



ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನ ಮನೆಗಳಿಗೆ...

ಮಾಸಿಕ

Sampreethi - Samruddhi
ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ

Volume : 7 | Issue : 2
ಸಂಪುಟ : 7 | ಸಂಚಿಕೆ : 2

June 2024
ಜೂನ್ 2024

Pages : 32 | ₹ 20/-
ಪುಟಗಳು : 32 | ₹ 20 ರೂ.

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ



ನಾಳಿನ ಸುಂದರ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ
ನಮ್ಮ ಈ ಪುಣ್ಯ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ....





|| JAI SRI GURUDEV ||

SRI ADICHUNCHANAGIRI SHIKSHANA TRUST(R)

ADICHUNCHANAGIRI INSTITUTE OF TECHNOLOGY

Approved by AICTE New Delhi and Recognized by Govt. of Karnataka. Accredited BY NAAC WITH "A" GRADE (CYCLE - II)
(Affiliated to Visvesvaraya Technological University - Belagavi)
Chikkamagaluru



Since - 1980



ADMISSIONS OPEN
for the academic year: 2024-25

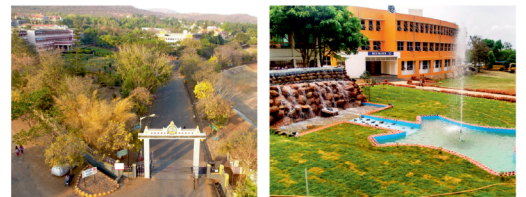
COURSES OFFERED

B.E. COURSES

1. ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND MACHINE LEARNING
2. CIVIL ENGINEERING
3. COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING
4. COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING (DATA SCIENCE)
5. ELECTRICAL AND ELECTRONICS ENGINEERING
6. ELECTRONICS AND COMMUNICATION ENGINEERING
7. INFORMATION SCIENCE AND ENGINEERING
8. MECHANICAL ENGINEERING
9. **ROBOTIC AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE ENGINEERING** New

MASTER DEGREE COURSES

1. STRUCTURAL ENGINEERING (Civil. Engg.,)
2. COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING (CS & Engg.,)
3. DIGITAL ELECTRONICS AND COMMUNICATION SYSTEM (E & C Engg.,)
4. MBA (MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION)



B.E.
CET CODE - E064,
COMEDK CODE - E004

MBA
CET CODE - B109

M.Tech
CET CODE - T803

EXTRACURRICULARS

Beyond academics, AIT encourages students to participate in extracurricular activities, sports, and cultural events to foster holistic development. The college also emphasizes industry collaborations, internships, and placements to ensure students are well-prepared for their professional careers.



OUR TOP RECRUITERS



PRINCIPAL: 9448665711, DIRECTOR: 9448480343, REGISTRAR: 9141133697/08262 220444 WWW.AITCKM.IN



ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನ ಮನೆಗಳಿಗೆ...

ಸಂವಾದಕಿಯು

ಮಾಸಿಕ



ಜೂನ್ : 2024

ಸಂಪುಟ 7, ಸಂಚಿಕೆ 2

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ. ನಂಜುಂಡಯ್ಯ

ಚಂದಾ ವಿವರ :

10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ	ರೂ.2000/-
05 ವರ್ಷಕ್ಕೆ	ರೂ.1000/-
02 ವರ್ಷಕ್ಕೆ	ರೂ.500/-

ಹಣವನ್ನು ಮನಿಯಾರ್ಡರ್, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಡ್ರಾಫ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಸಂಪಾದಕರು



ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಂ. 83, ಬಸವಣ್ಣ ದೇವಸ್ಥಾನ ರಸ್ತೆ
ದೊಡ್ಡಸೋಮನಹಳ್ಳಿ,
ಮಾಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು,
ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ - 562 131.

#66, ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸದನ
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪಕ್ಕದ ರಸ್ತೆ,
ಮಾಗಡಿ - 562 120 ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮುದ್ರಕರು

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವರ್ಲ್ಡ್

ಜಿ.ಟಿ.ವರ್ಲ್ಡ್ ಮಾಲ್ ಹತ್ತಿರ
ಮಲ್ಲಿಗೆ ತೋಟ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 023.

ಓದುಗರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು
ಮತ್ತು ಲೇಖಕರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು
ಕೆಳಗಿನ ಈ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ
ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

sampreethisamruddhi@gmail.com

☎ 8971608213



ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸಮೃದ್ಧಿ



ನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರನ್ನೇ ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ ಕೊಂದ ಮಕ್ಕಳು, ದಹಲಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಾಣಶಾಲೆಯೊಂದರ ಮಕ್ಕಳ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಕರಣ, ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುವ ಸರ್ಕಾರವನ್ನೇ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವಂತಹ ನಕಲೀ ನೋಟು, ಛಾಪಾಕಾಗದಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು,

ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಇಂದಿನ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ (ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ!) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಲೆಬರಹಗಳು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಅಧಃಪತನಕ್ಕೇಡಾಗಿರುವ ಅಂಶವು ಗೋಚರಿಸಿ, ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಕಂಡ "ರಾಮರಾಜ್ಯ"ದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಭ್ರಮನಿರಸನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥಲಾಲಸೆಗೆ, ಭೋಗಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಬೇಕಾದ ಹಣಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜ, ಅಂದರೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದತ್ತ ವಾಲಿರುವ ನಾವುಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು!

ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನಿತ್ತು, ಪರಸ್ಪರರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವಂತಹ ಸಾರಯುತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀತಿವಂತ ಯುವಜನತೆಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾದರೆ, ಅದು ಮೌಲ್ಯಯುತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸುಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇಲ್ಲಾ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿಯಾಗುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಭೋಗದಡೆಗೆ ಜಾರಿರುವ ಸಮಾಜವನ್ನು ನೀತಿಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲು ಅಪಾರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ; "ಹಿಂದಿನ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು; ಈಗಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟು ಕುಲವೆದ್ದು ಹೋಗಿದೆ"ಯೆಂಬ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಸಿನಿಕತನವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಿಳಿಪಾಠವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡದೇ, ನೀತಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪಾಲಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಗುರುಸಮುದಾಯ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕು. ಅಂತಹವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರಾದರೂ "ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಿ"ಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂಬುದು ಸಮಾಧಾನದ ಸಂಗತಿ!

ಇಂಥಾ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮಕ್ಕಳೆಂದೂ ಮುಂದೆ ಲಂಚದ ಹೇಸಿಗೆ ಕಾಸಿಗೆ ಕೈಯ್ಯನ್ನೊಡ್ಡರು; ಸಮಾಜವನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಅರ್ಥಾರ್ಜನೆಗೈಯ್ಯುವ ವಾಮಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯರು; ಅಬಲೆಯೊಬ್ಬಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವೆಸಗುವ ಹೀನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕರು; ಅವರೆಂದೂ ತಮ್ಮ ತತ್ವವೊಂದೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ಬಗೆದು ಇತರರ ಮಂದಿರ-ಮಸೀದಿ-ಚರ್ಚುಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕುಚಿತ ಮನೋಭಾವನೆ ತಾಳರು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯೊದಗಿ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಲ್ಲವೇ? ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ತೇಜಸ್ವಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅದ್ಭುತ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೆಸಗಬಲ್ಲ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರಮಿಸೋಣವೇ? 🙏

"ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭತ್ತವನ್ನು ತುಂಬುವ ಚೀಲಗಳಾಗಬಾರದು; ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ಗದ್ದೆಗಳಾಗಬೇಕು."

