ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ - 2

ದಿನಾಂಕ: 01-08-2026

ನಮ್ಮ ಬಾಂಧವ್ಯ

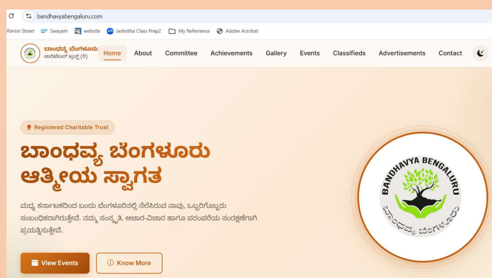
ಸಂಬಂಧಗಳ ಉತ್ಸವ

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ 2026

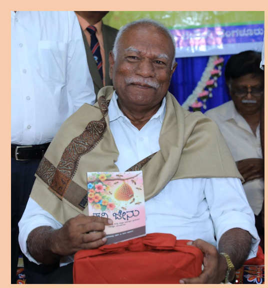
ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳು

- ವಚನಗಳು
- ಭಗವದ್ಗೀತೆ
- ಚುಟುಕುಗಳು
- ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ಬುದ್ಧಿ
- ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ
- ಗಾದೆಗಳು
- ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ID cards



bandhavyabengaluru.com



4th Rank in LLM

"ಅರಿವಿನ ಮರ" ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುಗಡೆ

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 ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ

4 ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

8 ಗಾದೆಗಳು

9 ಸನ್ಮಾನಿತರ ನುಡಿಗಳು

10 ಭಗವದ್ಗೀತೆ

11 ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ

14 ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ

16 ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ಬುದ್ಧಿ

19 ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

20 ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರಕ

25 ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

30 ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ವಿತರಣೆ

ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು

ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ

ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಓದು-ಬರಹಕ್ಕೆ ಇದ್ದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಈಗ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಓದು ಬರಹ ಬರುವವರಿಗೆ ತುಂಬ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಓದುವುದು ಎಂದರೆ ಯಾರೋ ಕೆಲವರ ಕೆಲಸ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದರಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಓದುತ್ತ ಕುಳಿತರೆ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಶುರುವಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಕಲಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ತಾಳ್ಮೆ ಕಲಿತರೆ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದು ಆಡಿಯೋ ಬುಕ್ಸ್. ಮೊಬೈಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಆಡಿಯೋ ಹಾಕಿ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀವಂತಿಕೆ ತರಲು ನಾವು ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

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

ಶ್ರೀ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳು

ಭವಬಂಧನ ಭವಪಾಶವಾದ ಕಾರಣವೇನಯ್ಯಾ?
ಹಿಂದಣ ಜನ್ಮದಲಿ ಲಿಂಗವ ಮರೆದೆನಾಗಿ,
ಹಿಂದಣ ಸಿರಿಯಲ್ಲಿ ಜಂಗಮನ ಮರೆದೆನಾಗಿ
ಅರಿದೋಡಿ ಸಂಸಾರವ ಹೊದ್ದಲೀವನೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

ಪ್ರತೀ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಸಹ 2026ರ ಮೇ 17ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಉಪಕಾರ ಲೇಔಟ್‌ನಲ್ಲಿ **ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಸಮಾರಂಭ**ವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಮ್ಮ ಬಂಧು-ಬಳಗವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸಿದ ಸ್ಮರಣೀಯ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ದಿನವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ಉಳಿಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ, ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಆಡಳಿತ, ಸಮಾಜಸೇವೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಗಣ್ಯರನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಆದರ್ಶಗಳು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯ ಕುರಿತು ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಜಗಜ್ಯೋತಿ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹನ್ನೆರಡನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿದ "ಕಳಬೇಡ, ಕೊಲಬೇಡ" ವಚನವು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂದೇಶವಲ್ಲ; ಅದು ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೈತಿಕ ಸಂವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾನೂನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅನೇಕ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳು ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು **ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ವಿ. ಜಗದೀಶ್** ಅವರು ತಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದು, ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದೇಶವು ಆಧುನಿಕ ಅಪರಾಧ ಕಾನೂನಿನ IPC section ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಕಾನೂನು ಅಪರಾಧಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ ಅಪರಾಧದ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾದ ಲೋಭ, ಅಸತ್ಯ, ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ **ಡಾ|| ಎಂ. ಗಂಗಾಧರ ಮೂರ್ತಿ** ಅವರು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಹೆಸರುಗಳು, ಅವರ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಅವರು ನೀಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದವು.

ನಮ್ಮ ವಂಶದ ಹಿರಿಯರು ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತರಾಗಿರದೆ, ಸಮಾಜದ ಒಳಿತನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಶಿಕ್ಷಣ, ಕೃಷಿ, ಉದ್ಯೋಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅವರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದರು. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಗಳ ನಡುವೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಅವರ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಮೌಲ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಅವರು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ, ಅವರ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸಭಿಕರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪೂರ್ವಜರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಅಡಿಪಾಯವೇ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಬಂಧು-ಬಳಗದ ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಬಿತ್ತಿದ ಸೇವೆ, ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಬೀಜಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಫಲ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. ಆ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ವಜರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಸೇವೆ.

ಶ್ರೀ. ಈ. ರಾಜಶೇಖರಪ್ಪ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧಿಕಾರಿ, ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದ ಸವಾಲುಗಳು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲಿತ ಪಾಠಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರತೆ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮುಖವೆಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿದರು.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಸಭಿಕರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದವು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ **ಡಾ|| ಸಂತೋಷ್ ಎಸ್. ವಿ.** ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು. ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಉದ್ಯೋಗದ ಒತ್ತಡ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಇರಬಾರದು ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸೇ ಸಂತೋಷದ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಡಾ|| ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಖಾಸಗಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಶುಲ್ಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಹಿಂದುಳಿದ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸುಸಜ್ಜಿತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು, ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳು, ಡಿಜಿಟಲ್ ಕಲಿಕಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸರ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನ ಯೋಜನೆಗಳು, ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಇಂಟರ್ನ್‌ಶಿಪ್ ಅವಕಾಶಗಳು, ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ನೇಮಕಾತಿ ಹಾಗೂ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ತರಬೇತಿಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆದು ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಶದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ. ಬಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರಪ್ಪ ಅವರು ತಮ್ಮ ಚುಟುಕುಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯವನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು. ಅವರ ನಿರೂಪಣಾ ಶೈಲಿ ಸರಳ, ಸಹಜ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಶ್ರೋತೃಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚುಟುಕಿನಲ್ಲೂ ಜೀವನಾನುಭವ, ನೈತಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಿಂತನೆಗಳು ಅಡಕವಾಗಿದ್ದವು. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹಾಸ್ಯದ ಸ್ಪರ್ಶದೊಂದಿಗೆ ನಿರೂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಶ್ರೋತೃಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೆಳೆದರು. ಅವರ ಚುಟುಕುಗಳು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗದೆ, ಕುಟುಂಬ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಮಾನವೀಯತೆ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ, ಸಮಯದ ಸದ್ಬಳಕೆ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾರಿದವು.

ಶ್ರೋತೃಗಳು ಅವರ ಚುಟುಕುಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಹಾಸ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವನಪಾಠಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುವ ಅವರ ಚುಟುಕುಗಳು ನಗು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮಾವಲೋಕನಕ್ಕೂ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದವು.

ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಉದ್ದೇಶದಿಂದ **ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ವಿತರಣೆ** ಮಾಡಲಾಯಿತು.ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯು ಕೇವಲ ಸದಸ್ಯತ್ವದ ಸಂಕೇತವಲ್ಲ, ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಧ್ಯೇಯ, ಮೌಲ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರತೀಕವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಯಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಸದಸ್ಯರು ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಯಿತು. ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಣ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು **ಯೋಗೀಶ್ ತೀರ್ಥಪುರ** ಅವರು ಬರೆದ "**ಅರಿವಿನ ಮರ**" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಲೇಖಕರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಈ ಕೃತಿಯು ಓದುಗರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸ್ಪಂದನೆ ಪಡೆಯಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದರು.

