



ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನ ಮನೆಗಳಿಗೆ...

ಮಾಸಿಕ

Sampreethi - Samruddhi
ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ

Volume : 7 | Issue : 5
ಸಂಪುಟ : 7 | ಸಂಚಿಕೆ : 5

Sept. 2024
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2024

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



ಗೌರಿ ಗಣೇಶ
ಹಬ್ಬದ
ಶುಭಾಶಯಗಳು



ಮುಗ್ಧ ಮನದಲ್ಲಿ
ಅಕ್ಷರವ ಬಿತ್ತಿ, ಮಕ್ಕಳ
ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು
ಚೆಲ್ಲಿ, ಸುಂದರ ನಾಡ
ಕಟ್ಟುವ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು
ಶಿಕ್ಷಕರು...





|| JAI SRI GURUDEV ||
SRI ADICHUNCHANAGIRI SHIKSHANA TRUST(R)

ADICHUNCHANAGIRI INSTITUTE OF TECHNOLOGY

AFFILIATED TO VISVESVARAYA TECHNOLOGICAL UNIVERSITY, BELAGAVI
APPROVED BY AICTE NEW DELHI AND RECOGNIZED BY GOVT. OF KARNATAKA.
ACCREDITED BY NAAC WITH 'A' GRADE (CYCLE - II)
CHIKKAMAGALURU



www.aitckm.edu.in

ADMISSIONS OPEN

Academic Year : 2024-25

COURSES OFFERED



Since 1980

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. ELECTRONICS AND COMMUNICATION ENGINEERING
6. ELECTRICAL AND ELECTRONICS ENGINEERING
7. INFORMATION SCIENCE AND ENGINEERING
8. MECHANICAL ENGINEERING
9. ROBOTICS AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE New

B.E. COURSES

CET CODE - E064, COMEDK CODE - E004

M.Tech

CET CODE - T803

MBA

CET CODE - B109

MASTER DEGREE COURSES

M.Tech

1. STRUCTURAL ENGINEERING (**Civil Engg.**)
2. COMPUTER SCIENCE AND ENGINEERING (**CS & Engineering**)
3. DIGITAL ELECTRONICS AND COMMUNICATION SYSTEM (**E & C Engg.,**)

MBA (Master of Business Administration)



SALIENT FEATURES:

- VTU 1st Rank with Gold Medal - 2022-23
- Transportation Facility
- "A" Grade Accredited by NAAC
- Encouragement is given to merit students in the form of the Cash Awards & Gold Medals
- Over 200 University Ranks
- High Ambience with Blessed Nature
- Committed & Supportive Management
- Close to 100% Results Every Year
- Separate Hostel Facility for boys & girls
- Sprawling Campus of 60 acres
- State of the art Infrastructure & Laboratories
- Well Experienced and Qualified Faculty
- Placement Training & 100% Placement Assistance
- Curricular, Co-Curricular & Extra Curricular Activities
- Collaboration with Reputed Industries & Educational Institutes

TRAINING AND PLACEMENTS

40+
Campus
Placement
Drive

530+
Job
Offers

Minimum
Package
3.5 LPA

Highest
Package
11.79 LPA

OUR TOP RECRUITERS



STUDENTS PLACED IN MERCEDES BENZ -2023 BATCH



STUDENTS PLACED IN CLARIVATE ANALYTICS -2023 BATCH



For Admissions Contact:

Dr. C.T. Jayadeva (Principal): 9448665711, Dr. C.K. Subbaraya (Director): 9448480343,
Mr.N.S. Sagar(Registrar):9141133697/08262 220444



ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನ ಮನೆಗಳಿಗೆ...

ಸಂವಹನಕಿರ್ಯಾ

ಮಾಸಿಕ



ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2024

ಸಂಪುಟ 7, ಸಂಚಿಕೆ 5

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

"ತಂದೆ, ತಾತ, ಮುತ್ತಾತ ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು, ಪೂರ್ವಜರು ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲ (ಪುಣ್ಯವೋ ಪಾಪವೋ) ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವುದೇ?, ಅಥವಾ ಅವರವರ ಕರ್ಮ ಫಲ ಅವರವರಿಗೇ ಸೀಮಿತವೆ..?" ಅಂತಾ

ಋಣಾನುಬಂಧ_ರೂಪೇಣ_ಪಶು_ಪತ್ನಿ_ಸುತಾಲಯ !

ಇದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಋಣಾನುಬಂಧದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಲು. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಒದಗುವ ಪಶು ಸಂಬಂಧಗಳು, ಪತ್ನಿ, (ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪತಿ) ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಪೂರ್ವಜನಿಂದ ನಮ್ಮ ಋಣಾನುಬಂಧವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪೂರ್ವ ನಿರ್ಧರಿತವಾದಂಥವು.

ಋಣ ಅನ್ನುವುದು ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಜನ್ಮಗಳಿಂದ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಒಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಋಣ ತೀರಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯರು. ಋಣ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕೊಂಡಿಯ ಹಾಗೆ ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಋಣಾನು ಬಂಧ ಅನ್ನುವ ಪದವೇ ಅದಕ್ಕೂ ನಮಗೂ ಇರುವ ನಂಟನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಋಣಾನುಬಂಧದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಸಂಬಂಧದ ಜತೆಗೂ ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತವಾದ ಋಣವಿರುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಅಂತಂತವರನ್ನು ಅವರವರಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ, ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

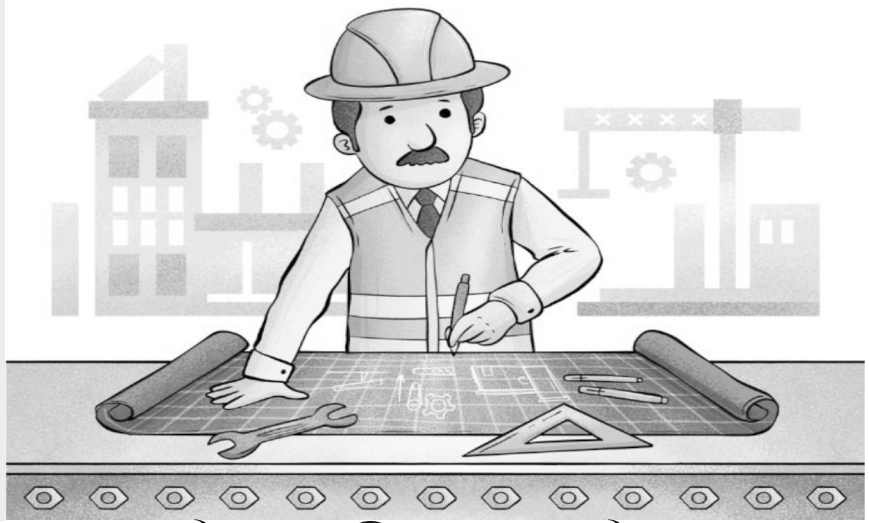
ಹೇಗೆ ಪಿತ್ತಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳು, ನಗದು ಮತ್ತು ಸಾಲಗಳು (ಇದ್ದರೆ) ವಾರಸುದಾರರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಪೂರ್ವಜರ ಕರ್ಮ ಫಲಗಳೂ ವಂಶಜನಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಂಶಜರ ವಂಶಪಾಹಿಗಳು (ಜೀನ್) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೋ, ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ದೋಷಗಳು ಕೂಡಾ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಹಿರಿಯರ ಕರ್ಮಫಲಗಳೂ ಆ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ದರ್ಶನಗಳು, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು, ತತ್ವಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ ಆತ್ಮ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಅಥವಾ ಕರ್ಮಫಲಗಳನ್ನು ನೀಗಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಶರೀರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಪ್ರವೇಶವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಮರಣೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೇ ಅದರ ಪೂರ್ವ ಸ್ಮರಣೆಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ ಕೇವಲ ಈಗಿನ ಜನ್ಮದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಆತ್ಮ. ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಕರ್ಮ ಫಲ ಭೋಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಋಣ ಸಂದಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಭೂಮಿಕೆ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಜನ್ಮವೆತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ವಕರ್ಮಗಳೂ ತಾಳೆಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಜೀವಾತ್ಮನ ಕರ್ಮಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಜೀವಾತ್ಮನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ., ೞ

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-1

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2024



ಇಂಜಿನಿಯರ್ ದಿನ

1968 ರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮೋಕ್ಷಗುಂಡಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ದಿನ ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 15 ರಂದು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ದಿನ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸರ್ ಮೋಕ್ಷಗುಂಡಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು ಭಾರತದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ ಭಾರತ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ 1955 ರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರರಾದರು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಸರ್ ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್ ಡೇ (Engineers' Day) ಎಂದು 1968 ರಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಿತು.