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-1

ಜೂನ್ 2024



ಸಾಧಕನಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು-ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗದ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಒಂದೊಂದು ಅಡಿ ಮುಂದಿಡುವಾಗಲೂ ಅವನು ತನಗೆ ಅತಿ ಪರಿಚಯ ಇರುವ ದೇಹಭಾವದಿಂದ, ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಆತ್ಮನೆಡೆಗೇ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗವಾದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯೆಡೆಗೆ, ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದೆಡೆಗೆ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಣಾ ಕ್ಷಮತೆಯುಳ್ಳ ವಿಚಾರಶೀಲವಾದ ವಿವೇಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೆಡೆಗೆ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆನಂತರದ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಸದಸದ್ವಿವೇಕ. ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲೇ ಆತ್ಮ; ಅರ್ಥಾತ್ ಆತ್ಮದ ಅನುಭವ ಅಥವಾ ಸಿದ್ಧಿಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಯೋಗದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು

ಯೋಗಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು : ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಒಂದೇ ಘಟಕವಾದರೂ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೇರು, ಕಾಂಡ, ಕೊಂಬೆ ಮತ್ತು ಎಲೆ, ತೊಗಟೆ ಹೀಚು ಅಥವಾ ರಸ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಆ ಒಂದೊಂದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂಬುದು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷವುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಿಂದು ಅಂಗವೂ ಮರ ಆಗಲಾರದು. ಯೋಗವನ್ನು ಮರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಬೇರು, ಕಾಂಡದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮರ ಆಗುವಂತೆ, ಯಮ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಸಮಾಧಿಯವರೆಗಿನ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳು ಒಟ್ಟಾದಾಗಲೇ ಯೋಗ; ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿ; ಯಮವನ್ನು ಮರದ ಬೇರೆನೊಂದಿಗೂ, ನಿಯಮವನ್ನು ಕಾಂಡಗಳೊಂದಿಗೂ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಇಡೀ ಮರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯರೂಪಿಯಾದ ಎಲೆಗಳಿಗೂ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಮರದ ತೊಗಟೆಯು ಮರಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವರಸವು ಮರವನ್ನು ಒಣಗದಂತೆ ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಧಾರಣವು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಜೀವರಸ. ಧ್ಯಾನವು ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಹೂವಿನಂತೆ ಮೃದುವಾದ ಧ್ಯಾನವೇ ಹಣ್ಣು; ಹಣ್ಣು ಮರದ ಅತ್ಯಂತ ವಿಕಸಿತ ಕೊಡುಗೆಯಾದಂತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಆತ್ಮದರ್ಶನವೇ ಯೋಗದಿಂದ ದೊರಕುವ ಪರಮಸಾಧನೆ.

ಯಮ

ಯಮ ಎಂದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮಾನವಕೋಟಿಯು ಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ನೈತಿಕ ನಿಯಮಗಳ ಗೊಂಚಲು ಎಂದರ್ಥ. ಎಂದರೆ ಕಾಲ, ದೇಶ ಹಾಗೂ ವರ್ಗಗಳು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಈ ನಿಯಮಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾದುವು (ಬದಲಾಗುವಂತಹದಲ್ಲ). ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಹಿಂಸೆ, (ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ; ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಮಾತುಗಳಿಂದಾಗಿಸಿಗೊಳಿಸದಿರುವುದು), ಸತ್ಯ (ಸುಳ್ಳಾಡದಿರುವುದು),



ಅಸ್ತೇಯ(ಕದಿಯದಿರುವುದು), ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ (ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿ), ಅಪರಿಗ್ರಹ ಅನಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರಹ ಮಾಡದಿರುವುದು)- ಮಹಾವ್ರತಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಯಾರನ್ನೂ ಘಾತಿಸದಿರುವ ವೃತ್ತಿಯೇ ಅಹಿಂಸೆ. ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟಾಗ ಸರ್ವಸ್ಪರ್ಶಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ ಭಾವನೆ ಉದಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಸರಿ, ಅಪ್ಪಟ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳುವ, ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯೇ ವ್ರತವಾಗುಳ್ಳ ಯೋಗಿಯ ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಅವನು ಆಡುವ ಮಾತು ಇವುಗಳು ನಿಜ ಹಾಗೂ ಸತ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವನು ತನ್ನ ಆಸೆ-ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಬೇಕುಬೇಕೆಂಬ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕಳ್ಳತನಕ್ಕಿಳಿಯದೆಯೇ ಸಿರಿವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಯಸದೆಯೇ ವಸ್ತುಗಳು ಅವನಿಗೆ ಬಂದೊದಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ರತಿ ಸ್ವರ್ಶವಿಲ್ಲದುದೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ನಿಷ್ಠೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಹೊಳಪುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರತಿಭಾವನೆಯನ್ನು ಉದ್ದೇಗಿಸದೆ ದೈವತ್ವದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಡವಾದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈಡೇರದಿದ್ದಾಗ ಅಸೂಯೆಗೇ ಎಡೆಯಾಗಿ ದುಃಖವೇ ಪ್ರತಿಫಲ. ಆಸೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಋಜುಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮ

ಆತ್ಮಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಸೂತ್ರಗಳೇ ನಿಯಮಗಳು. ಶೌಚಿ (ಶುದ್ಧತೆ), ಸಂತೋಷ (ತೃಪ್ತಿ), ತಪಸ್ಸು) ನಿಯಮಪಾಲನೆ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ (ಉತ್ತಮಗ್ರಂಥಗಳ ವಾಚನ) ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ (ಸರ್ವಶಕ್ತನಡಿಗೆ ಶರಣು); ಇವೇ ನಿಯಮಗಳು. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಿಡಿಸುವ ಆಸೆಗಳ ಅಡಿಯಾಳೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಯೋಗಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅವನು ಇಡದೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶುದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರ್ಯ (ಹೊರಗೆ, ಒಳಗೆ)-ಇವೆರಡೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಡವಳಿಕೆ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿನ ಶುದ್ಧತೆಯೇ ಬಾಹ್ಯ ಶುದ್ಧಿ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರಗಳೆಂಬ ಆರು ವಿಧದ ಶತ್ರುಗಳ ಉಚ್ಚಾಟನೆಯೇ ಆಂತರ್ಯ ಶುದ್ಧಿ. ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವಕ್ಕೇರಿಸುವ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳ ಚಿಂತನೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ. ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಆಸೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಉತ್ಸಾಹ ಸಮಚಿತ್ತಗಳೂ ದೂರಕುತ್ತವೆ. ತಪಸ್ಸಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಷ್ಟ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಸ್ಥೈರ್ಯ ದೂರಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲೂ ಎದುರಿಸಬಲ್ಲ ಸ್ಥೈರ್ಯ ದೂರಕುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮದಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲೂ ಅದು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಸರ್ವಶಕ್ತನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ, ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆಯೇ ನಡೆಯುವ ತಯಾರಿ ಮಾತ್ರ. ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನವೇ ನಿಯಮಗಳು. ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯ ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ಅವು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಆಸನಗಳು

ಆಸನಗಳು ಪರಿಚಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪುರುಷ(ಅಕ್ಷರಶಃ ವ್ಯಕ್ತಿ)ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಅಭೌತ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಭಾವದ ಪ್ರತೀಕ. ಅದಾದರೂ ತಾನೇ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದಾದರೂ, ಜಾಗತಿಕ ಭೌತಬಲದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ-ಪ್ರಕೃತಿಗಳು ಜತೆಗೂಡಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾದಾಗ, ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಲಕಬಲ್ಲರು: ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲರು; ಎರಡರ ಶಕ್ತಿಯೂ ಆಗಾಧ, ಅವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಅಥವಾ ಕೊನೆ ಎಂಬುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಐದು ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಸಾರ : ಅವೆಂದರೆ ಭೂಮಿ, ನೀರು, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ;



ವಿನಿ ವಾದ್ಯ :

ಎಳ್ಳುಂಡೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಆಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಗಂಧ, ರಸ (ರುಚಿ), ರೂಪ, ಸ್ಪರ್ಶ ಹಾಗೂ ಶಬ್ದಗಳೆಂಬ ತನ್ಮಾತ್ರಗಳು ಆ ಭೂತಗಳ ನವಿರಾದ ಜತೆಗಾರರು. ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಐದು ತನ್ಮಾತ್ರಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾದ ಸತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್ ಗಳೊಡನೆ ಒಂದಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ (ಮಹತ್ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಹಂಕಾರ ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ ಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಚಿತ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವು ಮಹತ್ ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೊತೆಗಾರ.

ಭೌತಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುವಿಶೇಷಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ ಸಮಗ್ರ ಅನುಭವವೇ ಬೀಜರೂಪ. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಕಾಲು, ಕೈ ಮಾತು ಪರಿಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು, ಅವುಗಳ ನವಿರಾದ ಐದು ತನ್ಮಾತ್ರಗಳು, ಅಹಂಕಾರ, ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳು (ಚಿತ್ತ), ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಇವರು ಕೂಡಿಕೊಂಡು (ಪ್ರಕೃತಿ, ಪುರುಷ 2, ಮಹಾಭೂತಗಳು 5, ತನ್ಮಾತ್ರಗಳು 5, ಚಿತ್ತ 3, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ 5, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ 5) ಒಟ್ಟು 25 ಮೂಲತತ್ವಗಳು ಸಾಂಖ್ಯಯೋಗದ ತತ್ವಜ್ಞಾನ, ಕುಂಬಾರನಿಲ್ಲದೆ ಮಡಕೆಯಿಲ್ಲ. ಗಾರೆ ಕೆಲಸದವನಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯೂ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲದು. ಅಂತೆಯೇ ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಪುರುಷನು ಮೂಲ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಅದರ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ: ಅದು ದೇಹ, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಗಳ ಸಂಯೋಗ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಮನಸ್ಸು ಸೇತುವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ಪರ್ಶಗ್ರಾಹ್ಯವಲ್ಲ. ಆತ್ಮನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸೇ ಕನ್ನಡಿ; ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯದೇಹ.

ಯೋಗಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿದೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಕಲಿಯುವವರು ಆಸನಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ನೀಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಲಾರರು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಾಗ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಲಿಯಲಾರರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಸನದ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಅಚಲತೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಅವರ ಗಮನ ಹರಿಯಲಿ. ಅದು ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರವೇ ತಾಳಬದ್ಧ ಉಚ್ಚ್ವಾಸ ನಿಃಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಬೇರೆಯೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಚಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯೂ ಆಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂದಗತಿ ಚಲನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ ಜಾಗ (ಅವಕಾಶ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ (ಅವಕಾಶ) ಜಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕಾರಣ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಸನ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸುವಾಗ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಆಸನಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೈಗೊಡುವವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬೇಡ. ಆಸನಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಕರಗತವಾಯಿತೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಸಿರಾಟಗಳೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು, ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತತೆ ತರಲು ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಳ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯಬದ್ಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ವಿಧಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ

ಜೀವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಆಚೆಗೆ ತೆರಳಲು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದ ಕಂಪನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ, ರೇಚಕ (ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಸಿರು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು)ಗಳ ಗಮನಪೂರ್ವಕ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಪೂರಕ : ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆ.

ಕುಂಭಕ : ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಚೇತನವನ್ನು ತಡೆದು ಹಿಡಿಯುವುದು

ರೇಚಕ : ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೊರಬಿಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹೊರಬಿಡುವ ಕೆಲಸ. ಹೀಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಖಾಲಿಯಾದಾಗ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು, 'ತನ್ನ ಅಹಂ' ಅನ್ನು ಮೂಲ ಚೇತನದ ಪ್ರತೀಕನಾದ ಆತ್ಮನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೃಢಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಯೋಗ್ಯ ನಿರ್ಧಾರಶಕ್ತಿ ಜೀವಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಳಲಾಟ ಎರಡು ರೀತಿಯದು. ಒಂದೆಡೆಗೆ ಅದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಲೆತ್ತಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಆತ್ಮನ ಜೊತೆ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳಲೂ ಧಾವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ದೈವತ್ವದಡೆಗೆ ಸಾಧಕನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ.

ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ

ಧಾರಣವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಮೇಲಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗದೆ, ತಿಕ್ಕಾಟಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯತ್ತಲೇ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಅಂತರ್ಯದ ಜ್ಞಾನವು ಬುದ್ಧಿಯೊಡನೆ ಉದ್ವೇಗರಹಿತವಾಗಿ ಸಂಗಮಿಸುವಂತೆ ಅದು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದೇ ಧ್ಯಾನ: ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ವರ್ಣಿಸಲಾರರು; ಅದು ವಿವರಣಾತೀತ. ಅ ವರ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಆನಂದಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನದತ್ತಲೇ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕರು ತನ್ನ ದೇಹ, ಉಸಿರು, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಾದ, ದೀರ್ಘ ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಶುದ್ಧತೆ, ಜ್ಞಾನ, ಪರಿಪಕ್ವತೆ, ವಿನಯ, ಸರಳತೆಗಳ ಪ್ರತೀಕವೆನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಉಳಿದ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಇವು ಕರ್ಮಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಭೂತವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧಕರು ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ-ಇವು ಜ್ಞಾನಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳು. ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿಗಳು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನೆಂಬ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ರಮಿಸಲು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಪ್ರೇಮ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಯೋಗ.

ಜ್ಞಾನ, ಕರ್ಮ, ಭಕ್ತಿಗಳೆಂಬ ಅಲೆಗಳು ಯೋಗವೆಂಬ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಮುಳುಗಿದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ನಿಜ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. (ಅರ್ಥಾತ್ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ) ಯೋಗಮಾರ್ಗವು ಮೂಢ (ಅಚೇತನ) ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಚೇತನ ಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸಾಧಕರನ್ನು (ನಿರುದ್ಧ) ಮುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳತ್ತ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ॐ

ವಿಶ್ವ ಗಾಳಿ ದಿನ



ವಾಯು ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಜೂನ್ 15 ರಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯು ನೀಡಿ ಆಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆ ಆದರೆ ಎಂದಿಗೂ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳ ತೂಗಾಡುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಾದ್ಯಂತ ಕಾಣಬಹುದು. ವೇಗ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಂಗಾಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಜೀವನವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ವಸ್ತುವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಆದರೆ ಈಗ ಗಾಳಿಯು ಅನೇಕ ಅನಿಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. 2 ಪ್ರಮುಖ ಅನಿಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹ ಸಮರ್ಥನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಲಚರಗಳು ಸಹ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯು ಮೂಲಭೂತ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿದೆ, ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ಜೀವನವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಗಾಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಾಂದ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ, ಅದು ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಒಣ ಮಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಗಾಳಿಯ ಅಣುಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನೀರು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜೀವಿಗಳು ಈ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರಂಧ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಲಗಳನ್ನು

ಸಾಹ್ಯದ ಸಾಧನ



ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟೇ ಬಲಶಾಲಿಯಾದರೂ
ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮೂಡಿದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ
ಸಾಧಿಸಲಾಗದು, ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾದಾಗ
ಮಾತ್ರ ಉದ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು
ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ

ಸಂಚೀತಿ-ಸಮ್ಯಕ್-6

ಜೂನ್ 2024

ಡಾ. ಬಾಲಗಂಗಾಧರನಾಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿ

ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬಿಲಗಳು ಗಾಳಿಯ ಅಣುಗಳು ಒಳಗೆ ಚಲಿಸಲು ಜಾಗವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ನೀರು ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಎರೆಹುಳುಗಳಂತಹ ಜೀವಿಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆಯಾದರೂ ಅದು ಇನ್ನೂ ಖಾಲಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮರಗಳು ಈ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿವ್ವಳ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಅವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅರಣ್ಯನಾಶ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಭೂಮಿಯು ನಮ್ಮ ಸೌರವ್ಯೂಹದ ಇತರ ನಿರರ್ಜೀವ ಗ್ರಹಗಳಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಥವಾ ಜೀವಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದೆ; ಜೀವನವು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ. ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಗಾಳಿಯು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಧ್ವನಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ, ಬೆಳೆಗಳ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶವು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹೀಗಾಗಿ ಗಾಳಿಯು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗಳ ಉಳಿವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ೪

“ ಕಾಡನ್ನು ಉಳಿಸಿ ನಾಡನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ”



ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಡಾ. ಮನುಜ. ಎಚ್,ಎಂ
ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀತನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವಸತಿ, ಗಾಳಿ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆನರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆವರಿನ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

1. ದಿನದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ರವರೆಗೆ) ಏಕೆಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನ ದಾಖಲಾಗುವ ಸಮಯವಿದು.
2. ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಕಾರಣ ಗಾಢವಾದ ಬಣ್ಣಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
3. ನೀವು ಹೊರಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಧರಿಸಿ (30 ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ SPF ಹೊಂದಿರುವಂತದ್ದು) ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯತಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರತಿ ಭಾರಿಯ ಹೊರಾಂಗಣ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
5. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ಮಸುಕಾದ ಅಥವಾ ವಾಕರಿಕೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಲಗು ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ.

ಚಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳು...

1. ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೂಕತನ್ನು ಎತ್ತುವ ಮೊದಲು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುವ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡಬಾರದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಾಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 48 ಗಂಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಎರಡು ದಿನ ವಿರಾಮ ನೀಡಬೇಕು.