ವಯಸ್ಸು ಸಾಧನೆಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ ಚಳ್ಳಕೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಸಿದ್ದಾಪುರ ಗ್ರಾಮದ **ಶ್ರೀ. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ,** ನಿವೃತ್ತ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮೇಲಿನ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ದಾಹವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅವರು, ತಮ್ಮ 76 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್.ಎಲ್.ಎಂ. (ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಲಾಸ್) ಪದವಿಯಲ್ಲಿ 4 ನೇ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಯುವಜನತೆಗೆ ಅವರು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

10ನೇ ಹಾಗೂ 12ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದ ನಮ್ಮ ಬಂಧು-ಬಳಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ನಗದು ಬಹುಮಾನ, ಸ್ಮರಣಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಂಸಾಪತ್ರ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಯನ, ನೃತ್ಯ, ಮಿಮಿಕ್ರಿ ಹಾಗೂ ವಾದ್ಯ ಸಂಗೀತ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ **"ಜಂಬದ ಅಜ್ಜಿ"** ನೃತ್ಯ ರೂಪಕವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೆರುಗು ತಂದಿತು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೇಷಭೂಷಣ ಮತ್ತು ಮನಮೋಹಕ ನೃತ್ಯ ಸಂಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು. ಅಜ್ಜಿಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ **ದಾಕ್ಷಾಯಿಣಿ**ಯವರ ಮುಖಭಾವ, ಲಯಬದ್ಧ

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ – 2026

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಅಭಿನಯವು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ರಂಜಿಸಿತು. ಈ ಅದ್ಭುತ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಭಾರೀ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು. ಈ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತಂಡದ ಸಹಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟವು.

ಸುಮಾರು **300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು** ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೆ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು. ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೊಸ ಪರಿಚಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಸಮಾರಂಭದ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅತಿಥಿಗಳ ಸ್ವಾಗತ, ವೇದಿಕೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸನ್ಮಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸಭಾಂಗಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಸುಸಂಘಟಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೆ ನೀಡಲಾದ ಆತಿಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸವಿಯುತ ಭೋಜನವು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, **ಸಮಾರಂಭವು** ಕೇವಲ ಒಂದು ಆಚರಣೆಯಾಗಿರದೆ, ಬಸವಣ್ಣನವರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧಕರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ, ಕುಟುಂಬದ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ವೇದಿಕೆಯಾಯಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು, ಗಣ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧು-ಬಳಗಕ್ಕೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಶೈಲಾ

ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಗಾದೆಗಳು

"ಮೌನವೇ ಬಂಗಾರ" ಆದರೆ "ಅಳುವ ಮಗುವಿಗೇ ಹಾಲು ಸಿಗುವುದು"
"ಅವಸರವೇ ಅಪಾಯ" ಆದರೆ "ಕಬ್ಬಿಣ ಕಾದಾಗಲೇ ಬಡಿಯಬೇಕು"
"ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಿದೆ" ಆದರೆ "ಹೆಚ್ಚು ಅಡುಗೆಗಾರರಿದ್ದರೆ ಅಡುಗೆ ಹಾಳು"
"ತಾಳ್ಮೆಯ ಫಲ ಸಿಹಿ" ಆದರೆ "ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಬಿಡಬಾರದು"
"ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡು" ಆದರೆ "ಸಾಧನೆಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೇ ಅಡ್ಡಿ"
"ವೇಗವೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು" ಆದರೆ "ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ದೂರ ಸಾಗಬಹುದು"
"ದುಡ್ಡು ಇದ್ದವನೇ ದೊಡ್ಡಪ್ಪ" ಆದರೆ "ಹಣದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ"

ಸನ್ಮಾನಿತರ ನುಡಿಗಳು

ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧ ಉಸಿರಿಲ್ಲದ ದೇಹವಿದ್ದಂತೆ

ಕಾಯಕಯೋಗಿ, ವಿಶ್ವಗುರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬವಾದ "ಬಸವ ಜಯಂತಿಯ" 4 ನೇ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಟ್ರಸ್ಟ್ ನವರಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಾಜದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಉದ್ದೇಶ ಅಥವಾ ಬಡವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವ ಲಾಭರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. "ಬಾಂಧವ್ಯ" ಎಂದರೆ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ. ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಬಾಂಧವರಿಗೆ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ಮಕ್ಕಳ ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗಿರುವ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಗೌರವಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಖಜಾಂಚಿ ಹಾಗೂ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ದೇಣಿಗೆಯಿಂದ, ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಜನಪರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿವೆ.

ಮಾನವೀಯತೆಯೇ ಧರ್ಮವೆಂದು ನಂಬಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನ ಸೇವೆ ಅಪಾರವಾದದ್ದು.

ಇಂತಹ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಗಳು ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಂಧು, ಬಳಗದವರು ಹಾಗೂ ಬಾಂಧವ್ಯದವರು ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತವನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಹಬ್ಬವಲ್ಲ, ಅದು ಸುಂದರ ಜೀವನ ದರ್ಶನ. ಅಂತಹ ಸುಂದರ ಜೀವನವನ್ನು ಕೇವಲ ಆಚರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ, ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳಿದರೆ ಅದು ಬಸವಣ್ಣನವರಿಗೆ ನಾವು ಕೊಡುವ ನಿಜವಾದ ಗೌರವ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಸನ್ಮಾನಿತರ ನುಡಿಗಳು

ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧ ಉಸಿರಿಲ್ಲದ ದೇಹವಿದ್ದಂತೆ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನ ಮೂಲಕ "ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ", ದಯವೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವಯ್ಯ", "ಅಯ್ಯ ಎಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗ, ಎಲವೋ ಎಂದರೆ ನರಕ" ಎಂದು ಸಾರುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮಾನವತಾವಾದಕ್ಕೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡಿದರು. ಬಸವಾದಿ ಶರಣರ ವಚನ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಾಲಾತೀತವಾದದ್ದು.

ಹೀಗೆ ಕಾಯಕಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಗುರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ತತ್ವ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು, ತಮ್ಮ ಬಂಧು, ಬಳಗ ಮತ್ತು ಬಾಂಧವ್ಯದವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಲು, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಸವ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ "ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್", ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಉಳಿಯಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯಲಿ ಹಾಗೂ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಸಮಾಜ ಕಟ್ಟಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ ಎಂಬುದು ನನ್ನ "ಮನದಾಳದ ಮಾತು".

ಇಂತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಂಧು,

ವಿ. ಜಗದೀಶ

ನಿವೃತ್ತ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ - ಅಧ್ಯಾಯ 1; ಶ್ಲೋಕ – 2

ಸಂಜಯ ಉವಾಚ |
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ತು ಪಾಂಡವಾನೀಕಂ ವ್ಯೂಢಂ ದುರ್ಯೋಧನಸ್ತದಾ |
ಆಚಾರ್ಯಮ್ಯುಪಸಂಗಮ್ಯ ರಾಜಾ ವಚನಮಬ್ರವೀತ್ ||

ಸಂಜಯ ಉವಾಚ - ಸಂಜಯನು ಹೇಳಿದನು ; ದೃಷ್ಟ್ವಾ - ನೋಡಿದನಂತರ; ತು - ಆದರೆ; ಪಾಂಡವಾನೀಕಂ - ಪಾಂಡವರ ಸೈನ್ಯವನ್ನು; ವ್ಯೂಢಂ - ವ್ಯೂಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ; ದುರ್ಯೋಧನಃ - ದುರ್ಯೋಧನ ರಾಜನು; ತದಾ - ಆಗ; ಆಚಾರ್ಯಮ್ - ಗುರುಗಳನ್ನು; ಉಪಸಂಗಮ್ಯ - ಸಮೀಪಿಸಿ; ರಾಜಾ - ರಾಜನಾದ; ವಚನಮ್ - ಮಾತುಗಳನ್ನು; ಅಬ್ರವೀತ್ - ಹೇಳಿದನು;

ಅನುವಾದ: ಸಂಜಯನು ಹೇಳಿದನು: ಪಾಂಡವರ ಸೈನ್ಯವು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ರಾಜ ದುರ್ಯೋಧನನು ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದನು

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ – ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಧಿ

ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ 10 ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಮನೆ ಕೇವಲ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಔಷಧಾಲಯವೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆಂತ್ಯೆ, ಓಮ, ಕರಿಮೆಣಸು, ತುಳಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೇವಲ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಅರಿಶಿನ (ಹರಿದ್ರಾ) – ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ರುಕ್ಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿನದ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

2. ಶುಂಠಿ – ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ನೇಹಿತ

ಶುಂಠಿ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾಂತಿ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಶುಂಠಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಜೀರಿಗೆ – ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಮಸಾಲೆ

ಜೀರಿಗೆ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಸಾಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ – ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಧಿ

ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ 10 ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

4. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ – ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಔಷಧಿ

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಶೀತ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮೂತ್ರದ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಕಷಾಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

5. ಮೆಂತ್ಯೆ – ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹುಮುಖ ಸ್ನೇಹಿತ

ಮೆಂತ್ಯೆ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೀಲುನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೆಂತ್ಯೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು.