ಸರ್. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 15, 1861 ರಂದು ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮುದ್ದೇನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಮೋಕ್ಷಗುಂಡಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುಣೆಯ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ನೀರಾವರಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಹ ತಡೆ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪುಣೆಯ ಖಡಕ್ ವಾಸ್ತು ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ 1903 ರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಅಟೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಬ್ಯಾರಿಯರ್ ವಾಟರ್ ಪ್ಲಡ್‌ಗೆಟ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಹಿಂದೆ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರ ನಂತರ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು 1917 ರಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜ್ ಸ್ಥಾಪನೆಗೂ ಅವರೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಮುಂದೆ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆಯಿತು.

ಕಾವೇರಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲಾದ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಸಾಗರ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಸರ್. ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಶ್ರಮದ ಫಲ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಿವಾನರಾಗಿದ್ದ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು, ದೂರದೃಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು.



ವಾಸೆ ವಾದ್ಯ :

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವುಡುತನ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ, ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-2

ನವೆಂಬರ್ 2024

ಆಧುನಿಕ ಭಾರತದ ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು, ಜಲಾಶಯಗಳು ಮತ್ತು ಜಲವಿದ್ಯುತ್ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ರಾಷ್ಟ್ರ-ನಿರ್ಮಾಪಕರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯರವರು ಅಗ್ರಗಣ್ಯರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಸಾಗರ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಪ್ರವಾಹ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಹಲವಾರು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ಅದ್ಭುತಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಉಸ್ತುವಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು.

ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್ ಡೇ ಮಹತ್ವ

ಸರ್ ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು 1903 ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ತಡೆಗೋಡೆ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ ಗೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಪೇಟೆಂಟ್ ಪಡೆದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ನೀರು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಪುಣೆಯ ಖಡಕ್ವಾಲ್ ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರದ ಮುದ್ದೇನಹಳ್ಳಿ ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 1861 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಸರ್ ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರು ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಚುಲರ್ ಆಫ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಪುಣೆಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರು. 1917 ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು, ಇದನ್ನು ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಸಾಗರ ಜಲಾಶಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಯೋಜನೆಗೆ ಸರ್ ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. 1934 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಆರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಅನೇಕ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲೂ ಅವರ ಪಾತ್ರವಿತ್ತು. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅವರಿಗೆ 'Knight Commander of the British Indian Empire' ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. 101 ವರ್ಷ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು 1962 ರ ಏಪ್ರಿಲ್ 14ರಂದು ನಿಧನರಾದರು.

ಹೈದರಾಬಾದ್ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ ಸರ್ ಎಂ.ವಿ. ಸೇವೆ

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ 1908 ರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ದುರಂತದ ಪ್ರವಾಹದ ನಂತರ, ಆಗಿನ ನಿಜಾಮರು ಒಳಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಗರವನ್ನು ಪ್ರವಾಹದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸರ್ ಎಂ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ವಿನಂತಿಸಿದರು. ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಅವರು ಶೇಖರಣಾ ಜಲಾಶಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಹೈದರಾಬಾದ್ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ಮುಸಿ ನದಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಗರದ ಹೊರಗೆ ಒಳಚರಂಡಿ ಫಾರ್ಮ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನೆರವಾಗಿದ್ದರು. ೩





ಗೌರಿಹಬ್ಬ-ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ

ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಪೋಶೆಟ್ಟಹಳ್ಳಿ (ಪ್ರಣವ)
ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಚಿಂತಕರು

ಗಣೇಶನದ್ದು ಇಂದು ಬಂದು ನಾಳೆಯ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಲ್ಲ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನದೊಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಶಕ್ತಿ, ಯುಕ್ತಿ, ಭಕ್ತಿಗಳ ಸಂಗಮವಾದ ಈತ ಭಾರತೀಯರ ಅದ್ಭುತ ಕ್ರಿಯೇಟಿವಿಟಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಎಲ್ಲ ಕರೆಂಟ್ ಅಫೇರ್ ಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈತ ಸೈ. ಶ್ರದ್ಧಾಳುಗಳಿಗೆ ಈತ ಭಗವಂತ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈತ ವಿದ್ಯಾಧಿದೇವತೆ. ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಹೊಸ ಹೊಳಹು, ಚಿಣ್ಣರಿಗೆ ಬೆರಗು, ನಾಸ್ತಿಕರಿಗೆ ಕೌತುಕದ ಸಂಗತಿ, ಸಂತೋಧಕರಿಗೆ ಮೆಟೀರಿಯಲ್, ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಭೂದೇವ, ಲೇಖಕರಿಗೆ ಹಾಸ್ಯದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ .. ಸದಾ ಮೌಸ್ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ಈ ಜನರೇಷನ್ನೂ ಈತ ಗಣಕಪತಿ!

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿರೂಪ, ಕಲೆತು ಬೆರೆತು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಕೇತ, ವಿದ್ಯೆ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ದೈವ ಸ್ವರೂಪ ತಣ್ಣನೆಯ ನೋಟದಿಂದ ಮಂದಹಾಸ ದಿಂದ ಸೌಹಾರ್ದದ ಜೀವನವನ್ನು ನಮಗೆ ತಂದು ಕೊಡುವ ಏಕದಂತನ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದೋ ಅಂತರಾರ್ಥಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದರೆ ಅವೇ ಮನೋವಿಕಾಸದ ಪಾಠಗಳು . ಇದೇ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವೇತ್ತರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪೂಜೆಗೂ ಸಂಪ್ರೀತನಾಗುವ ಗಣಪ ಸಕತ್ ಲಿಬರಲ್. ಸಮಕಾಲೀನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಗೆ ಈತ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ಯಾರು ಹೊಂದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು, ಒಟ್ಟಾರೆ ಈತ ಕಲ್ಪನಾತೀತ.

ಹೊಸ ವಾಹನ ಖರೀದಿ, ವ್ಯಾಪಾರ ಪ್ರಾರಂಭ, ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶ , ಮದುವೆ, ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯವೂ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನೆರವೇರಲಿ ಎಂದು ಮೋರೆಯಿಡುವುದು ಗಣಪತಿಗೆ.

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-4

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2024

ಮಹಾಭಾರತದ ಲಿಪಿಕಾರ

ಯದಿಹಾಸ್ತಿ ತದನ್ಯತ್ರ ಯನ್ನೇಹಾಸ್ತಿ ನತತ್ಕ್ಷಚಿತ್ (ಇಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಬೇರಲ್ಲ ಇಲ್ಲ) ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯ ಮಹಾಭಾರತ ಕಾವ್ಯಕ್ಕೆ, ಅದರೊಳಗಿನ ಭಗವದ್ಗೀತೆಗೆ, ಅಕ್ಷರ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟವನೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗಣಪನಲ್ಲವೇ ! ಅಕ್ಷರಗಳಿಗೂ ಗಣಪನಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ.

ಗಣಪತಿಯನ್ನು ಖಂಡೋಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಅಖಂಡೋಪಾಸನೆಯೇ ಮೊದಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾಧಿಸಬಹುದೆಂದು ನಾರದರು ವೇದವ್ಯಾಸರಿಗೆ ಮಹಾಭಾರತ ಬರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರಂತೆ ; ವ್ಯಾಸರು ಬಹುಕಾಲ ನೆನೆನೆಂದು ಹೊಸದ ಮಹಾಭಾರತ ಕಥೆಯನ್ನು ಕಾವ್ಯರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸಲು ಶೀಘ್ರಲಿಪಿಕಾರನೊಬ್ಬನ ಅಗತ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಇತ್ತು , ಬರಹದ ರೂಪಕ್ಕೆ ಭಟ್ಟ ಇಳಿಸಲಾಗದೇ ತಳಮಳಿಸಿ ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟರಾಗಿದ್ದ ವ್ಯಾಸರಿಗೆ , ನಾರದರು ಗಣೇಶನನ್ನು ಲಿಪಿಕಾರನನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತನ ಉಪಾಸನೆಗಳ ಕುರಿತೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಸರಿಗೆ ಗಣಪ ಲಿಪಿಕಾರನಾದನೋ ಅಥವಾ ಅದು ಕಟ್ಟುಕತೆಯೋ ಎಂಬುದು ಅತ್ತ ಇರಲಿ, ಆದರೆ ಎಂಥ ದೊಡ್ಡ ಗಣಪ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ! ಏನು ದೊಡ್ಡಸಿಕೆ ಅವನದ್ದು !