"ಹಿರಿಯರು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು"

1. ವಾಕಿಂಗ್, 2. ಯೋಗ, 3. ಲಗು ಜಾಗಿಂಗ್.. ಇತ್ಯಾದಿ. ☺



ಸಂಕ್ಷೇಪ-ಸಮೃದ್ಧಿ-8

ಜೂನ್ 2024



ರಕ್ತದಾನ

ದಾನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಆಸ್ತಿಯಾ ವೈದ್ಯ ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ಸ್ಟೀನರ್ ಅವರು ಮಾನವನ ರಕ್ತದ ಮೊದಲ ಮೂರು ಗ್ರೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೂ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನವಾದ ಜೂನ್ 14 ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 14ರಂದು ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ರಕ್ತದಾನ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಭೂಮಿ ಮೇಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ರಕ್ತ. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಲು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಿಗದೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಉಂಟು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಫ್ ರೆಡ್ ಕ್ರಾಸ್ ಮತ್ತು ರೆಡ್ ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಆಫ್ ಬ್ಲಡ್ ಡೋನರ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಶನ್ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫ್ಯೂಷನ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ನಗರ ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ಆತಿಥೇ ನಗರವಾಗಿದ್ದು, ಜೂನ್ 14 ರಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರಕ್ತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅಪಘಾತ, ಹೆರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೇಳೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬದಕುವ ಎಲ್ಲ ಅವಕಾಶಗಳಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೃತಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸರ್ಕಾರಗಳು, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ರಕ್ತದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಎಷ್ಟು ಕೋಟಿ ಯೂನಿಟ್ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 5 ಕೋಟಿ ಯೂನಿಟ್ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೇವಲ 2.5 ಕೋಟಿ ಯೂನಿಟ್ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಾನವೆಂದರೆ ಅದು ಜೀವದಾನ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 2 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದೇ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಂದಾಜು 3 ಕೋಟಿ ರಕ್ತದ



ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪೂರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪೂರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಬರುವುದು 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಲ ಸೆಲ್ ರೋಗಿ (ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ)ಗಳಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ರಕ್ತಪೂರಣ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 10 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜನರ ಪೈಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಕೆಲವು undefined ಜಮ್ಮೆ ಆಗಾಗ, ದಿನನಿತ್ಯ, ಕಿವೋಥೆರಪಿ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತಪೂರಣ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನದ ಮಹತ್ವ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರಕ್ತ ದಾನಿಗಳ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು. ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ದಾನಿಗಳಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಲಭಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ದಾನಿಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?

18 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ದಾನಿಗಳ ದೇಹದ ತೂಕ 45 ಕೆ.ಜಿ. ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ 12.5 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ 100 ರಿಂದ 140 ಹಾಗೂ ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ 70 ರಿಂದ 100 ಇರಬೇಕು. 45 ರಿಂದ 60 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ದಾನಿಗಳಿಂದ 350 ಎಂಎಲ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಗೂ 60 ಕೆ.ಜಿ.ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವ ದಾನಿಗಳಿಂದ 450 ಎಂಎಲ್ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದು.

ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು?

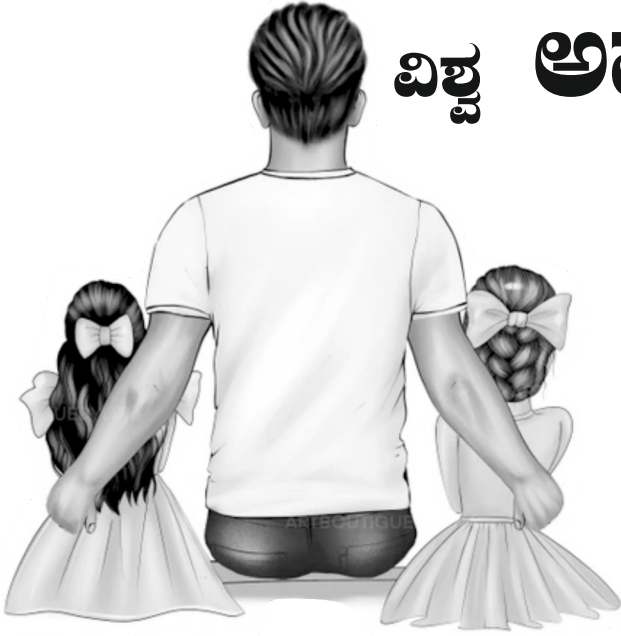
ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರು, ನಿರಂತರ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವವರು, ಎಚ್‌ಐವಿ/ಬಿಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿತರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು, ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಸೋಂಕಿತರು, ಮಾಧಕ ವ್ಯಸನಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತದಾನದ ಉಪಯೋಗಗಳು

ದಾನಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದಾನಿಯ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವುದನ್ನು ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೂಡ ರಕ್ತದಾನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ॐ



ವಿಶ್ವ ಅಪ್ಪಂದಿರ ದಿನಾಚರಣೆ



ತಾಯಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಮನ್ನಣೆ ಅಪ್ಪನ ತ್ಯಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದ್ಯಾವುದಕ್ಕೂ ತಂದೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಪ್ಪನ ಪ್ರೀತಿ, ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್ 18 ರಂದು ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ (ತಂದೆಯರ ದಿನ) ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಅಪ್ಪಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್, ಹಾಗಂತ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ ಅದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ... ಒಬ್ಬ ಅಪ್ಪನ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಥದ್ದು ಮಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ, ಅದೇ ಮಗನಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ತಾನು ತಂದೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಒಬ್ಬ ತಂದೆಗೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಸವೆಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ತಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ ಆ ಸಾರ್ಥಕತೆ ತಂದೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲ ಅಪ್ಪಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್, ಹಾಗಂತ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ರೀತಿ ಅದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ... ಒಬ್ಬ ಅಪ್ಪನ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಥದ್ದು ಮಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ, ಅದೇ ಮಗನಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ತಾನು ತಂದೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ.

ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ ಆಚರಣೆ ಬಗ್ಗೆ 1972 ರವರೆಗೂ ಸರ್ಕಾರ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಂತರ ಆಗಿನ ಯುಎಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರಿಚರ್ಡ್ ನಿಕ್ಸನ್ ಇದನ್ನು ಅಧಿಕೃತಗೊಳಿಸಿದರು. ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಮೂರನೇ ಭಾನುವಾರವನ್ನು 'ಅಪ್ಪಂದಿರ ದಿನ'ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಈ ದಿನದಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರಜಾದಿನವನ್ನಾಗಿ ಕೂಡ ಘೋಷಿಸಿದರು. ಅಂದಿನಿಂದ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ ಅನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ತಂದೆಯನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ತಂದೆಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವನ್ನು ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಂದೆ-ಮಕ್ಕಳ ಬಾಂಧವ್ಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲಾರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಈ ಆಚರಣೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪಂದಿರ ದಿನ ಆಚರಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ತಂದೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಹಬ್ಬ. ಅಪ್ಪನ ಅನುಭವದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಲು ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಫಾದರ್ಸ್ ಡೇ ಯಂದು, ತಂದೆ ಮಾಡಿದ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸೋಣ. ತಂದೆಯನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸೋಣ. 🕒

ಸಂಕ್ಷೇಪ-ಸಮೃದ್ಧಿ-11

ಜೂನ್ 2024



ಸಂಬಂಧಗಳ ಯುಗ

ಇದು **SSLC** ವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿದ ಶಾಲೆಯ ನಾಲ್ವರು ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಕಥೆ.



ಆಗ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಐಷಾರಾಮಿ ಹೋಟೆಲ್ ಇತ್ತು. ಎಸ್‌ಸೆಸ್‌ಸೆಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಚಹಾ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನೋಣ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ನಾಲ್ವರಿಂದ ನಲವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಭಾನುವಾರವಾದ್ದರಿಂದ ನಾಲ್ವರೂ ಸೈಕಲ್ ಹತ್ತಿ ಹತ್ತೂವರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ತಲುಪಿದರು.

ದಿನೇಶ್, ಸಂತೋಷ್, ಮನೀಶ್, ಮತ್ತು ಪ್ರವೀಣ್ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದರು. ನಾಲ್ವರೂ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅದೇ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 1 ರಂದು ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸರ್ವಾನುಮತದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

"ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತುಂಬಾ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು, 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅವರು ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಅಂದು ಕೊನೆಯವನಾಗಿ ಹೋಟೆಲ್ ತಲುಪುವವನು ಆ ದಿನದ ಬಿಲ್‌ನ್ನು ಪಾವತಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಇವರಿಗೆ ಟೀ, ತಿಂಡಿ ಬಡಿಸಿದ ಮಾಣಿಕಾಳು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗಾಗಿ ನಾನು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು. ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ವರೂ ಬೇರೆಯಾದರು.

ದಿನೇಶ್ ತನ್ನ ತಂದೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡ ನಂತರ ನಗರವನ್ನು ತೊರೆದಿದ್ದರು, ಸಂತೋಷ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನ ಬಳಿಗೆ ಹೋದರು. ಮನೀಶ್ ಮತ್ತು ಪ್ರವೀಣ್ ನಗರದ ವಿವಿಧ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದರು. ಕೊನೆಗೆ ಮನೀಶ್ ಕೂಡ ಊರು ಬಿಟ್ಟರು.

ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದವು. ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಗರವು ಆಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ನಗರದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಗಳು, ಮೇಲ್ಮೈತುವೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಲ್‌ಗಳು ನಗರದ ನೋಟವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದವು. ಈಗ ಆ ಹೋಟೆಲ್ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು, ಮಾಣಿಕಾಳು ಈಗ ಈ ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಮಾಲೀಕ ಶ್ರೀ ಕಾಳು ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ.

ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕವಾದ ಏಪ್ರಿಲ್ 1 ರಂದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಐಷಾರಾಮಿ ಕಾರೊಂದು ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದಿತು. ದಿನೇಶ್ ಕಾರಿನಿಂದ ಇಳಿದು ವರಾಂಡದತ್ತ ನಡೆಯತೊಡಗಿದ. ಅವರು ಈಗ ಮೂರು

ಆಭರಣ ಶೋರೂಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ದಿನೇಶ ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಲಿಕ ಶ್ರೀ ಕಾಳು ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು, ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಶ್ರೀ ಕಾಳು ಹೇಳಿದರು, "ಪ್ರವೀಣ್ ಸರ್, ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆನೇ ಟೇಬಲ್ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದರು." ಎಂದನು.

ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ತಾನು ಮೊದಲಿಗನಂದು ದಿನೇಶನಿಗೆ ಮನಸಾರೆ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಈ ದಿನ ತಾನು ಬಿಲ್ ಕಟ್ಟಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸಂತೋಷ್ ಬಂದ. ಸಂತೋಷ್ ನಗರದ ದೊಡ್ಡ ಬಿಲ್ಡರ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಅವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ, ಅವರು ಈಗ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ, ಇಬ್ಬರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ತಮ್ಮ ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತೊಡಗಿದರು.

ಮೂರನೇ ಗೆಳೆಯ ಮನೀಶ್ ಕೂಡ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ. ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ, ಮನೀಷ್ ಈಗ ಉದ್ಯಮಿ ಎಂಬುದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಯಿತು. ಪ್ರವೀಣ್ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಆ ಮೂವರು ಗೆಳೆಯರು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಾಗಿಲ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ, ಶ್ರೀ ಕಾಳು ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, "ಪ್ರವೀಣ್ ಸರ್ ಅವರಿಂದ ಒಂದು ಸಂದೇಶ ಬಂದಿದೆ, ಅವರು ತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕೂಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮೂವರೂ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ನಗುತ್ತಾ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಋಷಿಪಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರು. ತುಂಬ ಸಮಯವಾದರೂ ಪ್ರವೀಣ್ ರವರು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀ ಕಾಳು, "ಪ್ರವೀಣ್ ಸರ್ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯ ಮೂರೂ ಮನುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮಚ್ಚಿನ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ, ಊಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ವಿನಂತಿಸಿದ್ದಾರೆ."

ಫುಡ್ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ್ದು, ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದರೂ ಪ್ರವೀಣ್ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಮೂವರು ಬಿಲ್ ಕೇಳಿದಾಗ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ ಪಾವತಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕಾಳುರವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಅತಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಸಂಜೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಕಾರಿನಿಂದ ಇಳಿದು ಭಾರವಾದ ಹೃದಯದಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಡಲು ತಯಾರಾದ ಆ ಮೂವರು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರು. ಆ ಮೂವರಿಗೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ತೆಗೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಯುವಕ, "ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನ ಮಗ ರವಿ. ನನ್ನ ತಂದೆಯ ಹೆಸರು ಪ್ರವೀಣ್, ಇಂದಿನ ನಿಮ್ಮ ಗೆಟ್ ಟುಗೆದರ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಪ್ಪ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅವರು ಈ ದಿನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ, ನನ್ನ ದುರ್ದೈವ! ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಅವರು ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ನಿಧನರಾದರು ...

ಇಂದು ನಾನು ಬೇಗ ಬಂದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಡವಾಗಿ ನನಗೆ ಬರಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. 'ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ' ನಾನು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿಲ್ಲ'. ಎಂಬ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದರೆ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಭೇಟಿಯಾದ ಋಷಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ... ಅದು ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರೆಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲ ಋಷಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ. ಆಸೆ." ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೇ ನನಗೆ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಡವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸಿದ್ದರು. "ತನ್ನ ಪರವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವದಿಂದ ತಬ್ಬಿಕೊ" ಎಂದೂ ನನಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದರು." ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತ, ರವಿ ಹರ್ಷಾಶ್ರುಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನೆರಡೂ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಆಲಂಗಿಸಲು ಮುಂದಾದನು.

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ 'ಈ ಯುವಕನನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ' ಎಂದು ಅನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಆಗ ರವಿಯವರೇ ಅವರ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುಂದಾದರು. 'ನನ್ನ ತಂದೆ

ಸಮೃದ್ಧಿ ಸುಜ್ಞಾನ

ಬದುಕು ಅನ್ನೋ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನ್ನೋ ಕಳೆ
ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೆ, ಹಾಗಂತ ಹೊಲ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ,
ಕಳೆ ಕೀಳೋ ಕಲೆ ಕಲಿತು ಬಾಳಬೇಕು.

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-13

ಜೂನ್ 2024

ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಕಲೆಕ್ಟರ್ ಆಗಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿದರು. ಇಂದು ನಾನು ಈ ನಗರದ. ಡಿ.ಸಿ. ಆಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಎಲ್ಲರೂ ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು, "ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, ಇದು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ, ನಾವು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಇದೇ ಹೋಟೆಲ್ ನಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ. ಆಗಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ನನ್ನ ಕಡೆಯಿಂದ ಹಿರಿಯರೂ, ನನ್ನ ಅಪ್ಪನ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಆಗಿದ್ದ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರೀತಿ, ಅಭಿಮಾನಪೂರ್ವಕ ಒಂದು ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಪಾರ್ಟಿ ಇರುತ್ತದೆ....ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು" ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು.

*ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಆಗಾಗ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿರಿ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಡಿ. ಯಾವಾಗ ಬೇರ್ಪಡುವ ಸಮಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಪಯಣ ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದಂತೆ. ಯಾರದ್ದೋ ಸ್ಪೆಷನ್ ಬಂದಾಗ, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಅವರು ಡ್ರಾಪ್ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಸುಕಾದ ನೆನಪುಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ!

ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳೆಂಬ ಮರವು ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ನೀರಿನಿಂದ ಪೋಷಿಸಲ್ಪಡಲಿ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿಯಾಗಲು ನಾವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಥವಾ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.


ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ನೀವು ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆನಪು ಆದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಮಾತನಾಡಿ. ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. "ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆಪ್ತರಿಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಲೇಬೇಕು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಆನಂದದಿಂದ. ಆಸ್ವಾದಿಸಬೇಕು."



★ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ಇರಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆನಂದಿಸಿ! ★



ಸಂಸ್ಥೀತಿ ಸುಫೋಲಷ್



ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ರಾಗ
ದ್ವೇಷಾದಿ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು
ತೊಡೆದು ಹಾಕುವಂಥ
ಸದ್ಗುರು ದೊರೆತಾಗ
ಮನುಷ್ಯ ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ
ಮುನ್ನಡೆದು ಮುಕ್ತಿ
ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾನಂದನಾಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿ

ಸಂಕ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-14
ಜೂನ್ 2024

ವಿಶ್ವ ಹಾಲು ದಿನ (Milk Day)

2001 ರಲ್ಲಿ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಅದರ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಜೂನ್ 1 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಹಾಲು ದಿನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು

ಜೂನ್ 1, 2017 ರಂದು ಹೊಸದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಪಶುಸಂಗೋಪನೆ ಮತ್ತು ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ “ವಿಶ್ವ ಹಾಲು ದಿನ” ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹತ್ವ ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ವಿಶ್ವ ಹಾಲು ದಿನವು ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ (FAO) ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು 2001 ರಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 1 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವು ಡೈರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗಮನವನ್ನು ತರಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಇತಿಹಾಸ

ಈ ದಿನವು ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಡೈರಿಯ ಭಾಗದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಶತಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಜೀವನೋಪಾಯವು ಡೈರಿ ವಲಯದಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಆರು ಶತಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಡೈರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುವ FAO ಡೇಟಾದಿಂದ ಇದು ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ 5 ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಹಾಲು ಅಂದ್ರೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕ್ಷೀರ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಅಂದರೆ ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿನೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಾಲು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರು ಹಾಲನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೋಯಾ ಹಾಲು, ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು, ಓಟ್ ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಬಗೆಗಳಿವೆ.

ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಜೂನ್ 1 ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ಹಾಲು ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕಾದ ಹಾಲಿನ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

ಹಾಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ

ಕಾಸ್ಮೋಪಾಲಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ

ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ 60ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಮನಸ್ವಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. Health.com ವರದಿಯು ಹೇಳುವಂತೆ, " ಹಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ, ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುವುದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ನಂತರ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ☺



ಸಿಧ್ಧನನ್ನು ಬುದ್ಧನಾಗಿಸಿದ ಆ ಪ್ರಸಂಗಗಳು



ಆ ಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂದು ಸಾರಿದವ ನಮ್ಮ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನಲ್ಲವೇ?

ಬುದ್ಧನೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ...! ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ, ದಾರ್ಶನಿಕ. ಈತ ಜನಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರು ಶುದ್ಧೋದನನಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಮಹಾಪುರುಷನಾಗಿ ಅಜರಾಮರನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದ್ದರಂತೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಶುದ್ಧೋದನನು ತನ್ನ ಮಗ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ದುಃಖ ನೋವುಗಳು ಈತನನ್ನು ಭಾಧಿಸದಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಗಳಿಂದ ಈತ ದೂರ ಇರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಮಗ ಇದಾವುದರ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಬಾರದೆಂದು ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭೋಧನೆಯನ್ನು ಆತನಿಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲದೇ ಆತ ಯಾವುದೇ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಮೋಹಿತನಾಗಬಾರದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಶುದ್ಧೋದನನು ತನ್ನ ಮಗನಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಕಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ವೈಭವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂರು ಅರಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿ, ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು

ಹೊರಗಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅರಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಂತೆ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸಿಧ್ಧ ಬುದ್ಧನಾಗಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗ :

ಆದರೆ ಬುದ್ಧನು ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕವಾದ ಭೋಧನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಒಂದು ದಿನ ಜಗತ್ತೇ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷನಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಒಂದು ದಿನ ತನ್ನ 29 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅರಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಓರ್ವ ಮುದುಕ, ರೋಗಿ, ಶವಯಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಅಲೆದಾಡುವ ಓರ್ವ ತಪಸ್ವಿಯನ್ನು ಕಂಡು ದಿವ್ಯದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ

ಗೌತಮನು ಕುತೂಹಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅರಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನಿಜ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಗುರುಗಳ ಹುಡುಕಾಟ ಮಾಡಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಕೂಡ ಗೌತಮನಿಗೆ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಸತ್ಯ

ಪ್ರಕೃತಿ-ವಿಕೃತಿ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ
ಮೋಹ ಪ್ರಕೃತಿ,
ವ್ಯಾಮೋಹ ವಿಕೃತಿ,
ನಿರ್ಮೋಹ ಸಂಸ್ಕೃತಿ.

ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಬೇಸರಗೊಂಡ ಬುದ್ಧ ಸಂಸಾರ ಹಾಗೂ ಅರಮನೆಯನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ತನಗಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ತೆರಳುತ್ತಾನೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ವಪರಿತ್ಯಾಗ :

ಆ ನಾಲ್ಕು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡ ನಂತರ ಬುದ್ಧನಿಗೆ ಜೀವನದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲ ಆತನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಿಡದೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಲು ತಾನು ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ತನ್ನ ತಂದೆ ಶುದ್ಧೋದನ ಹಾಗೂ ಮಡದಿ ಯಶೋಧರೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮನ ಒಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆತನ ಮಗ ರಾಹುಲನು ಕೂಡ ತನ್ನ ಏಳನೇಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸನ್ಯಾಸಿಯಾಗಲು ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಒಬ್ಬ ಮಹಾ ಯೋಗಿಯಾಗಬೇಕು, ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತ ಇದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ವೈಭೋಗದ ಜೀವನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸತ್ಯ ಶೋಧಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚ ಪರ್ಯಟನೆ :

ಜೀವನದ ಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಎಂಭತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಪ್ರಪಂಚ ಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡಿದ. ಪರ್ಯಟನೆಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಸತ್ಯ ದರ್ಶನದ ಬಗೆಗೆ ಜನರಿಗೆ ಭೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ, ಬಡವ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಪರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯತೆಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುವುದು ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ಭೋಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವಗಳು. ಬುದ್ಧನು ಇಹಲೋಕವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವಾಗ ಎಂಭತ್ತು ವರುಷಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ದಣಿವಿಲ್ಲದೇ ಸತ್ಯ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಪಂಚ ಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳಿಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಮೋಚನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಂಬ ಕೊನೆಯ ನುಡಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಜರಾಮರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ❀

ಭಗವಂತನ ನ್ಯಾಯ

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೇವರನ್ನು ನಂಬಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಯಾವುದೇ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಾಗಲೀ, ಕೋರ್ಟ್ ಕಚೇರಿಯಾಗಲೀ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೆ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೋರ್ಟ್ ಕಚೇರಿಗಳಂತೂ ಆ ಊರಿನವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಳಗಳು ಗಲಾಟೆಗಳು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದೆಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಇತ್ತು. ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊರಿನ ಹಿರಿಯರು, ಏನೇ ಗಲಾಟೆ ಗದ್ದಲಗಳಾದರೂ ಈ ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರು ಸೇರಿ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಊರ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಅವರನ್ನು ತುಂಬಾ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರು. ಊರ ಮುಂದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನದ



ಪ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಗದ್ದಲ, ತಕರಾರುಗಳಿಗೆ, ಈ ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರ ನಿರ್ಣಯವೇ ಅಂತಿಮ. ಅದನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಭಿಚಾರದ, ದುರ್ನಡತೆಯ ಆರೋಪ ಬಂದಿತ್ತು. ಊರ ಜನರೆಲ್ಲ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಶುರುವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿದ್ದರು. ಊರ ಜನರಿಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ಹಾಗೆ ಈ ಮಹಿಳೆ ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವಳು. ಯಾರ ತಂತೆಗೂ ಹೋದವಳಲ್ಲ, ಆದರೂ ಯಾಕೆ ಇವಳ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ಕೊಟ್ಟರು ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ಕೊಟ್ಟವರು ಬಹಳ ಬಲಿಷ್ಠರಾದ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತಾಡಲು ಯಾರಿಗೂ ಧೈರ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಪಂಚಾಯಿತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಕುಳಿತಿದ್ದ ಜನರೆಲ್ಲ, ಸದಸ್ಯರು ಏನು ನಿರ್ಣಯ ಕೊಡುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರ ಮುಖದಲ್ಲೂ, ಆತಂಕವಿತ್ತು. ಮಹಿಳೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಆಪಾದನೆ ಮಾಡಿದವರು ಏನೇನೋ ಸುಳ್ಳು ಸಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ತಂದು ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಪಾಪ ಆಕೆ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿ ನಿಂತು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅಳುತ್ತಾ ತಾನು ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಈ ಆಪಾದನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ಣಯವನಿತ್ತರು.

ಈ ಮಹಿಳೆ, ವ್ಯಭಿಚಾರಿ, ಅಪರಾಧಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಊರಿನಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು, ಊರಿನವರಾರೂ ಅವಳಿಗೆ ಅನ್ನ ನೀರು ಕೊಡಕೂಡದು. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಯಾರೂ ವ್ಯವಹರಿಸಬಾರದೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರು. ಮಹಿಳೆ ಸದಸ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ಅಲ್ಲೇ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದಳು. ತಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಎಷ್ಟೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡರೂ, ಯಾರೂ ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಊರ ಜನ ಆಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರುಗಿದರೂ, ಯಾರೂ, ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಊರ ಸದಸ್ಯರ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಅವರ್ಯಾರೂ ಮೀರುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರೂ, ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು. ಈ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ ಇರಗೊಡಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯು ಅಳುತ್ತಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟಳು.

ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆ ಸ್ಮಿತವಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಬೇಸಿಗೆ ಮಳೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಅಬ್ಬರ ರಭಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶವೆಲ್ಲ ಕಪ್ಪಾಗಿ, ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲುಗಳಿಂದ, ಜೋರಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಯತೊಡಗಿತು. ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರೂ ಮಳೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು ನಿಂತರು. ಪಾಪ ಈ ಹೆಂಗಸೂ, ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬಂದು ನಿಂತಳು. ಆಗ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ, ಛೀ, ನಿನ್ನಂತ ಕೆಟ್ಟ, ಹೆಂಗಸು ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ ನಮಗೂ ಪಾಪ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ನಡೆ ಇಲ್ಲಿಂದ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಡ ಎಂದು ಗುಡುಗಿದ.

ಆಕೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೋಗಿ ದೂರದ ಇನ್ನೊಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ನಿಂತಳು. ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ, ಕಣ್ಣು ಕೊರೈಸುವ ಮಿಂಚಿನೊಂದಿಗೆ, ಸಿಡಿಲೊಂದು ತೂರಿ ಬಂದು, ಐದು ಜನ ಸದಸ್ಯರು ನಿಂತಿದ್ದ ಮರಕ್ಕೆ ಬಡಿಯಿತು. ಐದು ಜನರೂ ಅಲ್ಲೇ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯಾದರು.

ನೀತಿ :-- ಭಗವಂತನಿಗೆ ಬಲಿಷ್ಠರು, ದುರ್ಬಲರು ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಅವನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ. ಒಂದು ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ಅವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ॐ

ನಮ್ಮದ್ದಿ ನುಜ್ಜಾನ

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬದುಕನ್ನು ಅಣಕಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗಲೇ
ನಮ್ಮ ಬದುಕು ನಮಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯ.



ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್ 5 ರಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಗಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಜೀವನದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವ ಸಂಕುಲ ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಇತರೆ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಗೀಳಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಮಾನವನ ಈ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಪರಿಸರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್ 5 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಧೈಯವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಜಾಗತಿಕ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ 143 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳು ಈ ದಿನದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ವಿವಿಧ ಧೈಯವಾಕ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಎನ್‌ಜಿಒಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು, ಸರ್ಕಾರಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತವೆ.



ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು 1974 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅನುಮೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಕುರಿತು 1972 ರಲ್ಲಿಯೇ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ, 1974 ಜೂನ್ 5 ರಂದು ಮೊದಲು ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ 5ನೇ ತಾರೀಖಿನಿಂದ ಜೂನ್ 16ರ ವರೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಜಾಗೃತಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಅಭಿಯಾನ ಆರಂಭಿಸುವುದು, ಗಿಡ, ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಂತೆ ಜನರನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವುದು, ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು, ಪರಿಸರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 430 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ಶೇಕಡಾ 10 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜು 19-23 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್‌ಗಳು ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಗಳಿಗೆ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು 5 ಮಿಮೀ ವ್ಯಾಸದವರೆಗಿನ ಸಣ್ಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳು ಆಹಾರ, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗ್ರಹದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 50,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಿಸಾಡಿದ ಅಥವಾ ಸುಡಲಾದ ಏಕ ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪರ್ವತದ ತುದಿಯಿಂದ ಸಾಗರ ತಳದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸರ್ಕಾರಗಳು, ಕಂಪನಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಗಾರರು ಈ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ವೇಗಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಇನ್ನು ಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವು ಅತ್ಯಂತ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾವು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಣ್ಣು, ಗಾಳಿ, ನೀರು ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹವಾಮಾನ ವೈಪರಿತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ☺





ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ



ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಜೂನ್ 12 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರ ವಿರುದ್ಧ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಳುವಳಿಗೆ ವೇಗವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾ, 'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಮೂರು ದಶಕಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜಂಟಿ ಅನುಭವವು ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದರೆ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತರಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದು ತುರ್ತು ಮತ್ತು ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬಹುಶಃ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ವಿರೋಧಿ ದಿನವನ್ನು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಬದ್ಧರಾಗಿರುವ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಾಗಬೇಕೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ವೇಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಒಕ್ಕೂಟದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯು ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿತು;

ಕನಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸಿನ ILO ಕನ್ವೆನ್ಷನ್ ಸಂಖ್ಯೆ 138 ರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅನುಮೋದನೆ, ಇದು 2020 ರಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾದ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ILO ಕನ್ವೆನ್ಷನ್ ಸಂಖ್ಯೆ 182 ರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅನುಮೋದನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿತು.

ಸಂಕ್ಷೇಪಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-22
ಜೂನ್ 2024



ವಿಶ್ವ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ವಿರೋಧಿ ದಿನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಜೂನ್ 12 ರಂದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನದ 111 ನೇ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ILO ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕರ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ILO ಘಟಕಗಳು ತಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಲು ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹೇಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರ ಪ್ರಭುತ್ವ

ಸುಮಾರು ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ, ವಿಶ್ವವು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು COVID-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಬಡತನಕ್ಕೆ ದೂಡಿತ್ತು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕತೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವು.

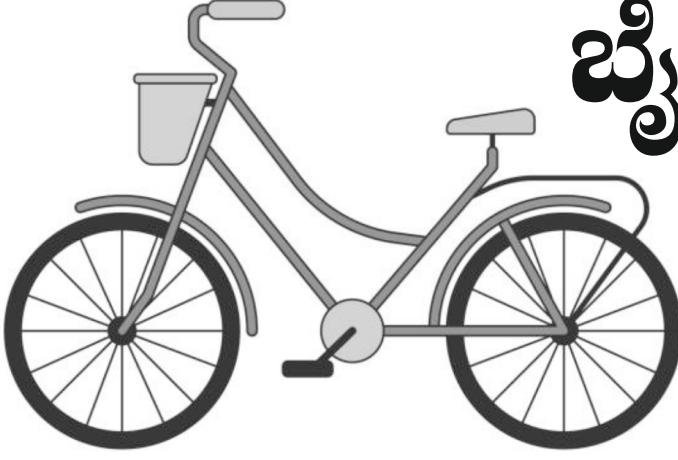
ಇಂದಿಗೂ 160 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಮಕ್ಕಳು ಶೇಕಡಾವಾರು ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆ - 72 ಮಿಲಿಯನ್ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಆಫ್ರಿಕಾವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 7% ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 62 ಮಿಲಿಯನ್ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾ, ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂಬತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ಉಳಿದ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಅಮೇರಿಕಾ (11 ಮಿಲಿಯನ್), ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾ (6 ಮಿಲಿಯನ್), ಮತ್ತು ಅರಬ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ (1 ಮಿಲಿಯನ್) ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಘಟನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 5% ಮಕ್ಕಳು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ, 4% ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 3% ಅರಬ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣವು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಧ್ಯಮ-ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ನಿಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳವರ್ಗ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರ ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 9% ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮಧ್ಯಮ ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 7% ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆದಾಯದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ 84 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು, ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ 56% ರಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ-ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ 2 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಕಾರ್ಮಿಕ ಪದ್ಧತಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 12 ರಂದು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 🌐



ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನ



ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿತ್ತು.

2018, ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯು ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಜೂನ್ 3 ಅನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಿಸುವ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ತುರ್ಕಮೆನಿಸ್ತಾನ ದೇಶವು ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಕುರಿತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿತು. ಇದು ಈ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಪ್ರಮುಖ

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್‌ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಈ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್‌ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 3 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೈಸಿಕಲ್‌ನ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯ ಏಪ್ರಿಲ್ 2018ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನವನ್ನು ಘೋಷಿಸಿತು.

ಬೈಸಿಕಲ್ ಸರಳ, ಕೈಗೆಟುಕುವ, ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಪೇಷಿ ಸಾರಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂಗಾಲದ ಹೊರಸೂಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೈಸಿಕಲ್‌ಗಳು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಕ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಇತಿಹಾಸ

ತುರ್ಕಮೆನಿಸ್ತಾನ ದೇಶವು ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಕುರಿತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿತು. ಇದು ಈ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿತ್ತು. ಹಲವು ದೇಶಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಈ ದೇಶವು ಬೈಸಿಕಲ್ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವ ಮತ್ತು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿತು. ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನದ ಘೋಷಣೆಯು ಬೈಸಿಕಲ್‌ನ ಬಹುಮುಖ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಸೈಕಲ್‌ನ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.