6. ಓಮ – ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಕ

ಓಮ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ರುಕ್ಷ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದಾಗಿದೆ. ಶೀತದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದ ಓಮವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಓಮದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

7. ಕರಿಮೆಣಸು – ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದ್ರವ್ಯ

ಕರಿಮೆಣಸು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು, ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

8. ತುಳಸಿ – ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ರಾಣಿ

ತುಳಸಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ – ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಧಿ

ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ 10 ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಚಹಾ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

9. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ – ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮಿತ್ರ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ಕೀಲುನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 1-2 ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

10. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ – ಸುವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಲಘು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಶೀತ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿ ಅಥವಾ ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

"ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ" ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೇವಲ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಸಂಪತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ), ಋತು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ವಯೋವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಔಷಧೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅರ್ಹ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅನುಸರಿಸಿದ "ಅಡುಗೆಮನೆಯೇ ಔಷಧಾಲಯ" ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯತ್ತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಜವಾದ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಮನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೊದಲ ರಕ್ಷಾಕವಚ!

Dr Vatsala,
MD in ayurveda (panchakarma),
Ph:8892535465,
Instagram - dr.ayur_ortho_neuro

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ - ಪರಿಸರದ ಮಹತ್ವ

ಮಕ್ಕಳು ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಖುಷಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಓಡಿ ಬಂದು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರು. ಅವರು ರಜೆ ಕಳೆದ ರೀತಿ, ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿ ಮನೆ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಶಾಲೆಯ ಬೆಲ್ಲು ಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಅವರವರ ಕ್ಲಾಸ್ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರ ಗುರುಗಳು ಬಂದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲ ಮಾತನಾಡುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಮೌನವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರು. ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ರಮೇಶ್ ಎಂದು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅವರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಶಾಲೆಯ ಮೊದಲ ದಿನವಾದ್ದರಿಂದ ಪಾಠ ಶುರುಮಾಡಲು ಅವರು ಇಷ್ಟ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬಂದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಕಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆಟ ಆಡೋಣ ಎಂದಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಖುಷಿ ಇಂದ ಒಪ್ಪಿದರು. ಆದರೆ, ರಮೇಶರವರು ಆಟದ ಮೈದಾನದ ಬದಲು ಶಾಲೆಯ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಅಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡತೊಡಗಿದರು. ಓಡುವ ಆಟ, ಚೆಂಡಿನ ಆಟ ಆಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಬರಲು ಹೊರಟರು. ಆಗ ರಮೇಶ್ ಅವರು "ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಆಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದರು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಕೇಳುವ ಮನಸ್ಸು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಹೊರಗೆ ನಿಂತು ಏನು ಮಾಡೋದು, ಸಾಕಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು.

ಆಗ ತಾನೇ ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಮುಗಿದಿದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಿಸಿಲು ಜೋರಾಗೆ ಇತ್ತು. ಮಕ್ಕಳು ರಮೇಶ್ ಅವರಿಗೆ "ದಯವಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡಿ" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಆಗ ರಮೇಶ್ ಅವರು "ಶಾಲೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೇ ಹೊರಗೆ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದರು. ಮಕ್ಕಳು ಸುತ್ತ ನೋಡಿ "ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೂ ನೆರಳು ಇಲ್ಲ, ಈ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರು.

ರಮೇಶ್ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು, "ಬಿಸಿಲು ತುಂಬಾ ಇರುವುದು ಹೌದು, ನೆರಳು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ?". ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಉತ್ತರಿಸಿದರು, "ದೊಡ್ಡ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಒಳ್ಳೆ ನೆರಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ". ರಮೇಶ್ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದರು, "ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಯಾವ ಮರಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮರಗಳು ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲೇ ಆರಾಮಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮತ್ತೆ ಆಟ ಆಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ರಮೇಶ್ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡತೊಡಗಿದರು. ನಾವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಕಲಿಯುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದರೂ ಪರಿಸರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ - ಪರಿಸರದ ಮಹತ್ವ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ನೆರಳು ಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ಮನಸ್ಸು ಇರುವಾಗ, ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಗಿಡ ನೆಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಮುಂದೆ ಅದು ದೊಡ್ಡ ಮರವಾಗಿ ನೆರಳು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನೆಟ್ಟ ಗಿಡಗಳೇ ಇಂದು ನಮಗೆ ಮರಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ನೆರಳು ಕೊಡಲು ನಾವು ಇಂದು ನೆಟ್ಟ ಗಿಡಗಳೇ ಮೂಲ.

ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಮೌನವಾಗಿ ಗುರುಗಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ನಿಂತಿದ್ದರು. ನಂತರ, ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡೋಣ. ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತಾಡಿ ರಮೇಶ್ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಗ ಗುರುಗಳಾದ ರಮೇಶ್ ಅವರು, "ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಸರಿ. ನಾವು ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಈಗ ನೆಟ್ಟರೆ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ನೀರು ಹಾಕಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಗಿಡ ನೆಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲ ಶುರುವಾಗುವುದು. ಆಗ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟರೆ, ಆಗಾಗ ಮಳೆ ಬಂದು ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಗಿಡ ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಮಕ್ಕಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದರು. ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಳೆಗಾಲ ಶುರುವಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು ರಮೇಶ್ ಅವರಿಗೆ ಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಸಿದರು. ರಮೇಶ್ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಭಾನುವಾರ ಗಿಡ ನೆಡೋಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವರು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಕೋರಿದರು. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದರು ಮತ್ತು ಅವರೂ ಸಹ ಗಿಡ ನೆಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಭಾನುವಾರ 100 ಗಿಡಗಳನ್ನು ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆಗೆ ಶಾಲೆಯ ಮುಂದೆ ಸೇರಿದ್ದರು. ಗಿಡ ನೆಡಲು ಬೇಕಾದ ಹಾರೆ, ಚಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ರಮೇಶ್ ರವರು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರು. 10 ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಬಂದರು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ - ಪರಿಸರದ ಮಹತ್ವ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ ಇವೆಲ್ಲಾ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡೋಣ ಎಂದು ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರು. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ಸಹ, ಮತ್ತೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ ಎಂದು ಆಶ್ವಾಸನೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು "ಮರಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ, ನೆರಳು ಹಾಗೂ ನೀರು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮರಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಮಳೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು ಒಂದು ದಿನದ ಕೆಲಸ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋದು ಮುಖ್ಯ. ಗಿಡಗಳು ಒಣಗದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂದು ಮರಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥೈಸಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಣತೊಟ್ಟರು.

ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿದರು.

ಶೈಲಾ

ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು

ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬರು ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷ ವಾಯ್ತು.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮಾತು .....ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಎಡಗೈಗೆ ತಿಳಿಯಬಾರದು ಇದು ಏನೆಂದರೆ . . . .ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮಾಡುವ ದಾನ ಅಥವಾ ಉಪಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಸದ್ಗುಣ ,

ಹೇಗೆ ಇದು ?......

ಬಲಗೈ ಗೂ ಎಡಗೈ ಗೂ ಎಷ್ಟು ದೂರ? ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ಮೆದುಳಿನ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಅಲ್ವಾ, ತಿಳಿಯದೇ ಇರುತ್ತಾ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅರ್ಥ ಅದಲ್ಲ. ಮಾಡಿದ ದಾನ ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯಬಾರದೆಂಬುದಿರಬೇಕು.

ಕಾರಣ ....