ಏನು ಪ್ರಾಮಣಿಕತೆ ಗಣಪನದ್ದು ! ವ್ಯಾಸ ಹೇಳಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟು ತನ್ನದು ಸೇರಿಸಲಿಲ್ಲ, ತಿದ್ದಲು ಇಲ್ಲ ಅವನ ಬುದ್ಧಿಯೇ ತಾನಾಗಿಬಿಟ್ಟನಲ್ಲ

ಕೈ ವಿರಮಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು ಎಂಬುದು ನಿಯಮ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೆದರಿಕೆ, ಲಿಪಿಕಾರನಿಗೂ ಎಂಥ ಘನತೆ !

ಕೋಪಗೊಂಡು ಗಣಪತಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಿದ್ದು ಬರೆದಿದ್ದರೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಹೊಸ ಕಾವ್ಯ?

ಹಾಗಾಗದೆ ಹಸ್ತ, ಲೇಖನಿ, ಮಸಿ ಇವನದೆ, ಬರೆಹ ರೂಪವೂ ಆದರೆ ವಕ್ತಾರ “ಅವನು”

ಈಗ್ಗೆ ಸುಮಾರಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನವರೆಗೂ ಗಣಪತಿ ಹಬ್ಬವೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಬ್ಬವೇ ಆಗಿತ್ತು, ಯಾವಾಗ ಟೀವಿ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗ ತೊಡಗಿತೋ, ಆಗ ಎಲ್ಲ ಆಚರಣೆಗಳಿಗೂ ಬಿದ್ದ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಈ ಹಬ್ಬಕ್ಕೂ ಬಿದ್ದಿತು, ಪೂಜಾ ವಿಧಾನ, ಸ್ಯಮಂತಕೋಪಾಖ್ಯಾನಗಳು ಟೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ಅದಕ್ಕಿದ್ದ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆ, ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಕಳೆದು ಹೋದವು, ಇಷ್ಟಾಗಿ ಈಗಲು ತನ್ನದೇ ಆದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಣಪತಿಹಬ್ಬವು ಈ ಎಲ್ಲ ರೂಪಾಂತರಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಸಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಆಚರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಪ್ರೀತಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು, ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವ. ಪ್ರೀತಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು, ದ್ವೇಷಿಸುವವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು ಎಂಬುದು ದೇವತ್ವದ ಮಾತು. ಮಾನವಶ್ರೇಷ್ಠ ನುಡಿ, ಗಣೇಶನ ಕುರಿತ ಕತೆಗಳೆಲ್ಲ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ, ಇವನ್ನು ಅರಿತು ಗಣೇಶ ಚೌತಿ ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಆ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಆಚರಣೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲತೆ ನೀಡಿದೆ. ಮೂರ್ತಿ ತಯಾರಕರು, ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯುವರು, ಸಾಗಾಟಗಾರರು, ವಾಹನಗಳವರು, ಸಹಾಯಕರು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉತ್ಸವಗಲಿಗೆ ಜೀವ ತುಂಬುವ ಕಲಾವಿದರು, ಪುರೋಹಿತರು. ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ‘ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು’ ಎಂಬ ಉದಾರ ನೀತಿ ಗಣೇಶನದ್ದು.

ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಿರುವಂತೆ ಗಣೇಶನ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ತತ್ವವೆಂಬ ಅಮೃತವಿದೆ. ಗಣಪತಿಯನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಲಾಗದಷ್ಟೇ ಅದರಲ್ಲಿನ ಮಧುರತೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಘ್ನ ನಿವಾರಣೆ, ಶುಭಾರಂಭಗಳಿಗಾಗಿ - ಆರಂಭವಾದ ಈ ಗಣನಾಯಕನ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ

ಬಹುಶಃ ಮೂರ್ತಿ ಕಲ್ಪನೆ ಇದ್ದಿರಲಾರದು. ಬಿಂದು, ತ್ರಿಕೋಣ, ಷಟ್ಕೋಣ, ಅಷ್ಟಕೋನ ಮಂಡಲವಾಗಿ, ಸ್ವಸ್ತಿಕದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ, ಧಾನ್ಯ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳ ಮಂಡನವಾಗಿ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಗಣೇಶಕಲ್ಪ. ಮೂಲತಃ ಸಾಕಾರ -ನಿರಾಕಾರ ದೈವಕಲ್ಪನೆಯ ಸಮನ್ವಯದಿಂದ ಬಂದ ರೂಪ ಆತನದು.

ಕಬ್ಬಿನ ತೋರಣಗಳನ್ನು ಹಾಳೆಸಗುವ ಆನೆಗಳ ಹಾವಳಿ ತಡೆಯಲು ಆನೆಮೊಗದ, ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನುವ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಜತೆಗೆ ಧಾನ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಇಲಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಇಲಿಯ ವಾಹನ ಎಂಬ ವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆಯಾದರೂ ಆ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಆಧಾರಗಳು ಸಾಲವು.

ಬಹುತ್ವಕ್ಕೆ ಜನಪರತೆಗೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಔದಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಗಣಪತಿ ಕೇತನ. ದೇವಾಲಯದಿಂದ ತೊಡಗಿ ಬಯಲಿನವರೆಗೆ ಆತನ ವಾಸ.

ವಿನಾಯಕ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಅಧಿದೇವತೆ. ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಮೂಲ ಸೆಲೆ. 'ಬೆನಕ ಬೆನಕ ಏಕದಂತ 'ಎಂತಲೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೇವತಾರಾಧನೆ ಅರಂಭಿಸುವುದು ಆಸ್ತಿಕರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿ. ಗಣಪತಿಯನ್ನೇ ಆರಾಧನೆಯ ಮೊದಲ ದೇವತೆಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ದೊಡ್ಡವರು ಸ್ತುತಿಸುವುದು ನಿರ್ವಿಘ್ನತೆಗಾಗಿ ಅನ್ನುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣ, ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಗಣಪನ ಹಾಗೆ ಮಹಾನ್ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರಾಗಬೇಕು. ಅವನ ಹಾಗೆ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ ಚತುರತೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದಲೇ.

ಬದುಕು ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಸುಮ್ಮನಿರಲಾರ; ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಅವನು ಮಗ್ನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಅವನು ಕೈಹಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ವಿಘ್ನಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೊಂದರ ಹಂಬಲ ಒದಗಿದ್ದು ಅವನಿಗೆ ಸಹಜವೇ ಇಂಥ ವಿಘ್ನಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ನಂಬಿದವರ ಹಿಡಿಯುವ ತತ್ವವೇ ಗಣೇಶನ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶ . ನಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೈವ ಅವನು ಅವನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ; ಅನಂತರೂಪಿಯೂ ಹೌದು. ನಾವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೂ ಅವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಬಲ್ಲ.

ಅವಿರತವಾಗಿ ವಿಘ್ನಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಗಳ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಾಗಣಪತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಜನತೆಯ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಗಣಪತಿಯನ್ನು ಸುಪ್ರೀತ ಗೊಳಿಸುವ ಭಾಗವೇ ಮಹಾಗಣಪತಿ ಅಧರ್ವಶೀರ್ಷ ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ . ಇದು ಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಮಂತ್ರವಾದರೂ, ಕರ್ಮಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪೂರ್ವವಾದ ವೇದಾಂತ, ಗಣಪತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವಕರ್ತನನ್ನಾಗಿ ಸ್ತುತಿಸಿದ ಶಬ್ದಗಳ ಗುಚ್ಛ, ನಿರಾಕಾರದಲ್ಲೂ ಸಾಕಾರವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ ಕಾವ್ಯದ ಜಡಿ, ಬದುಕಿನ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿ ಸೆರೆಬಿಟ್ಟು , ನಂಬಿದವರಿಗೆ ಇಂಬನ್ನೀಯುವ ಭರವಸೆಯ ನುಡಿ ತರಂಗ, ಭಾರತೀಯ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾರಸ್ವತಲೋಕದ ಉಪಮಾತೀತ ಚಿಂತನೆ.

ಗುರುವಾಚ್ಛೆ, ದೈವಾಚ್ಛೆ, ರಾಜಾಚ್ಛೆಗಳೆಂಬ ಆಜ್ಞಾತ್ರಯಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುವಾಚ್ಛೆ ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದ ಎರಡು ಆಜ್ಞೆ ಪಡೆದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಸಿಗದು, ಆದರೆ ಉಳಿದ ಎರಡು ಆಜ್ಞೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಗುರುವಾಚ್ಛೆಯೊಂದೆ ಇದ್ದರೂ ಬಾಕಿ ಎರಡು ಆಜ್ಞೆಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ಜ್ಞಾನಸಂಪನ್ನನಾದ ಗುರುಗಣಪತಿ.

