ತುಂಬಾ - ಮೊಬೈಲ್ ಗಳಿರಲವ್ವ ಮನೆ ತುಂಬಾ
ಗಾಳಿ ಬಂದಾಗ ತೂರಿಕೋ - ಫ್ರೀ ವೈಫೈ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಕನೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೋ
ಹಾಗಲ ಕಾಯಿಗೆ ಬೇವಿನ ಕಾಯಿ ಸಾಕ್ಷಿ - ಬೇವಿನಕಾಯಿಗೆ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಶಾಟ್ ಸಾಕ್ಷಿ
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡು - ಜೊತೆಗೆ ಗೂಗಲ್ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ ನೋಡು

ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ನಮ್ಮ ಈ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಲು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. "ಅರಿವೇ ಗುರು' ಎಂಬ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಮಾತಿನಂತೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ **Share** ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪಸರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಶ್ರೀ ಎಂ. ಮಂಜುನಾಥ್

ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ

ಶ್ರೀ, ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪ್ಪ. ಎಸ್., ಗೌರವಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ|| ಪ್ರಸನ್ನ ಎಸ್. ಆರ್., ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ|| ನಾಗರಾಜ್ ಎ. ಬಿ., ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು

ಶ್ರೀಮತಿ ಕವಿತ ಎಸ್., ಖಜಾಂಚಿ

ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀಮತಿ. ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ ಎಂ.
ಶ್ರೀ, ಅರುಣ್ ಕುಮಾರ್ ಕೆ. ಟಿ.
ಶ್ರೀ, ನಾಗರಾಜು ಎಲ್.
ಶ್ರೀ, ನವೀನ್ ಬಿ.
ಡಾ|| ಬಸವರಾಜ ಸಿ.
ಶ್ರೀ, ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ಡಿ. ಟಿ.
ಶ್ರೀ, ಬಸವರಾಜ ಜೆ.
ಶ್ರೀ, ಬಸವರಾಜ ಜಿ. ಎಂ.
ಶ್ರೀ. ಷಣ್ಮುಖ ಎಸ್. ಎಸ್.
ಶ್ರೀ, ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. ಬಿ.
ಶ್ರೀ, ಅಪ್ಪಣ್ಣ ಆರ್.
ಶ್ರೀ, ಭಾಗ್ಯೇಶ್ ಜಿ. ಎಲ್.
ಶ್ರೀ, ಜಗದೀಶ್ ಎಸ್. ಆರ್.
ಶ್ರೀ, ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಕೆ. ಎನ್.
ಶ್ರೀ, ಮಹದೇವಪ್ಪ ಎಂ.
ಶ್ರೀ, ಸೋಮಶೇಖರ ಎಸ್. ಟಿ.
ಶ್ರೀ, ಶಿವಸ್ವಾಮಿ ಎಂ. ಎಂ.
ಶ್ರೀ. ಬಸವೇಶ್ ಕಣಿವೆ
ಶ್ರೀ, ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. ಆರ್.

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)

ನಂ. 654/ಬಿ, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, BNES ಕಾಲೇಜ್ ಹತ್ತಿರ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560086