ಒಂದು ... ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಮುಜುಗರ ಆಗಬಾರದು ಅಂತನೋ ಅಥವಾ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ನಾನು ಕೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಬರಬಾರದು ಅಂತನೋ ಇರಬಹುದು. ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಡೆದವರಿಗೆ ತಿಳಿದರೆ ಸಾಕೆಂಬುದಿರಬಹುದು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ...

ಕೊಡುವವ ನಾನಾರು?

ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವ.

ಎಲ್ಲಾ ಆ ಭಗವಂತನದಿರುವಾಗ ....,🙏

ಕವಿತಾ ಎಸ್

PMOS / PCOS

ತಿಳಿಯಿರಿ. ತಡಯಿರಿ. ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಬದುಕಿರಿ.

ಇಂದಿನ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಗಳು – ನಾಳಿನ ಉತ್ತಮ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ.

PMOS/PCOS ಎಂದರೇನು?

PMOS/PCOS (ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಎನ್ನುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಬಧರ್ಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಿಸ್ಟಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನ ಗರಿದಿವದ ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

PMOS/PCOS ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ ಕಾಯಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ 5ರಲ್ಲಿ 1 ಮಹಿಳೆಗೆ (15–35 ವರ್ಷ) ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು?

- 15–35 ವರ್ಷದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು
- ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೊಂದಿರುವವರು
- ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹೊಂದಿರುವವರು
- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ PCOS/PMOS ಇತಿಹಾಸವಿರುವವರು
- ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಹೊಂದಿರುವವರು
- ಕಿಶೋರಿಯರು (ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ)

ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ?

- ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ
- ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಹಾಗು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ
- ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
- ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹಾಗೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು
- ಜಾಗೃತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ತಡವಾಗಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ

ಭಾರತದ ಸ್ಥಿತಿ (ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರಿ)

ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ 22.5% ರಿಂದ 38.5% ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ PMOS/PCOS ಕಾಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅನಿಯಮಿತ ಅಥವಾ ತಡವಾದ ಮಾಸಿಕ
- ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು
- ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ)
- ಮುಖ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು
- ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಆತಂಕ
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ

PMOS/PCOS ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಪ್ರತಿದಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಿ
- ಸಮತೋಲನಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ
- ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಸಂಸ್ಕರಿತ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಓಟ್ಸ್, ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್
- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು
- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು
- ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಬೇಳೆ, ಪನೀರ್, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ)
- ಬೀಜಗಳು (ಅಗಸೆ, ಚಿಯಾ, ಎಳ್ಳು)
- ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು

ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆ

- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು
- ಹಣ್ಣುಗಳು (ಬೆರಿ, ಸೀಸನಲ್)
- ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಚಿಯಾ ಬೀಜ, ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು
- ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು
- ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ (ಪ್ರೋಬೈಟಿಕ್ಸ್)

ಸಮತೋಲನ ತಟ್ಟೆ

½ ತರಕಾರಿಗಳು + ¼ ಪ್ರೋಟೀನ್ + ¼ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು

ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

- ಮೈದಾ ಮತ್ತು ರಿಫೈಡ್ಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್
- ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳು
- ಕರಿದ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್
- ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರದ್ದ
- ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫೀನ್ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ

ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಲಹೆಗಳು

- ದಿನಕ್ಕೆ 30–45 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ
- 7–8 ಗಂಟೆಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸ್ಸಿ ದಾಖಲಿಸಿ
- ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ನಿರರಂತತೆ ಇಡಿ

ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

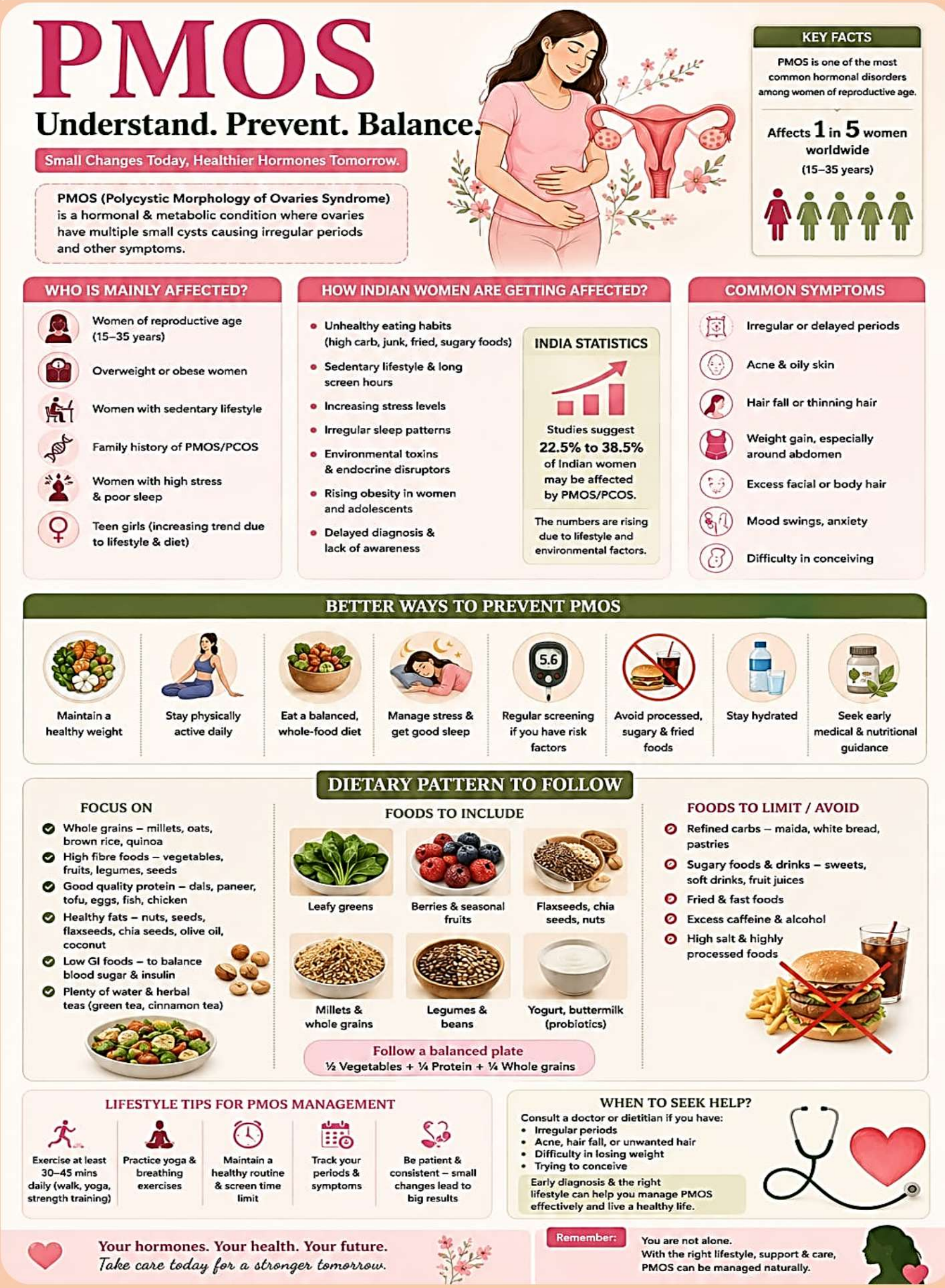
- ಋತುಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ
- ಮೊಡವೆ ಅಥವಾ ಕೂದಲು ಉದುರವಿಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ

ಬೇಗನೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ – ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದತ್ತ ನಡೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ.
ಇಂದೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ, ನಾಳೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಿ!