ಸ್ವಂತ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇಲ್ಲದೇ ಸೂರ್ಯನಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಕು ನೀಡುವ ಚಂದ್ರನಂತಹ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ ಗಳೆಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕರೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಜನರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು ಈ ಚಂದ್ರನಿಗೆ ಶಾಪ ನೀಡಿದ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಸಗಣೆಯೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗಂಧದೊಡನೆ ವಿರಸ ಲೇಸು ಎಂದು ಅಲ್ಲರೊಡನೆ ಮೂರ್ಖರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಆಂತರ್ಯದ ವೀರತ್ವ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಲು ಘನಕಾರ್ಯವೊಂದನ್ನು ಮಾಡು ಎಂಬುದೇ ಕೃಷ್ಣ ತಂದ ಶಮಂತಕ ಮಣಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ಗಣೇಶ ಒಬ್ಬ ವಿಸ್ಮಯಕರ ದೇವತೆ, ಈತ ಇತರ ದೇವತೆಗಳಂತೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಜನ್ಮತಾಳಿದವನಲ್ಲ. ಪಾರ್ವತಿಯ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಎದ್ದು ಬಂದವನು . ಪ್ರಾಣಿ ಮನುಷ್ಯ ಈ ಇಬ್ಬರ ಅಂಗಗಳು ಕೂಡಿ ಆದವನು. ಸರ್ಪ-ಇಲಿಗಳಂತಹ ಶತ್ರು ಜೀವಿಗಳು ಇವನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ, ಆನೆ - ಮೂಷಿಕದಂತಹ ಹಿರಿ-ಕಿರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಮಾಗಮವು ಇವನಲ್ಲಿವೆ. 'ಜ್ಞಾನ' ಸೂಚಕನಾದ ಶೇವವು 'ಭೋಗ' ಸೂಚಕವಾದ ಇವನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುಕೊಂಡಿದೆ. ಸಿಹಿಯಾದ ಭಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ನಿಂತ ಬಾಲಕನಿಗಿಂತ ಆನಂದಮಯ ಮೂರ್ತಿ ಯಾವುದು? ನಮ್ಮ ಗಣೇಶ ಇಂಥವನು.

ಗಣೇಶ ರೂಪ ಅರ್ಥ ರೀತಿಗಳು ಅನಂತ. ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಕ್ತರ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ಅಗಲ ಕಿವಿ ಪಾರ್ಥನೆ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೂ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ, ಅಂಕುಶಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಒಳಗೆ, ಮೋದಕದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಭೋಗವು ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ತಾತ್ಪರ್ಯ. ಸೊಂಡಿಲು ಬಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ನಿವಾರಣೆಗೂ, ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೂ ಹೌದು.

ಗಣಪತಿ ಮೂರ್ತಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಸಂಕೇತ ಒಂದು ತನವಾದರೆ, ಬೊಜ್ಜು ಹೊಟ್ಟೆ ಧನಶ್ರೀಯ ದ್ಯೋತಕ. ದೊಡ್ಡ ತಲೆ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದ ಪ್ರತೀಕ, ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಗು ಚಿರಂಜೀವತ್ವ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ, ಚಿಕ್ಕ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಾಹಿತ್ವ, ವಿಶಾಲ ಕಿವಿಗಳು ಸತ್ಯವನ್ನಾಲಿಸುವ ಸಾಧನ, ಆತನ ಸಿಂಧೂರ ವರ್ಣ ತತ್ವನಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತ ಆತನ ವಾಹನ ಮೂಷಕ, ಚತುರತನ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುತನದ ಲಕ್ಷಣ.

ಆನೆ- ವಿಶಾಲ 'ಗಂಭೀರ' ಗಜಚಲನ ಈ ರೀತಿ ಗಣಪತಿಯ ಮೂರ್ತಿಯು ಭಾರತೀಯ ಶಿಲ್ಪ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುವರ್ಧ ನೀಡುವ ಶಿಲ್ಪ- ಮಾನವನನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ. ಶೋಕವಿನಾಶಕ ಎಂದು ಕರೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಗಣಪ ಪುಟಾಣಿ ಇಲಿಯನ್ನು ವಾಹನವನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸೃಜನಶೀಲ ವಾಹನ ಚಾಲಕ . 'ಇಲಿ'ಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಹುಲಿ'ಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಭಯಭೀತ ಪ್ರಾಣಿ. ಆ ಹೆದರಿಕೆ ಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಂತೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗೂ ಘನತೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಧೈರ್ಯದ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದು ಗಣಪನ ವಿಶೇಷತೆ.

ಸಾಂಕೇತಿಕ ಏಕದಂತ

ಆದಿಪೂಜಿತನ ಶರೀರ ರಚನೆಯೇ ವಿಶೇಷ, ಆತನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗವೂ ಒಂದೊಂದು ಮೌಲ್ಯದ ಸಂಕೇತ

ಗಜಮುಖನ ಬೃಹತ್ ತಲೆ - ನಂಬಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕದಂತನ ಒಂದೇ ದಂತ ಎಲ್ಲ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ, ವಕ್ರತುಂಡನ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲು ಮಾನವನ ಅಹಂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದರ ದ್ಯೋತಕ.

ಶೂರ್ಪಕರ್ಣನ ಗಜಕರ್ಣಗಳು ವಿವೇಕ, ನೆರವು ಕೋರುವ ಜನರ ಮೊರೆ ಆಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ಕಿವಿಗಳೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

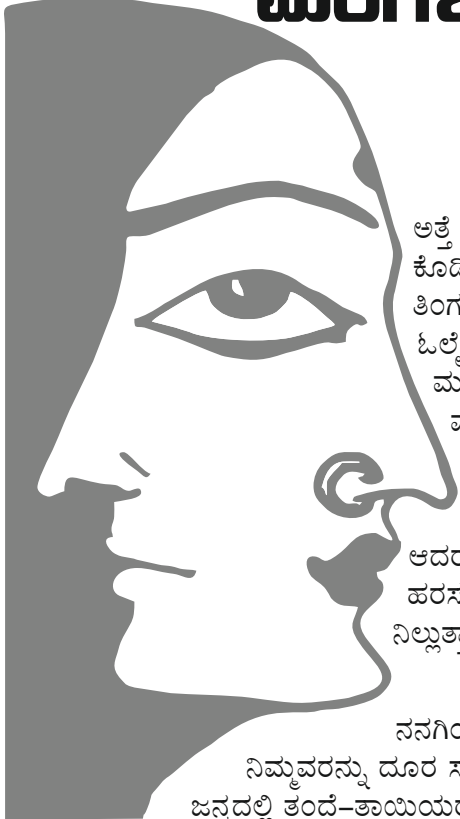
ವಿಶ್ವಮುಖನ ವಕ್ರ ಸೊಂಡಿಲು ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಗಳ ನಡುವಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ; ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ತಿತ ವಾದ ತಿಶೂಲವು ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣಪಿಂಗಾಕ್ಷನ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ದ್ಯೋತಕ.

ಗಣಪನ ಚತುರ್ಭುಜವೂ ಮಾನವರಿಗೆ ಸಂದೇಶವೇ. ಮೇಲಿನ ಎಡಗೈನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಡಲಿ ಮತ್ತು ಬಲಗೈನಲ್ಲಿರುವ ಕಮಲವು ಉದ್ದೇಶ, ಮೋಹವನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಸಂಕೇತ. ಕೆಳಗಿನ ಎಡಕ್ಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಲಾಡು ತುಂಬಿದ ತಟ್ಟೆಯಿದ್ದು ಭಕ್ತರ ಅನಿಷ್ಟಗಳ ನಿವಾರಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೂಚಕ. ಬಲಗೈ ಆಶೀರ್ವದಿಸುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಭಕ್ತರನ್ನು ಸದಾ ಆಶೀರ್ವದಿಸುತ್ತ, ಹಾರೈಸುತ್ತ ಸಂಕಷ್ಟಹರನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಲಂಬೋದರನ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಲೋಕಗಳು ಅಡಗಿದ್ದು, ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ದುಃಖ, ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಚಿಂತಾಮಣಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗಣಪತಿಯು ಕುಳಿತಿರುವ ಭಂಗಿಯು ಇಹ ಪರ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಾಳುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಣೇಶನ ಉಡುಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ನೈವಲ್ಯ, ಶಾಂತಿ ; ಕೆಂಪು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಘ್ನೇಶ್ವರನ ವಾಹನ ಇಲಿಯನ್ನು ಚುರುಕುತನದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ॐ

ಮಂಗಳಮುಖಯ ಆಶೀರ್ವಾದ

ಡಾ. ಈಶ್ವರಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ.