ವಾಸ ವಾದ :

ಮಹಿಳೆಯರು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಕಾಲ್‌ಜೆಜಿಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕಾಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

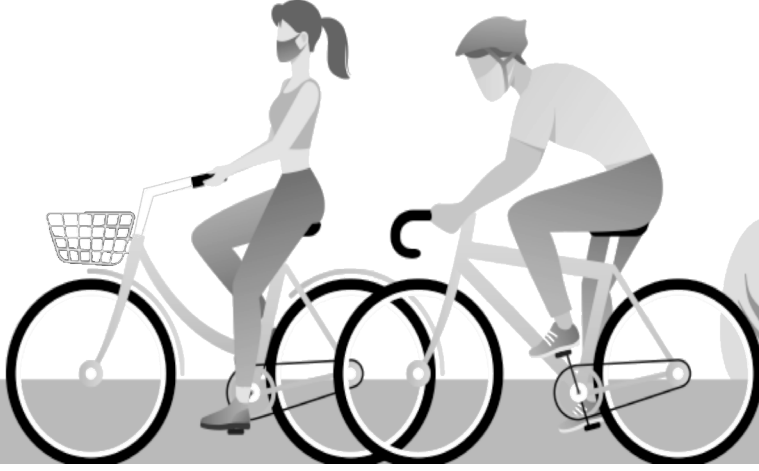
ಸಂಕ್ಷೇಪ-ಸಮೃದ್ಧಿ-24

ಜೂನ್ 2024

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಸಂಚಾರ ದಟ್ಟಣೆ ಮತ್ತು ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿಯಂತಹ ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾರಿಗೆ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಈ ದಿನವು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಚರಣೆ

ಈ ದಿನದಂದು, ಬೈಸಿಕಲ್‌ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಬೈಕ್ ರೈಡಿಂಗ್, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಸೈಕಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು, ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಬೈಸಿಕಲ್ ದಿನವು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬೈಸಿಕಲ್‌ನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಇದು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. 🌱



ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

#66, ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸದನ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪಕ್ಕದ ರಸ್ತೆ, ಮಾಗಡಿ ಟೌನ್, ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ - 562 120

ದೂರವಾಣಿ : 8971608213. ಇ-ಮೇಲ್ : samprethisamruddhi@gmail.com

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾವಿವರ

10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000/- (ಎರಡು ಸಾವಿರ ರೂಗಳು),

05 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1000/- (ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಗಳು)

02 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 500/- (ಐದು ನೂರು ರೂಗಳು)

ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಚೆಕ್ ಮೂಲಕ : Publisher Samprethi Samruddhi monthly magazine,

ಅಥವಾ ಗೂಗಲ್ ಪೇ ಸಂಖ್ಯೆ : 98455 65696 ಮೂಲಕ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8971608213

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-25

ಜೂನ್ 2024

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನ



ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 7 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಈ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಈ ದಿನವನ್ನು ಬಹಳ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಆಹಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ಕೂಡಾ ಹೌದು. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದಿನದಂದು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 7 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ

ಡಿಸೆಂಬರ್ 20, 2018 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ (FAO) ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನ ಆಚರಣೆ ಮಹತ್ವ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 600 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಸ್ಥೆ-ಸಮೃದ್ಧಿ-26

ಜೂನ್ 2024

ಪ್ರಕೃತಿ-ವಿಕೃತಿ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ
ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರಕೃತಿ, ದ್ವೇಷ ವಿಕೃತಿ,
ಪವಿತ್ರ ಪ್ರೇಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಂಬುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಈ ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದೇ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ನಡುವೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನ ಆಚರಣೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಬಡ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮತ್ತು ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. 2018 ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗದ ಹೊರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸಲು ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಜೂನ್ 7 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ತರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಕಾಣಲು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ❀

ನಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದರ ಲಾಭಗಳು

ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸದಂತಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಅಸಡ್ಡೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯದ ಭಾವನೆಯೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕೂರುವುದು ಎಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರ ಸೌಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ.ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಊಟ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ದೈನಂದಿನ ಯಜ್ಞವಿದ್ದಂತೆ.

ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ. ನಲದ ಮೇಲೆ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ (ಸುಖಾಸನ) ಕುಳಿತು ಕೈ ಮುಗಿದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಜಠರಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದು. ಊಟದ ನಂತರ "ಅನ್ನ ದಾತೋ ಸುಖೀ ಭವ" ಎಂಬ ಒಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದವರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕತೆಯ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವುದರ ಹಿಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಚಾರ



1. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಸನವಾದ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ನಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೇರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

2. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಆಹಾರದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಇದೊಂದು ಸುಯೋಗವಿದ್ದಂತೆ. ಎಲ್ಲರ ಅಭಿರುಚಿ ತಿಳಿಯುವ ವೇದಿಕೆಯೂ ಹೌದು.

4. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಳಗೆ ಕೂತು ಊಟಮಾಡುವವರು ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಏಳಲು ಶಕ್ತರಾಗಿದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಮೊಣಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಹಾಗೂ ಓಸ್ಪಿಯೋ ಪೋರೆಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

6. ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಐದು ಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಮುದ್ರೆ ರಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇದು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ, ಆಗ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

7. ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಆಹಾರದ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮೃದುತ್ವ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

8. ವೈದಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಪಂಚ ತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಹೆಬ್ಬೆರಳು - ಅಗ್ನಿ, ತೋರುಬೆರಳು - ವಾಯು, ಮಧ್ಯ ಬೆರಳು - ಆಕಾಶ, ಉಂಗುರ ಬೆರಳು - ಭೂಮಿ, ಕಿರು ಬೆರಳು - ನೀರು.

9. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಗಿ ಏಳುವ ಪರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಚಾರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ವೃದ್ಧರು, ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಯುವಕರಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲವಾದಾಗ ಲಾಮರ್ಕ್‌ನ "Use and Disuse theory" ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಕಾಲು ಮಡಿಸಲೂ ಅಶಕ್ತರಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ?? ☺

ಸಮೃದ್ಧಿ ಸುಜ್ಞಾನ

ಯಾವ ಹೂವು ಹಿಮಾಲಯವನ್ನೇರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಟ್ಟೆಯನ್ನೇರಿ ವಿದ್ಯೆ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಹೂವುಗಳು ದೇವರಿಗರ್ಪಿತವಾಗಿವೆ.

|| Jai Sri Gurudev ||



SJ BGS POLYTECHNIC



(A Venture of Sri Adichunchanagiri Shikshana Trust (S))

(Approved by All India Council for Technical Education, New Delhi &

Recognised by Government of Karnataka)

B G NAGAR, (BGSIT CAMPUS), NAGAMANGALA TALUK, MANDYA DISTRICT.

COURSES OFFERED:

- CIVIL ENGINEERING
- MECHANICAL ENGINEERING (General)
- COMPUTER SCIENCE & ENGINEERING
- ELECTRICAL & ELECTRONICS ENGINEERING
- ELECTRONICS & COMMUNICATION ENGINEERING

Eligibility:-

Pass in SSLC or
Equivalent Examination
with 35% aggregate.

OUR VISION:

To Impart Quality Education

Transformation of Child through Excellent Education
Child Centered Education



Institution Code : 541

Hunt Your Dreams



Salient Features

- Highly Qualified and Experienced Faculty
- Spacious well equipped Class Rooms, Labs, Workshops and Seminar Halls
- Internet Facility
- Hostel Facility for Boys & Girls
- Sports Facility
- Transportation
- Canteen Facility
- Library



For Admissions, Contact :

PRINCIPAL
SJ BGS POLYTECHNIC,

BGSIT CAMPUS, BG Nagar (Bellur Cross)
Nagamangala Taluk, Mandya District
Karnataka - 571 448

E-mail : ppl.sjbgssp@gmail.com
Web : www.sjbgssp.com
Cell No. : 9448207483

|| ಜೈ ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವ್ ||



ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಜಿ ಜಿ ನಗರ, ನಾಗಮಂಗಲ ತಾ||, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ.



ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಸೇವೆಗಳು

- ನ್ಯೂರೋ ಸರ್ಜರಿ ತಜ್ಞರು
- ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ತಜ್ಞರು
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತಜ್ಞರು
- ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರು (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್)
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು
- ರೆಮ್ಯೂಟಾಲಜಿ ತಜ್ಞರು
- ಪಿಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ತಜ್ಞರು
- ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಕೇರ್ ಐಸಿಯು
- ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ತಜ್ಞರು



ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

- ◆ ಫಿಜಿಯನ್
- ◆ ಸರ್ಜರಿ
- ◆ ಪ್ರಸೂತಿ, ಸ್ಟ್ರೀರೋಗ
- ◆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ
- ◆ ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ
- ◆ ಮೂಳೆ ಕೀಲು
- ◆ ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲು
- ◆ ನೇತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ◆ ಮನೋವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ
- ◆ ಪೈನ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್
- ◆ ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ◆ ಅಪಘಾತ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ◆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕ (ICU)
- ◆ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಗಳು
- ◆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು
- ◆ X Ray, C T Scan, MRI Scan
- ◆ ರಕ್ತ ನಿಧಿ

ಸಮಗ್ರ
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯೇ
ನಮ್ಮ ಗುರಿ

ಕ್ಯಾತ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಸೇವೆಗಳು

- ◆ ಅಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ
- ◆ ಅಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ
- ◆ ಪೇಸ್ ಮೇಕರ್ ಅಳವಡಿಕೆ



To,

If undelivered please return to :
The Editor
Sampreethi Sadan
Govt. Hospital Parallel Road,
Magadi Town, Magadi - 562120