ಗಮನಿಸಿ:
PMOS/PCOS ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಇದರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್. ಎಸ್. ನವ್ಯ, ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ



L. S. Navya, Dietician

ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ function ಚೆನ್ನಾಗಾಯ್ತು

ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಪರಿಶ್ರಮ ಸಾಕಷ್ಟಿತ್ತು ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನಾ ಪೂರ್ತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸೋದು ಸುಲಭವಲ್ಲ

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸೋದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ

ಕೆಲವೊಂದು ನಾವೆಣಿಸಿದಂತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಹೃದಯ ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಅದರಲ್ಲೂ ಅಕ್ಕಯ್ಯ ಅಣ್ಣಯ್ಯ ಶಿವಪಾರ್ವತಿ ಅನ್ನ ಬೇಕೋ ಇಲ್ಲ ರಾಮಸೀತೆ ಅನ್ನಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಪ್ರತೀ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಬಂದಿದಾರೆ

ನಾಗರಾಜ ತನುಜಾ ಅವರ ಮನೆಯಂತೂ ಒಂದು ದಾಸೋಹವೇ ಅನ್ನ ಬಹುದು

ಅರುಣನ ಉತ್ಸಾಹದ ಕೆಲಸಗಳು

ನವೀನ ರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಶೈಲಾರವರ ಅವಿರತ ಶ್ರಮ

ಮೀನ ರಾಜು ರವರ ಶ್ರಮ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಅವರ ನಿರೂಪಣಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಇನ್ನು ಬಸವೇಶರ ಸಹಕಾರ

ಮಲ್ಲಿಕಾ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ್ ರವರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಪ್ರಸನ್ನ ರವರ ಸಲಹೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ

ಷಣ್ಮುಖಿ ರವರ ತುಂಬಾ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾದ ID Card work

ಹಾಗೂ ಜಗದೀಶಣ್ಣ ದಂಪತಿಗಳ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು

ಹೇಳ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ

ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವಿರಿ

Dr. Basavraj family , ಲಾಯರ್ ಸಾಹೇಬ್ರು and ಅಶ್ವಿನಿ ಇನ್ನೂ ಯಾರು ಇಂದು ಬಂದಿಲ್ಲವೋ ಅವರನ್ನು ನಾವು ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು

ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು

book and website ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಶ್ರೇಯಸ್ಸು

ಅರುಣ, ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಶೈಲಾ ಅವರು

Thank you 🙏

ಕವಿತಾ ಎಸ್.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರಕ

ನಾವು Artificial Intelligence ಯುಗದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾದರಲ್ಲೂ ಹಿಡಿತ ಸಾದಿಸಲು ನಾಳೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೌದು, ನಾವು ಈ ರೀತಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಳೆಗಳು ಅಲ್ಲ ಈ ಕ್ಷಣವೇ ನಮ್ಮದಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕೆಲ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಭೂಪಟದಿಂದಲೇ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕೆಲ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡವು ಎನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅತೀ ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹದಿಂದಾಗಿ, ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳವು ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹವಾಮಾನ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮಾಧವ್ ಗಾಡ್ಗಿಳ್ ಹೇಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಉಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಉಳ್ಳದಿರುವವರ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಂದಕ. ನಮ್ಮ ಸೀಮಾತೀತ, ಹಪಹಪಿಸುವ ಐಷಾರಾಮಿ, ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಉಳ್ಳದವರನ್ನು ಮಣ್ಣಿ ನಲ್ಲಿ ಹೂತು ಅವರ ಕುರುಹುಗಳನ್ನೇ ಇಲ್ಲ ವಾಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಎರಡೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಮತ್ತದೇ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ನಡೆದ್ದಿದೇವೆ.

ಉಳ್ಳವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಉಳ್ಳದವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಅನುಕಂಪವೂ ಇಲ್ಲದೇ, ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ವಿನಾಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ದಾಪುಗಾಲನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹವಾಮಾನ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ, ಪುರಾತನ ನೂಲುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾದ ಚರಕಕ್ಕೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ?

ಚರಕವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಾನು ಜೀವಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಬದುಕಿಸುವ ಸಂಕೇತ. ನಮ್ಮ ನಾಗಾಲೋಟದ ಓಟ ಮೊಲದ ವೇಗದ ಅಂತಿಮ ಪ್ರಯಾಣದಂತಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲ, ನಾವೇ ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಆಯ್ಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಡೀ ಜೀವರಾಶಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಅಳಿಸಲು ಹೊರಟಿರುವ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಬೆಸೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು, ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಜೀವನ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ 1915 ರ ವರೆಗೆ ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದ್ದ ಚರಕ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ, ಸ್ವರಾಜ್ಯದ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಿತು ಎನ್ನುವ ಇತಿಹಾಸವೇ ರೋಚಕ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಹತ್ತಿಯ ದೇಸಿ ತಳಿಗಳಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆಯಿತ್ತು. ವಿಶ್ವ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಢಾಕಾ ಮಸ್ಲಿನ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೇಯಲು ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತದ ಹತ್ತಿಗಾಗಿ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ನ ಹತ್ತಿ ಗಿರಣಿಗಳು ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದವು ಎನ್ನುವ ಮಾತಿಗೆ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯ ಮತ್ತು ನೇಕಾರರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಕೋಲ್ಕತ್ತ, ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಬೃಹತ್ ಹಡುಗುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಡ್ ಗಟ್ಟಲೇ ಹತ್ತಿ ರಫ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಭಾರತದ ಹತ್ತಿ ತಳಿಗಳದ್ದು ಒಂದು ದುರಂತ ಕಥೆ. ಈ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದದ್ದು ಬ್ರಿಟಿಷರು, ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಬ್ರಿಟಿಷರು, ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿಯನ್ನು

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರಕ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಬಳಸಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೂಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ನೇಕಾರರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆನಂತರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಹತ್ತಿ ಬೇಕು ಎಂದು ಅಮೇರಿಕದ ಹತ್ತಿಯ ತಳಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ರೈತರ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತದಿಂದ ಹೇರಿದರು. ಇದು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಲುಪಿದೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಖಾದಿ ಹಾಗೂ ಕೈಮಗ್ಗ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಶೇಕಡ ೯೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಿ. ಟಿ ಹತ್ತಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಸ್ಥಳೀಯ ತಳಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ತುಂಡು ಎಳೆಗಳ ಈ ಹತ್ತಿ, ಕೈಯಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೈಮಗ್ಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು. ಅನೇಕ ಬಣ್ಣದ ತಳಿಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದವು. ಈ ತಳಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯ ವೈವಿಧ್ಯ ಎಷ್ಟಿತೆಂದರೆ, ನವಿರಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒರಟು ಬಟ್ಟೆಯತನಕ, ರಾಜರು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚಳಿಗಾಲದ ದುಪ್ಪಟ್ಟದ ತನಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಾವು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಇತ್ತು. ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವರಮಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿ ತಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೈಮಗ್ಗ ಕ್ಷೇತ್ರ ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಚಳವಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಸ್ವಾಮ್ಯವಿದೆ. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀ ಅವರು ಚರಕದಿಂದ ನೂಲು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದುದರ ಹಿಂದೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸಾದಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿತ್ತು.

ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಾವಾಲಂಬನೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧೀ ಸಫಲರಾದರು. ಆದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಂತರದಲ್ಲಿ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮದೇ ನೆಲದ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಟ್ಟರು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಶೇ 97 ರಷ್ಟಿದ್ದ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯ ಕೃಷಿ 2010 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ 4ಕ್ಕೆ ಕುಸಿದಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಚರಕವೂ ಕಾಣೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

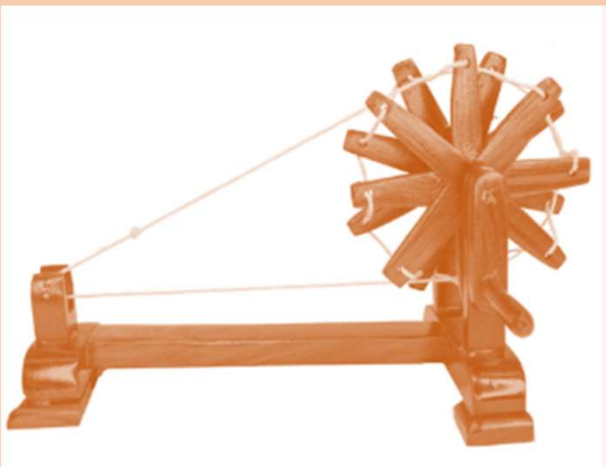
ಹೀಗೆ ಕೃಷಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾದ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಿ, ಈಗ ನಾವು ರೈತರನ್ನು ಮತ್ತು ನೇಕಾರರನ್ನು ದುರಂತದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಂಡವಾಳ ಶಾಹಿಗಳ ಪಾಲು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಶುದ್ಧ ಖಾದಿಯನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿ ಬಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಜೆನೆಟಿಕಲಿ ಮಾಡಿಫೈಡ್ (GM) ಹತ್ತಿಯು ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕುಸಿದು ಭೂಮಿಯು ಬರಡಾಗಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ರೈತರು ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ತೆತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ...