ಒ

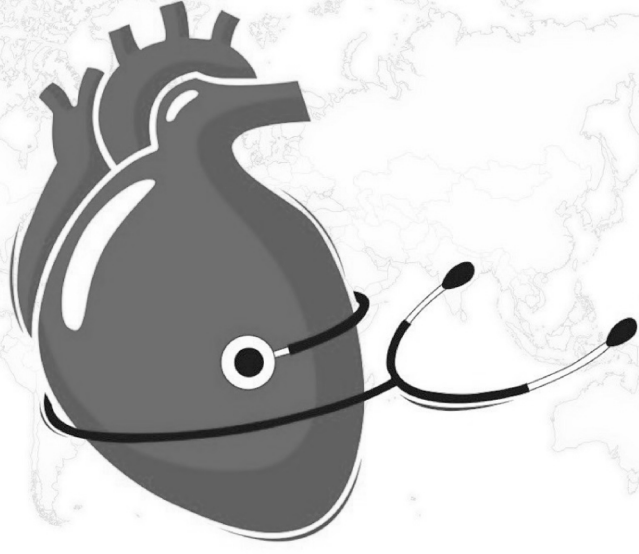
ಬ್ಬಳು ಮಂಗಳಮುಖಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಲೆಂದು ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿ ಒಳಗಡೆ ಆಗಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಅತ್ತ ಮಾವನವರನ್ನು ಇದೇ ವಾರಾಂತ್ಯದೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ ಸೇರಿಸಿ ನನಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಕೊಡಿ ಅಂತಾ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗಂಡ ಈ ವಾರಾಂತ್ಯದೊಳಗೆ ಆಗದ ಮಾತು ಆದರೆ ತಿಂಗಳಾಂತ್ಯದೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವೆ, ಅನ್ನುತ್ತಾ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಓಲೈಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಾದ-ವಿವಾದ ಮುಗಿದಾದ ಮೇಲೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮಂಗಳಮುಖಿಗೆ ಕೈ ತುಂಬಾ ಹಣ ನೀಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ಮಾಡು ಎಂದು ನಗು-ನಗುತ್ತಾ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ಆ ಮಂಗಳಮುಖಿ ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳುವಳು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆ ದೇವರು ಸಹ ಆಶೀರ್ವಾದ ನೀಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವನು. ಆದರೂ ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರನ ಅವತಾರ ತಾಳಿದ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಮನಸೋ ಇಚ್ಛೆ ಹರಸುವೆನು, ಎಂದಾಗ ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಶಿರಭಾಗಿ ಅವಳ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಆಗ ಅವಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಏನು ಗೊತ್ತಾ..... "ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನನಗಿಂತಲೂ ಸುಂದರವಾದ ಮಂಗಳಮುಖಿ ಆಗಿ ಇದೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿರಿ", ಆಗ ನಿಮ್ಮವರನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸೋ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರೋದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನ ದೂರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ನಿಮಗೆ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೆಂಬ ಕರುಣೆ ಮರೆತು ನಿಮ್ಮನ್ನ ಯಾರು ವಾಸಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವರು" ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ ಅನ್ನುತ್ತಾ ಅವಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಾಗುವಳು.

ನೀತಿ :- ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳೇ ಇವು, ಅಂತಹ ಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ

ಕೂಡ ಒಂದು. ॐ



ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಸಾವು ಮತ್ತು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ

ಕಾಯಿಲೆಗಳ (CVDs) ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವನ್ನು ವರ್ಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. CVD ಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಈ ದಿನವು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 80% ಅಕಾಲಿಕ

ಮರಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಜನರನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಈಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಜಾಗತಿಕ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ ನಾವು ಅಗಿಆ ಯಿಂದ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜನರು ದೀರ್ಘ, ಉತ್ತಮ, ಹೃದಯ-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವನ್ನು 1999 ರಲ್ಲಿ ವರ್ಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೆಡರೇಶನ್ (WHF) ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಫಾಊಐ) ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಿತು. 1997 ರಿಂದ 1999 ರವರೆಗೆ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಆಂಟೋನಿ ಬೇ ಡಿ ಲೂನಾ ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಒಕ್ಕೂಟದ (WHF) ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಈ ಘಟನೆಯ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2011 ರವರೆಗೆ, ಈ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕೊನೆಯ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಭಾನುವಾರ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವರ್ಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಂತರ 2013 ರಿಂದ ಈವೆಂಟ್ ಅನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನದ ಮೊದಲ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 24, 2000 ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮಾತುಕತೆಗಳು, ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಹ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ವರ್ಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಷ್ಟು ನಾವು ಋಷಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾಳಜಿ ಬಲು ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೃದಯದ ಕಾಳಜಿ. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಬದುಕೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ (Cardiovascular Diseases -CVD) ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ ಜಾಗತಿಕ ಸರಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ವರ್ಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೆಡರೇಶನ್ - ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಚ್‌ಎಫ್ ಈ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತ್ತು. 1978ರಲ್ಲಿ ವರ್ಲ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೆಡರೇಶನ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದರ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿತ್ತು. 1999 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಚ್‌ಎಫ್ ಪ್ರಕಾರ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ 20.5 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಎಂಬುದು ಈಗೀಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಇದೇ ಸಲುವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನದಂದು ನಾವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಪಣತೊಡೋಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ, ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಹೃದಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸೋಣ. ಸಂತೋಷ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯ ಲಯಕ್ಕೆ ಹೀಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲಿ. 🙏

ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವಾಗ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ಇಡಲೇಬೇಕಂತೆ..! ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತಾ..?

ವಸಂತ್ ಖಟಾವಕರ್

ವಿವಾಹ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವಾಗ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯವನ್ನಿಟ್ಟು ಏಕೆ ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡಬೇಕು..? ಮುಯ್ಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯ ಇಡುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು..?

ಮದುವೆ, ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ 100, 500 ಅಥವಾ 1000 ರೂಪಾಯಿಗಳ



ಸಂಕ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-10

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2024

ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಇಲ್ಲದೆ ಲಕೋಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಂಗಳಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಇಟ್ಟು ನೀಡಲು ಕಾರಣವೇನು..?

ಮುಯ್ಯಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನೀಡಲು ಕಾರಣ :

ಶೂನ್ಯವು ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ 'ಒಂದು' ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಆರಂಭವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಈ ಲಕೋಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆರಂಭವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶೂನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮುಯ್ಯಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.


ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಾರದು :

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 100, 500 ಮತ್ತು 1000 ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಭಾಗಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ 101, 501 ಮತ್ತು 1001 ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಭಾಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಂತೆ ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 100 ರೂಪಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಇದೊಂದು ನಿರಂತರತೆಯ ಸಂಕೇತ :

ಮುಯ್ಯಿ ಲಕೋಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ, ಸೇರಿಸುವ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾಣ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಂದಿಗೂ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನೋಟಾಗಿರಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ತಾಯಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಅಂಶಿ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಣ ಹೂಡಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯ ನಾಣ್ಯವು ಆ ಹೂಡಿಕೆಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ "ಬೀಜ" ಆಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಾರೈಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು ನಗದು, ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆಯಾಗಲಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮಾರಕ ಸಂಭಾಷಣೆ



**ಹಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ
ಮನಃಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
ಅಹಂಕಾರದ ನುಡಿ ದರ್ಪಗಳನ್ನು ಬಿಡದ
ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದಿಗೂ ದೊಡ್ಡವನಾಗಲಾರ.
ಅಶಾಂತನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ.**

ಡಾ. ಬಾಲಗಂಗಾಧರನಾಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿ

ಮುಯ್ಯಿಯನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ನೀಡುವುದಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ, ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿ ನೀಡುವಂತದ್ದು. ನವ ಜೋಡಿಗಳ ಜೀವನವು ಸುಮಧುರವಾಗಿರಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಇದಾಗಿದೆ. ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ಇಡದೆ ಹಾಗೇ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅಪೂರ್ಣ ಆಶೀರ್ವಾದ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡುವಾಗ ಮರೆಯದೇ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯವನ್ನಿಟ್ಟು ಮುಯ್ಯಿ ನೀಡಿ. ॐ



ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 05 ರಂದು ಭಾರತದ ಎರಡನೇ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಸರ್ವೆಪಲ್ಲಿ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಜನ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನದಂದು ಭಾಷಣ ಮಾಡುವಾಗ ಡಾ. ಸರ್ವೆಪಲ್ಲಿ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಬಗ್ಗೆ, ಈಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಗ್ಗೆ, ಗುರುವಿನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ "ಗುರು ಬ್ರಹ್ಮ, ಗುರು ವಿಷ್ಣು, ಗುರು ದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರಃ, ಗುರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತಸ್ಮೈ ಶ್ರೀ ಗುರುವೇ ನಮಃ.. "ಎಂಬ ಮಂತ್ರವಿದ್ದರೆ ಭಾಷಣದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಭಾಷಣದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಹೇಳಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ವಿದ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿ, ಉತ್ತಮ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ತಿ. ನಮಗೆ ಬೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ, ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ, ಶಿಸ್ತಿನ ಮೂಲಕ ಜೀವನ ಕಲಿಸುವ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನದ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಭಾರತದ ಎರಡನೇ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಡಾ. ಸರ್ವೆಪಲ್ಲಿ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಅವರ ಜನ್ಮ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 5ರಂದು ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಅವರು ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಉಪರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಭಾರತ ರತ್ನ ಪುರಸ್ಕೃತರಾಗಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದ ದ್ರೌಪದಿ ಮುರ್ಮು ಅವರು ಕೂಡ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯವು ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದಾದದ್ದು. ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ ಅಮೂಲ್ಯ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುವ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು, ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನೆನಪಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ಸಮೃದ್ಧಿ ಸುಜ್ಞಾನ

ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತದೆ.

ದಿನದಂದು ವಿಶೇಷ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1994ರಲ್ಲಿ ಯುನೆಸ್ಕೋ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 5 ಅನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸಿದವರು ಗುರು ಎಂದು ಭಾರತೀಯರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ನಮಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಪಾತ್ರ ಹಿಂದಾದದ್ದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ಬದುಕಿನ ಹಾದಿ ತೋರಿಸಲು ಶ್ರಮ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇವಲ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಠವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳು, ಸಮಾಜದ ಕುರಿತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮಗೆ ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೂಗಲ್ ಮೂಲಕ ಕಲಿಯಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನದ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಗೂಗಲ್ ಕೂಡ ಸಮನಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ದೇಶದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸತ್ ಪ್ರಜೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವವರು ಗುರುಗಳು. ಅಂತಹ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಡೆದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯ. 'ಶಿಕ್ಷಕ' ಅನ್ನೋದು ಕೇವಲ ಬರೀ 3 ಅಕ್ಷರಗಳ ಪದವಲ್ಲ. ಅದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಬೆಳಗುವ ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿಸುವ ಪದ.

ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್

ಭಾರತದ ಸನಾತನ ಧರ್ಮವಾದ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಸಾರ, ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್, ಜೈನ ತತ್ವಜ್ಞಾನ, ಶಂಕರ ರಾಮಾನುಜ, ಮಧ್ವ, ಪ್ಲೇಟೋ, ಪ್ಲಾಟಿನಸ್, ಕಾಂತ್, ಬ್ರ್ಯಾಡ್ಲೆ ಮುಂತಾದ ಮಹನೀಯರ ತತ್ವಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡರು. ಸತತ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆದ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್, 1918 ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಾರಾಜ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ, ತತ್ವಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು.

1931 ರಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್, ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಾವೊಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಸುಧಾರಕರೂ ಹೌದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೇವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಇವರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಅನೇಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣೇತರ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಿತು.

1939 ರಲ್ಲಿ ಬನಾರಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದರು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಧಾರೆ ಎರೆಯುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಅವರನ್ನು 1948 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಆಯೋಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರನ್ನಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಿಸಿತು.

1949 ರಲ್ಲಿ ಸೋವಿಯತ್ ರಷ್ಯಾಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್, ಸ್ವಾಲಿನನ್‌ನಂತಹ ಮೇಧಾವಿಗಳ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು. ೐



ಮಾವು



ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ವರ್ಷ ಉತ್ತಮ ಬೆಳೆ ಬಂದರೆ ಮಾರನೇ ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳೆ ಬರುವುದು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪುಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಲ್ಫಾನ್ಸೋ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ರತ್ನಗಿರಿ (ಬ್ರಾಂಡ್ ನೇಮ್) ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ಎಷ್ಟು ರಫ್ತಾಗುವುದೆನ್ನುವ ಲೆಕ್ಕ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ರತ್ನಗಿರಿ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಲ್ಫಾನ್ಸೋ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು ಆದರೆ ಅದರ ಹೆಸರು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ರತ್ನಗಿರಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರಫ್ತಾಗುವುದು. ಈಗ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತಂಪು ಉಗ್ರಾಣಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅದಾದ ನಂತರ ರಫ್ತಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆ ರೈತರಿಗೆ ಸಿಗಬಹುದು.

ಮಾವಿನ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ನಿಯಾತ

ಭಾರತದಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ರಫ್ತಾಗುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು 60 ಸಾವಿರ (60,000- 2013-2014) ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3500 ಟನ್ ಯೂರೋಪಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್ನಿಗೆ 3000 ಟನ್ ರಫ್ತಾದರೆ ಉಳಿದದ್ದು ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಮಾವು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1,300 ತಳಿಗಳಿವೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಸಾವಿರ ತಳಿಗಳ ಮಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 15.2 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, 95 ಲಕ್ಷ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ, ಗುಜರಾತ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ಒಟ್ಟು ಮಾವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಪಾಲು ಬೆಳೆಯುವುವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ ದೇಶದ ಮಾವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾವು ಸುಮಾರು 1.30 ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶ ಆವರಿಸಿದ್ದು, 14 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೋಲಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾವು ಬೆಳೆಯುವ ಜಿಲ್ಲೆಯಾಗಿದ್ದು, 40,000 ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ರಾಮನಗರದಲ್ಲಿ 20,000 ಹೆಕ್ಟೇರ್, ಉಳಿದಂತೆ ಧಾರವಾಡ, ಹಾವೇರಿ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ತುಮಕೂರು, ಧಾರವಾಡ, ಗದಗ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಕೊಡಗು ಮೊದಲಾದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಜ್ಯದ ತಳಿ : ರಸಪುರಿ, ಅಲ್ಫಾನ್ಸೋ, ಮಲ್ಲಿಕಾ, ತೋತಾಪುರಿ, ಬೈಗನಪಲ್ಲಿ, ಪೈರಿ, ನೀಲಂ, ಮಲ್ಲೋವಾ.

ರಫ್ತಾಗುವ ಮಾವು : ಅಲ್ಫಾನ್ಸೋ, ಮಲ್ಲಿಕಾ, ತೋತಾಪುರಿ, ಬೈಗನಪಲ್ಲಿ, ಮಲ್ಲೋವಾ. ಸುಮಾರು 100 ಮಾವಿನ ತಳಿಗಳಿರುವ ದೇಶದ ಪುಟ್ಟ ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ 12 ತಳಿಯ ಮಾವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಜಗಿರಿ, ರಸಪುರಿ, ಮಲಗೋವಾ, ಬಾದಾಮಿ,



ಬೇನಿಷಾ, ಮಲ್ಲಿಕಾ, ನೀಲಂ, ತೋತಾಪುರಿ, ಕುದೂಸ್, ಕಾಲಾಪಾಡ್, ಆಪ್ಲೆಟ್, ನಾಟಿ ತಳಿಗಳ ವಹಿವಾಟು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಗುಜರಾತ್, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ನವದೆಹಲಿ, ಪಂಜಾಬ್, ಹರಿಯಾಣ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಈ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಮಾವು ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಯ್ಲು ಅವಧಿ: ಏಪ್ರಿಲ್- ಜೂನ್.

ಭಾರತ 2010-11ರಲ್ಲಿ Rs.164 ಕೋಟಿ, 2012-13ರಲ್ಲಿ Rs.267 ಕೋಟಿಯ ಮಾವು ರಫ್ತು ಮಾಡಿದೆ. ಭಾರತದ ಮಾವಿನ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಾಹಕ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅರಬ್ ಸಂಯುಕ್ತ ಒಕ್ಕೂಟ. 2012-13ರ ಹಣಕಾಸು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 46,500 ಟನ್ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ರಫ್ತು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ರಫ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಯಸುವುದರಿಂದ ರಫ್ತುಮಾಡುವ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು 45 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾವಿನ ಬಗೆಗಳು