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರಕ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಆದರೆ ಚರಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೈಮಗ್ಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಗಳು ಮಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗನಿರೋಧಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ರೈತರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಇಂಥಹ ದುರ್ಲಬ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ 1960 ರ ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಯು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಭರಾಟೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಯಂತ್ರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಮಿತಿ ೀರಿದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕತನದ ಗೀಳು ಹಚ್ಚಿಸಿತು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಲು 20 ರಿಂದ 200 ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯದ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ನಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿವೆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗು ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬಣ್ಣ, ನಮ್ಮ ನೆಲ, ಜಲ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮಾನವ ಪೀಳಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ತಾಳ್ಮೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ದೇಸಿ ಹತ್ತಿಯ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಯು ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರ ಆತ್ಮನಿರ್ಭರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಉಳಿವಿನ ಧ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ.

ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಈಗ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪರಿಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂದುವರೆದು, ಯಂತ್ರಗಳ ಅತೀ ವೇಗದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಅತೀ ರೇಕದ ಯಂತ್ರದ ಅವಲಂಬನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಭೃಹತ್ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಉದ್ಯೋಗ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಾಂಧೀಜಿ ಯವರು ಬ್ರಿಟಿಷರ ಬೃಹತ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಟುವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಿ ಗುಡಿಕೈಗಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದರು.

ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಜೇಮ್ಸ್ ವ್ಯಾಟ್ ನ 1784 ರ ಸ್ಟೀಮ್ ಎಂಜಿನ್

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರಕ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಆವಿಷ್ಕಾರದ ಮೂರೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೇರಿ ಶೆಲ್ಲಿ ಯ (1818) ಫ್ರಾಂಕೆನ್ಸ್ಟೈನ್ ಕಾದಂಬರಿಯು, ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲದ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬಳುವಳಿಗಳು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಎರಡು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆಯೇ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅಳಿವಿನ ಸುಳಿವು ಇದ್ದರೂ ನಾವೂ, ನಮ್ಮವರನ್ನೇ ಇಲ್ಲದಾಗಿಸಿ ಹೇಗೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ? ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನೇ ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿ, ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಬರದ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅನ್ಯ ಗ್ರಹಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲದವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಲ್ಲರು" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ಭರಿತ ಭೂಮಿಯನ್ನೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗ್ರಹಗಳಿದ್ದರೂ ಇದ್ದರು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ನಾವುಗಳು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿರುವ AI ಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ “reasoning ability” ಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಲಾಗಾಮಿಲ್ಲದ ಈ ಟೆಕ್ನಾಲಾಜಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಉಳ್ಳದವರನ್ನು ಹಿಂದಿಕ್ಕುವುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಬೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೊಂದಲು, ಸಕಲ ಜೀವ ಸಂಕುಲ, ನಾವು, ನಮ್ಮವರು, ಮುಂದಿನವರು ಬದುಕಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದೇ ತಾಳ್ಮೆಯ ಜೀವನ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ “ಚರಕ” ವೂ ಒಂದು.

ನಾವು ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೆಲ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೀಟ, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಅವುಗಳ ಉಳಿವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಾಸಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಾಗಾಲೋಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಗುಡಿ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ಸ್ವಂತ ಉದ್ಯೋಗ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ “ಚರಕ” ತಾಳ್ಮೆಯ, ಸರಳ ಬದುಕಿನ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟ ಕಡೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಹ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗಬೇಕು, ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗಬೇಕು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬದುಕುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸಿದ್ದಂತಾದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಖಾದಿಯನ್ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಇಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪರಿಸರದ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇರುವ ಒಂದೇ ಭೂಮಿ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರಿತು ಬಾಳುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದೊದಗಿದೆ.

Contact: ulivufoundation@gmail.com

ಡಾ|| ಸೀಮಾ ಎಸ್. ಆರ್.

ಚಿತ್ರಕಲೆ

ಕುಮಾರಿ. ಸ್ವಪ್ನ ಎ. ಎನ್., 2nd PUC, KLE ಕಾಲೇಜು
ತಂದೆ: ಡಾ|| ನಾಗರಾಜ್ ಎ. ಬಿ. , ತಾಯಿ: ಶ್ರೀಮತಿ. ತನುಜಾ. ಎಂ.

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಗೌರವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದಂತ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪ್ಪ ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಸಂದರ್ಶನ ಮುಖಾಂತರ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಉ: ನಮ್ಮದು ಚಳ್ಳಕೆರೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ತಿಮ್ಮಣ್ಣ ನಾಯಕನ ಕೋಟೆ. ತಂದೆ ಸಣ್ಣಲಿಂಗಪ್ಪ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ರುದ್ರಮ್ಮ . ನಾವು 4 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ಅಣ್ಣ ತಿಮ್ಮಣ್ಣ ನಾಯಕನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಂಗಿ ಚಳ್ಳಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆ ಮೂಲತಃ ರೈತ ಕುಟುಂಬದವರು.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಉ: ನನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ತಿಮ್ಮಣ್ಣನಾಯಕನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಶುರಾಂಪುರದಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಆಮೇಲೆ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ PUC ಮುಗಿಸಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಅದರ ನಂತರ SJP ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ Cinematography Technology ಯಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮ ಮಾಡೋಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆ.

ಪ್ರ: ನೀವು ಈ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ವೃತ್ತಿಪರ ಜೀವನನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ?

ಉ: ಎರಡನೇ PUC ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು Silver Halides in Photography ಅಂತ ಛಾಯಾಗ್ರಹಣದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಠ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಫಿಲಂ ಜನರೇಟ್ ಆಗೋದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇತ್ತು. "ಸಿಲ್ವರ್ ಹಾಲೈಡ್ ಛಾಯಾಗ್ರಹಣವು ಫಿಲ್ಮ್ ಅಥವಾ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಜೆಲಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಮಾನತುಗೊಂಡಿರುವ ಬೆಳಕು-ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹರಳುಗಳನ್ನು (ಸಿಲ್ವರ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್, ಬ್ರೋಮೈಡ್ ಅಥವಾ ಅಯೋಡೈಡ್) ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಈ ಹರಳುಗಳು ಅದೃಶ್ಯ "ಸುಪ್ತ ಚಿತ್ರ"ವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ". ಮನೇಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಫೋಟೋಸ್ ತಗೆದು ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿಸ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಆಗ ಫೋಟೋ ಶಾಪ್ ಅವರು ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಇದೇ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯೂ ಸಹ ಡಿಪ್ಲೋಮ ಓದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ Diploma in Cinematography Technology ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ಫೀಲ್ಡ್ ಗೆ ಬಂದೆ. ಲಿಂಗಣ್ಣ ಮಾವನವರು ಸರ್ಪಭೂಷಣ ಮಠದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸೀಟು ಕೊಡಿಸಿದರು.

ಪ್ರ: ನೀವು ಸರ್ಕಾರಿ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕರಾಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರಿ ?