ಮಾವಿನಲ್ಲಿ ಬೀಜದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಸಲಾಗುವ ಮತ್ತು ಕಸಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಸಲಾಗುವ ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಧಾನ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾವಿನ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳ ಪೈಕಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿವೆಯಾದರೂ ಇವು ವಾಣಿಜ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಫಲ ಬಿಡುವುದಾದರೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಫಲ ಕೊಡುವುವು ಎಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಭ್ರೂಣೀಯ ಮತ್ತು ಬಹುಭ್ರೂಣೀಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳುಂಟು. ಭಾರತದ ಮಾವಿನ ಬಗೆಗಳ ಪೈಕಿ ಬಹುಪಾಲು ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನವು. ಕೇರಳದ ಕೆಲವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎರಡನೆಯ ಬಗೆಯ ಮಾವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಓಲೂರು ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಕರಣ. ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯದ ಆರ್ಧ್ರಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಂಥ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಮಾವುಗಳು ಬಹು ಭ್ರೂಣೀಯ ಗುಂಪಿನವಾಗಿವೆ. ಇಂಡೋಚೀನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಂಬೋಡಿಯಾನ, ಫಿಲಿಪೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ಯಾರಬಾವೊ ಮತ್ತು ಪೈಕೊ ಬಗೆಗಳು ಈ ಗುಂಪಿನವು.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾವಿನ ಬಗೆಗಳು ಕಾಣದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರುಚಿ, ಸ್ವಾದ, ತಿರುಳಿನ ರಚನೆ ಇವೆಯೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ತೆರನ ವರ್ಗೀಕರಣಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕಾಯಿಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಮರದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಾವಿನ ಬೇರೆ ರೂಪಭೇದಗಳನ್ನು, ಬಗೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಒಟ್ಟು 77 ಭಾರತೀಯ ಬಗೆಗಳನ್ನೂ 24 ವಿದೇಶೀ ಬಗೆಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ವಾಣಿಜ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತಿಮುಖ್ಯವೆನಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಬಗೆಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಕೃಷಿಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನೂ ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ: ಆಲಂಪುರ್ ಬನೆಷನ್ (ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು), ಆಲ್‌ಫೊನ್ನೊ (ಬಾದಾಮಿ, ಆಪೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ; ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ), ಬ್ಯಾಂಗಲೂರ (ತೋತಾಪುರಿ, ಕಿಳಿಮುಕ್ಕು; ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಕರ್ನಾಟಕ), ಬಂಗನ ಪಲ್ಲಿ (ಆಂಧ್ರ), ದಸೆರಿ (ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಪಂಜಾಬ್, ದೆಹಲಿ), ಗುಲಾಬ್ ಖಾಸ್ (ಬಿಹಾರ), ಲಂಗರಾ (ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ), ಮಲ್‌ಗೋವ (ಆಂಧ್ರ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ), ನೀಲಮ್ (ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರ), ಓಲೂರು (ಕೇರಳ), ಪೈರಿ-ರಸಪೂರಿ (ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕೇರಳ), ರುಮಾನಿ (ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಪೂರ್ವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು), ರಾಜಾಪುರಿ (ಗುಜರಾತ್), ಸುವರ್ಣರೇಖ (ಆಂಧ್ರ), ವನರಾಜ (ಗುಜರಾತಿನ ವಡೋದರ ಭಾಗ), ಫಜ್ಲಿ (ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಬಿಹಾರ), ಜರ್ದಾಲು (ಬಿಹಾರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ), ಸಫೇದ (ಲಕ್ನೊ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ). ❀

ರೇಬಿಸ್ ರೋಗ



ರೇಬಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಲೂಯಿಸ್ ಪಾಶ್ಚರ್ ಅವರ ಸ್ಮರಣೆಯ ದಿನವಾದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 28 ನ್ನು, 2007 ರಿಂದ 'ವಿಶ್ವ ರೇಬಿಸ್ ದಿನ'ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರೇಬಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರೇಬಿಸ್ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಲ್ಲಿ ಈವರೆಗಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಈ ಆಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ರೇಬಿಸ್‌ಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಸರ್ ಲೂಯಿಸ್ ಪಾಶ್ಚರ್ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವ ರೇಬಿಸ್ ದಿನವಾಗಿ 2007 ರಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಉಷ್ಣ ರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ರೇಬಿಸ್ ಮಾರಣಾಂತಿಕವೂ ಹೌದು. ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನಾಯಿ ಸೇರಿದಂತೆ ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಸಾವು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರೇಬಿಸ್ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯ ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸಲು ಈಗ ಲಸಿಕೆ, ಔಷಧ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗಿವೆ. 2030ರ ವೇಳೆಗೆ ನಾಯಿ ಸೇರಿದಂತೆ ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಶೂನ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ.

ರೇಬಿಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

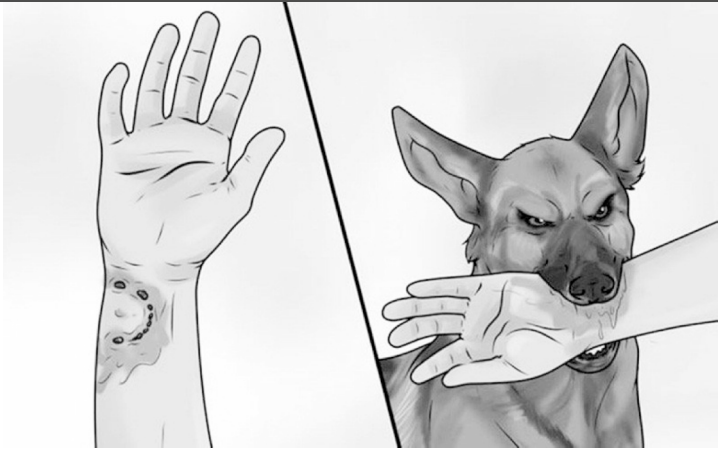
ರೇಬಿಸ್ ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಯು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ/ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತ ನಾಯಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉಗುರು, ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಲೋಳೆಯ ಪದರ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೂ ರೇಬಿಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಆ ವೈರಸ್ ಮಿದುಳು ಬಳಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಮಿದುಳಿನ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಬಾವಲಿಗಳ ಮಲಗಳ ಮೂಲಕವೂ ರೇಬಿಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೇಬಿಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಸಾಕು ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೇಬಿಸ್ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕು. ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಉಚಿತ ರೇಬಿಸ್ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಅಭಿಯಾನವೇ

ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಶುವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 20 ಸಾವಿರ ರೇಬಿಸ್ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರೇಬಿಸ್ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸದ ಸ್ಥಳವೆಂದರೆ ಅಂಡಮಾನ್-ನಿಕೋಬಾರ್ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷದ್ವೀಪ.

ನಾಯಿಗಳ ಜತೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಣಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ರೇಬಿಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವರ್ತನೆ ಕುರಿತು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೇಬಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 60ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳು ಬೀದಿನಾಯಿಗಳಿಂದ, ಶೇಕಡ 40 ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಸಾಕುನಾಯಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ


ರೇಬಿಸ್ ನಾಯಿ ಕಡಿತವಾದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿದರೆ ಪ್ರಾಣಹಾನಿ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾಯಿ ಕಡಿತವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ರೇಬಿಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೇಬಿಸ್ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದೇ ಮದ್ದು. ಅಪರಿಚಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜತೆ ಆಟ ಬೇಡ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾಯಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಅಥವಾ ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಾಯಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ರೇಬಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತರು ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಊತವಾಗಬಹುದು, ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು, ಗಾಯದ ಬಳಿ ಸಂವೇದನೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಬಹುದು, ಉದ್ದೇಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದೆ ಇರುವುದು, ನೀರಿನ ಭಯ, ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವಿಕೆ, ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದ ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಶೈಯೆಯತ್ತ ಹೋಗುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ತಳಮಳ, ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲ, ಅತಿಚಟುವಟಿಕೆ, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವುದು, ನೀರಿನ ಭಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಂದರೆ ರೇಬಿಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ॐ

ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸುಘೋಷ



ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕರೆ
ಯಾರಿಗಾದರೂ
ಸಾರಥಿಯಾಗು
ಆದರೆ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಬೇಡ

ಡಾ. ನಿರ್ಮಲಾನಂದನಾಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿ

ನದಿಗಳು



ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 24 ಅನ್ನು 2005 ರಿಂದ ವಿಶ್ವ ನದಿಗಳ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, 1980 ರಿಂದ ಃಅ (ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕೊಲಂಬಿಯಾ) ನದಿಗಳ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ನದಿ ವಕೀಲ ಮಾರ್ಕ್ ಎಂಜೆಲೊ ಅವರು ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಗಳಿವೆ. ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದು,