ಉ: ಡಿಪ್ಲೋಮ ಪಾಸ್ ಆದಮೇಲೆ ಪಕ್ಕದ ಊರಿನ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಏನೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಗೆ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಚೀಟಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟರು. ರಾಮನಗರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆ APMC ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬೋರ್ಡ್ ಅಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಹಾಳೆ ತಗೆದುಕೊಂಡು ಅರ್ಜಿ ಬರೆದು ಹಾಕಿದೆ. ಇಂಟರ್ವ್ಯೂ ಗೆ ಕಾಲ್ ಬಂದಾಗ, ನಾನು ತುಮಕೂರಿನ ಅಳಿಲಘಟ್ಟ ದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಡಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಲೇಜ್ ಅಕೌಂಟೆಂಟ್ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಅಣ್ಣನವರು ತುಮಕೂರಿಗೆ ಬಂದು ಇಂಟರ್ವ್ಯೂ ಲೆಟರ್ ತಂದು ಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಒರಿಜಿನಲ್ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ಸ್ ಏನೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಿ ಇಂಟರ್ವ್ಯೂ ಅಟೆಂಡ್ ಮಾಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಬಾಳ ಪಯಣ

ಬಾಳಬಂಡಿ ಸಾಗುತಿಹುದು
ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಬಣವೆ ಹೊತ್ತು

ಎಳೆಯಬೇಕು ಮೂಕನಾಗಿ ಭವದ ಭಾರ
ಹಗುರವಲ್ಲ ಇದರ ಸಾರ

ಕೊಂಚ ಹಿಂಭಾರ ಕೊಂಚ ಮುಂಭಾರ ...
ನೊಗವನೊತ್ತು ಸಾಗ ಲದು ಬಲು ದುಸ್ಸಾರ
ಸಮಭಾರವಾಗೇ, ನಡೆಯಬಹುದು ಸಸಾರ

ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಹಸನು ಮಾಡಿ,
ಜತನದಿಂದ ಉಳಿಸಿ ಬಳಸಿ,
ಜೊತೆಯಲೆಲ್ಲಾ ಅರಿತು ಬೆರೆತು ಬಾಳಿದಾಗ
ಬಣವೆಯೆಂದೂ ಬವಣೆಯಾಗದೇ, ಜೀವನ
ಸರಾಗ

ಕವಿತಾ ಎಸ್.

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ನನ್ನ ಮೊದಲನೇ ಕೆಲಸ ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದುವರೆ ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಯೊಲೊಜಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್ಮೆಂಟ್ ಅಲ್ಲಿ KPSC ಇಂದ ಸೆಲೆಕ್ಟ್ ಆಗಿ 3 ವರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ. ನಂತರ ದೂರದರ್ಶನ ದಲ್ಲೂ ಇಂಟರ್ವ್ಯೂ ಕೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಲಿ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕ ಹುದ್ದೆಯ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ KPSC ಇಂದ ವಾರ್ತಾ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಿ, ಸೇರಿಕೊಂಡೆ.

ಪ್ರ: ನೀವು ಸರ್ಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಾ ?

ಉ: 31 ವರ್ಷ ವಾರ್ತಾ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ, 3 ವರ್ಷ ಆರ್ಕಿಯೊಲೊಜಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್ಮೆಂಟ್ ಅಲ್ಲಿ Film projectionist ಆಗಿ ಮತ್ತು 1 ವರೆ ವರ್ಷ APMC Marketing ಬೋರ್ಡ್ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ 35 ವರ್ಷ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರ: ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ನೀವು ಸುಮಾರು ಕರ್ನಾಟಕದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ, ಯಾವ ಯಾವ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

ಉ: ವಾರ್ತಾ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಾಗ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆ ಅವರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಆಗಿದ್ದರು. CM office ನಿಯೋಜನೆಗೊಂಡಾಗ ದೇವೇಗೌಡರು, ಜೆ ಹೆಚ್ ಪಟೇಲರು, ಎಸ್ ಎಂ ಕೃಷ್ಣ, ಧರ್ಮ ಸಿಂಗ್, ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಯೆಡಿಯೂರಪ್ಪ, ಸದಾನಂದಗೌಡರು, ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟರ್, ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಮತ್ತು ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ - ಇವರೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ 25 ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ರಾಜಭವನದಲ್ಲೂ 3 ತಿಂಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಒಡನಾಟದ ಕೆಲಸದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?

ಉ: ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ, ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಗಳು ಹೋಗೋವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಅಟೆಂಡ್ ಮಾಡಬೇಕು. ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದೆವು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಸುತ್ತ ಇರುವ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ದೇವೇಗೌಡರ ಜೊತೆ ಮೊದಲನೇ ಬಾರಿ ಹೆಲಿಕ್ಯಾಪ್ಟರ್ ಅಲ್ಲಿ, ಆಲಮಟ್ಟಿ ಡ್ಯಾಮ್ ಇಂದ ಭೀಮರಾಯನ ಗುಡಿಗೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನತಾ ದರ್ಶನ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದರು. ಬಿಜಾಪುರದಲ್ಲಿ barricade ತೂರಿಕೊಂಡು ಜನಗಳ ಕಡೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಪೋಲಿಸಿನವರು ಜಾಸ್ತಿ ಜನ ಇದ್ದ ಕಾರಣ ಫೋಟೋ ತಗೆಯಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮೀಡಿಯಾ advisor ಜಯಶೀಲರಾಯರು ಅವರ ಫೋಟೋ ಬೇಕು ಅಂದರು. ಅದರಿಂದ, ದೇವೇಗೌಡ ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ barricade ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಫೋಟೋ ತಗೆದುಕೊಂಡೆವು. ಅದು "ಜನಗಳ ಬಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ" ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು.

ಎಸ್ ಎಂ ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ರೀಲ್ಸ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇಂದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಬಂದವು. ಆಗ ಸರ್ಕಾರದ ಆಫೀಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಕಾರ್ಡ್ ರೀಡರ್, MS ಆಫೀಸ್ ಸಾಫ್ಟ್ವೇರ್, ಇಮೇಲ್ ಅಡ್ರೆಸ್, ಫೋಟೋ ಶಾಪ್ ಸಾಫ್ಟ್ವೇರ್ ಎಲ್ಲಾ ತಗೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಲ್ಲಿ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಇನ್ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಿ, ಅದರಿಂದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಪೇಪರ್ ನವರಿಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇಮೇಲ್ ನಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಕಳಿಸಿದ್ದು ನಾನೇ. "ಸಂಜೆ ವಾಣಿ" ಪೇಪರ್ ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಬಾಬು ರಾಜ್ ಅವರು ನನ್ನದೇ ತರಹದ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆಗ, ಫೋಟೋಗಳನ್ನು Infrared ಸಿಗ್ನಲ್ ಮೂಲಕ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಪ್ರ: ಈಗ ಇದ್ದಾಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಆಗ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಆಗ ರೀಲ್ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಇದ್ದವು,ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸೆಕೆಂಡ್ಗಳಲ್ಲಿ ರೀಲನ್ನ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ?

ಉ: ಒಂದು ರೋಲ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ 3 ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ವಿ. ಒಂದು ರೋಲ್ ಅಲ್ಲಿ 36 ಫೋಟೋಸ್ ಬರ್ತಾ ಇತ್ತು. ರೋಲುಗಳನ್ನು ಖಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ ಮಾಡಿ ದೆವೆಲೋಪ್ ಮಾಡಿ ಫೋಟೋಗಳು 1 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ, KSRTC ಬಸ್ ಅಲ್ಲಿ ಕಳಿಸ್ತಾ ಇದ್ವಿ. ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ದಿನ ತಡವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವೀರಪ್ಪ ಮೊಯ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವರ PA ಗೆ ಕೊಡೋಕೆ ಹೋದರೆ ತಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಒಬ್ಬರು CM ಗೇ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡು ಅಂತ ಹೇಳಿದರು. ನಂತರ CM ಅವರು ತಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು ಮತ್ತು ಮರುದಿನ ಎಲ್ಲ ಪೇಪರ್ ಗಳಲ್ಲೂ ಫೋಟೋ ಬಂದಿತ್ತು.

ಪ್ರ: ಓ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಸಾಧುಕೋಕಿಲ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿದಂಗೆ ನೀವು ಆತರ ಏನಾದರೂ ಫೋಟೋ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಅವರು ಬಂದು ನಿಮಗೆ ಫೋಟೋ ಕೇಳಿದ್ದುಂಟಾ?😆😆😆

ಉ: ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಫ್ಲಾಶ್ ಮಾಡಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಇದೆ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ವಾರ್ತ ಇಲಾಖೆಯಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಆಮೇಲೆ ಯಾರೂ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿದರೂ ರೀಲ್ ಮಿಸ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಪ್ರ: ಯಾವುದೋ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಮುಖ ಫೋಟೋ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗದಲೇ ಇದ್ದುದುಂಟಾ?

ಉ: ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇಂದ ಇರುತ್ತಾ ಇದ್ದೆವು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಫೋಟೋಗಳನ್ನೂ ಯಾವತ್ತೂ ತಪ್ಪಿಸಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರೋ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟಕ್ಕೆ..

ಮನದಾಳದ ಮಾತು – ನೆನಪಿನಾಳದಿಂದ

ಹಿಂದಿನ ಪುಟದಿಂದ..

ಪ್ರ: ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಸ್ಮರಿಣೀಯ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?

ಉ: ಮೇರುನಟರಾದ ಡಾ|| ರಾಜಕುಮಾರ್ ರವರು ವೀರಪ್ಪನ್ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ ಹಿಂಡು ಬಂದಾಗ, ಜಕ್ಕೂರ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಯುತ್ತ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ CM ಅವರು HAL ಏರ್ಪೋರ್ಟ್ ಗೆ ಬಂದ ಕಾರಣ, ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು HAL ಏರ್ಪೋರ್ಟ್ ಗೆ ಬಂದು ಇಳಿದರು. ಅವರು ಇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ಭೂಮಿಗೆ ಕೈ ಮುಗಿದರು. ಆ ಫೋಟೋವನ್ನು ತಗೆದಿದ್ದು ನಾನೇ. ಇದು ಒಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಮರಣೀಯ ಸಂದರ್ಭವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ: ಬಾಂಧವ್ಯ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು?

ಉ: ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡಿಸುವವರು ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸರ್ವಭೂಷಣ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ನ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಆದ ತಿಪ್ಪೇರುದ್ರಪ್ಪನವರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿದ್ದಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಾ ಎಂದು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ತುಂಬ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜನರೇಶನ್ ಮಾತ್ರ ಪರಿಚಯ ಇರುತ್ತೆ. ಚಿಕ್ಕವರು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಆಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಚಯ ಆಗಬೇಕು, ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಈ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದರಿಂದ ತುಂಬ ಉಪಯೋಗವೂ ಆಗುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಪ್ರ: ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರುಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ನುಡಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಿರಾ?

ಉ: ನಮ್ಮ ಕೈ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಖಾಸಗಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಸರ್ಕಾರಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತೆ ಮತ್ತು ಹೆಸರೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು
ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಕೆ. ಆರ್.

ದಾದ ಸಾಹೇಬ್‌ಪಾಲ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ನಟ ಡಾ.ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು ಕಾಡುಗಳ್ಳ ವೀರಪ್ಪನ್ ನಿಂದ ಅಪಹರಣವಾಗಿ ದಿನಾಂಕ 16.11.2000 ದಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಹೆಚ್ ಎ ಎಲ್ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್ ಮೂಲಕ ಬಂದಿಳಿದು ಕನ್ನಡ ಭೂಮಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಪೋಲೀಸ್ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ದಿನಕರ್ ಅವರನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು
ಛಾಯಾಚಿತ್ರ : ಎಸ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪ್ಪ

ಗುರುತಿನ ಚೇಟಿ ವಿತರಣೆ

ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ವತಿಯಿಂದ 2026ರ ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು (ID Cards) ವಿತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟು 158 ಸದಸ್ಯರ ನೋಂದಣಿಯಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ 76 ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳು ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನೋಂದಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವುದರ ಅಧಿಕೃತ ಗುರುತಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲಿದ್ದು, ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ವಿವಿಧ ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆದಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೇಟಿಗಳನ್ನು (ID Cards) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೂ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗೆ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ (EC) ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವತಃ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಕುಟುಂಬದ ಭಾಗವಾಗುವ ಮೂಲಕ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

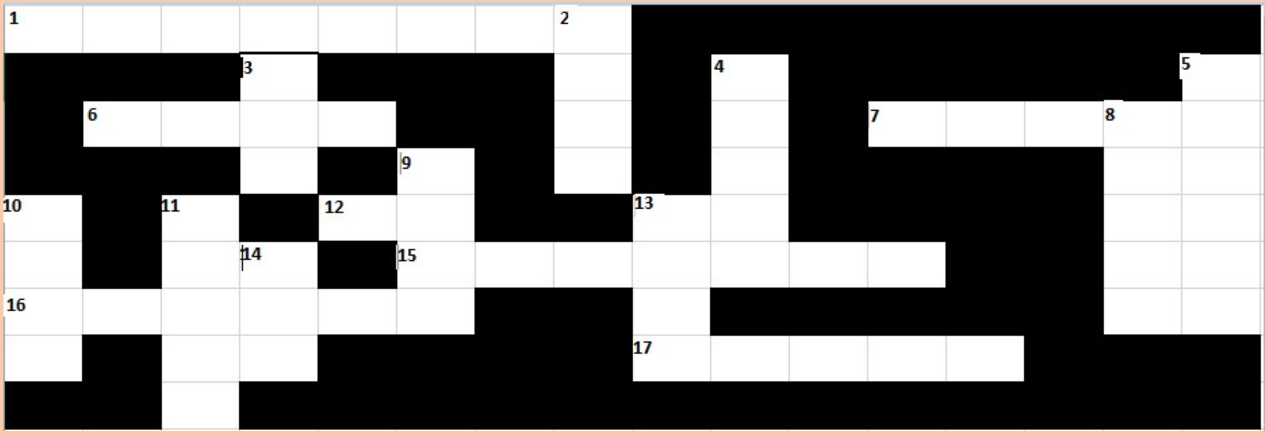
ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಿ, ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸಮಾಜಸೇವೆ, ಸದಸ್ಯರ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮುಂದೆಯೂ ವಿವಿಧ ಜನಪರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ..

ಧನ್ಯವಾದಗಳು
ಭಾಂದವ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ
(Executive Committee)

ಷಣ್ಮುಖ ಎಸ್. ಎಸ್.

ಪದಬಂಧ - ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸ



ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

1. ಚಿತ್ರದುರ್ಗಕ್ಕೆ ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಣಿ

ಕೆಂಪ ನಂಜಮ್ಮಣಿಯವರ ಬಂಗಾರದ ಕೊಡುಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ

6. ಅನೇಕ ಯ್ಗಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಟೆಗೆ ನುಗ್ಗಿದ ಹೈದ

7. ಸಾಗರದಂಥ ಅಡಿಕೆಯ ವಹಿವಾಟಿನ ಊರು

12. ಬೈರಾಗಿಗೂ ಬೇಕು ಈ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಾಳು

15. ಆನೆಯನ್ನು ಪಳಗಿಸಿದ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಬಲಶಾಲಿ ರಾಜ

16. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಜಾತ್ರಾ ಸ್ಥಳ

17. ಕಾಲು ಕಾಲಿಗೆ ಸಿಗುವ ರೇಷ್ಮೆಯ ಊರು ತಿರುಗಿದೆ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ:

2. ಎರಡನೇ ವಿಜ್ಞಾನನಗರವಾಗಲಿರುವ ಈ ಗೋಪುರ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿದೆ

3. ತ್ರಾಸಿಲ್ಲದೇ ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಕಾದಂಬರಿಕಾರ

4. ಕಲ್ಲನ್ನು ಅರಳಿಸಿ ಹೂವಾಗಿಸಿದ ನಿರ್ದೇಶಕ ತಿರುಗಿದ್ದಾರೆ

5. ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲೊಂದು ಚೆಂದದ ಪುಷ್ಪ ವನ

8. ಚಿತ್ರದುರ್ಗದ ಮಹಾ ಸಂಸ್ಥಾನ

9. ಕರ್ನಾಟಕದ ಊಟಿ ಈ ಹಟ್ಟಿ

10. ಶೂರರು ಕಟ್ಟಿದ ನಾಯಕರ ಬೀಡು

11. ಉಸಿರ ಕೊಲ್ಲಬೇಡ ಎಂದು ಸುದೀಪ ಇಳಿದ ಕಡಿದಾದ ಕಾಲುವೆ

13. ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದರೂ ಇದು ದೊಡ್ಡವರದೇ ಊರು

14. ಹೈದರಾಲಿಯ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಚಚ್ಚಿದ ಆಯುಧ

(ಉತ್ತರಗಳು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ)

ಚುಟುಕುಗಳು - ನಿನ್ನೊಳಗೆ

ನಿನ್ನೊಳಗೆ ನೀ ಇಳಿದು ನೋಡು
ನಿನ್ನೊಳಗೆ ನೀ ತಿಳಿದು ನೋಡು
ನಿನ್ನೊಳಗೆ ನೀ ಚರ್ಚಿಸಿ ನೋಡು
ಆಗ ಜೀವನ ಸುಲಭ ಆಗುವುದು ನೋಡು

ಶ್ರೀ. ಎಸ್. ಗಂಗಾಧರಪ್ಪ

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