ಪರಿಸರದ ಹರಿವುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ನದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಚಳುವಳಿಗಳು, ಮೀನುಗಳ ವಲಸೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಪ್ರವಾಹ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ನದಿಗೆ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ, ಚಾನಲ್ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನದಿಗಳಿಗೆ ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳು, ಜಲವಿದ್ಯುತ್ ಯೋಜನೆಗಳು, ನದಿ ಮುಂಭಾಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳು, ನದಿ ಜೋಡಣೆ ಯೋಜನೆಗಳು, ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಮರಳು ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ನದಿಯ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮೇಲಿನ ಅತಿಕ್ರಮಣಗಳು, ವಿನಾಶಕಾರಿ ನದಿ ಸಂಚರಣೆ ಯೋಜನೆಗಳು, ನದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಸಮುದಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಲ್ಲದ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಕೊಳಚೆ ನೀರುಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯೋಜನೆಗಳು. ನಮ್ಮ ನದಿಗಳು ಉತ್ತಮ ದಿನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ದೂರವನ್ನು ಇದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ನದಿಗಳ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ 2005 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವಿಶ್ವ ನದಿಗಳ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು, ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್‌ನಿಂದ ಆ ವರ್ಷ ವಾಟರ್ ಫಾರ್ ಲೈಫ್ ದಶಕವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ. ಅಂತಹ ಆಚರಣೆಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪವನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕೆನಡಾದ ನದಿ ವಕೀಲ ಮಾರ್ಕ್ ಎಂಜೆಲೊ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ವಿಶ್ವ ನದಿಗಳ ದಿನವು ಃಅ ನದಿಗಳ ದಿನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ, 1980 ರಿಂದ ತನ್ನ ಸ್ಥಳೀಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂಜೆಲೊ ಅವರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಮುನ್ನಡೆಸಿದರು, ಅಲ್ಲಿ "BC" ಕೆನಡಾದ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸವವು ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕಾದ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ನದಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 24 ವಿಶ್ವ ನದಿಗಳ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ನಿಗದಿತ ದಿನಾಂಕವಲ್ಲ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಕೆನಡಾದ ಈವೆಂಟ್ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ನಾಲ್ಕನೇ ಭಾನುವಾರದಂದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಜಾಗತಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧವಾದ ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ನದಿ ಉತ್ಸವವನ್ನು ಸಹ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನದಿ ನೀರನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಅಂತರರಾಜ್ಯ ನದಿಗಳ ಆಡಳಿತ ಭಾರತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನದಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಜ್ಯಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನದ 246 ನೇ ವಿಧಿಯ ಏಳನೇ ಶೆಡ್ಯೂಲ್ ಪ್ರಕಾರ, ರಾಜ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ನೀರಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ

ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳು ಅಂತರರಾಜ್ಯ ನದಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಸತ್ತು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ನದಿಯ ಜಲಾನಯನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಒತ್ತಡವು ನದಿಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ನೀರು ಹಂಚಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ, ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, 1956 ರ ಅಂತರ-ರಾಜ್ಯ ನದಿ ನೀರಿನ ವಿವಾದಗಳ ಕಾಯಿದೆಯು ದಿನಾಂಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. 2019 ರಲ್ಲಿ ಲೋಕಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು ಆದರೆ ಅದನ್ನು ರಾಜ್ಯಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಚರ್ಚೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ತಿದ್ದುಪಡಿಯು ಅಂತರ-ರಾಜ್ಯ ಜಲ ವಿವಾದದ ತೀರ್ಪಿಗಾಗಿ ಕೇಂದ್ರವು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಬಹು ನ್ಯಾಯಮಂಡಳಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ನ್ಯಾಯಮಂಡಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಿದ್ದುಪಡಿಯ ಅಂಗೀಕಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈಗಿರುವ ನದಿ ನೀರಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎರಡನೇ ಸವಾಲು. ತಡವಾಗಿ, ಕಾಲುವೆ ಕಮಾಂಡ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಕೊಳವೆ ನೀರು ವಿತರಣಾ ಜಾಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ನದಿ ನೀರನ್ನು ನ್ಯಾಯಯುತ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಥ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉಪಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. CEEW ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಂತಹ ನೀರು-ಉಳಿತಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ 2050 ರ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಸಿದ ನೀರಾವರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ಪ್ರತಿಶತವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಮೂರನೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು ಎಂದರೆ ನದಿ ಮಾಲಿನ್ಯ. ಕೃಷಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಹರಿಯುವಂತಹ ನಾನ್-ಪಾಯಿಂಟ್ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ತ್ಯಾಜ್ಯನೀರು ಮಳೆಗಾಲದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನದಿಗೆ ಸೇರುವ ಒಳಚರಂಡಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, 2050 ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತದ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 35,178 ಮಿಲಿಯನ್ ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮೀಟರ್ ಗೃಹ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತ, ಸಂಸ್ಕರಿಸದ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ನದಿ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ ಜಲ ಕಂಪನಿಗಳು ನದಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕೊಳಚೆನೀರು ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತದ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ಮೂಲಕ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಿಯುವ ಕಚ್ಚಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಪಾಚಿ ಮತ್ತು ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಾಲಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಜರ್ನಲ್‌ಗಳು ಗ್ಲೋಬಲ್ ಚೇಂಜ್ ಬಯಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಇಕೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸೊಲ್ಯೂಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಎವಿಡೆನ್ಸ್.

ಒಳಚರಂಡಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸಸ್ಯ, ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕ ಜಾತಿಗಳ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹರಿಯುವ ನೀರು ನದಿ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ವಿಶ್ವ ನದಿಗಳ ದಿನದಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧನೆಯು ನದಿಗಳಿಗೆ ಕೊಳಚೆನೀರು ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ೨

ಸಮೃದ್ಧಿ ಸುಜ್ಞಾನ

ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ವಿಗ್ರಹ ಆಯ್ತು, ಆದರೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು ಸುತ್ತಿಗೆ, ಸುತ್ತಿಗೆ ಆಗಿಯೇ ಉಳಿಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನೋವು ಕೊಡುವವರು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ..ನೋವನ್ನು ಉಂಡವರು ಜ್ಞಾನಿ ಆಗ್ತಾರೆ

ವಿಶ್ವ ಗುಲಾಬಿ ದಿನ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವು ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಬಿಗ್ 'ಸಿ' ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಲು, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 22 ಅನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಗುಲಾಬಿ ದಿನ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಭರವಸೆಯ ಕಿರಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದು ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಯುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುವಂತಹ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬರಿದಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವವರಿಂದ ಸಹ ಕಠಿಣ ಸಮಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ದಿನವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಮಹತ್ವದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಇತಿಹಾಸವೂ ಇದೆ. ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾದ 12 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕಿ ಮೆಲಿಂಡಾ ರೋಸ್‌ನ ಅಖಿಶ್ರಾಂತ ಚೇತನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವಿಶ್ವ ಗುಲಾಬಿ ದಿನವು ಎಂದಿಗೂ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯುದ್ಧದ ಮೂಲಕ, ಅವರು ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಅನೇಕರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕೆನಡಾದ ಹುಡುಗಿ, ಮೆಲಿಂಡಾ ರೋಸ್ ಅವರು 12 ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪರೂಪದ ಆಸ್ಟಿನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿದರು. ರೋಗನಿರ್ಣಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಗೆ ಕೇವಲ ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಲು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದಿರಲು ಮತ್ತು ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಮೆಲಿಂಡಾ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬದುಕಲು ಹೋದರು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವಳ ಕೆಚ್ಚಿದೆಯ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಈ ದಿನವನ್ನು ಅವಳ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮೆಲಿಂಡಾ ತನ್ನಂತೆಯೇ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೋಸದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮೆಲಿಂಡಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು, ಇಮೇಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಹೇಗಾದರೂ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತರುವುದು ಅವಳ ಏಕೈಕ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಗುಲಾಬಿ ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬೆಂಬಲದ ದಿನವು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಬದುಕುಳಿದವರು ಅವರು ಕೈಗೊಂಡ ಕಠಿಣ ಪ್ರಯಾಣದ ಗುರುತಾಗಿ ದಿನದಂದು ಗುಲಾಬಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು, ಚಿಂತನಶೀಲ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಸಹ ವಿತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಬದುಕುಳಿದವರು ವಿಶೇಷ ಡ್ರೈವ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಲಿಂಡಾ ಅವರ ಆಳವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಜ್ಞಾಪನೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜನರು ನೋವಿನ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ 'ಅನಾರೋಗ್ಯ', 'ಅನಗತ್ಯ' ಅಥವಾ ಅಂತಹ ದುರ್ಬಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುವ ಬದಲು, ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಅವರ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗಬಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ನೆಟಿಜನ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸಾಂಕೇತಿಕ ಹೂವುಗಳ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೈಡ್ರೋಪ್‌ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 🌹

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ದಿನ



ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ, ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2 ರಂದು ವಿಶ್ವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನವನ್ನು ಜಕಾರ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಏಷ್ಯನ್ ಮತ್ತು ಪೆಸಿಫಿಕ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಳೆದ ತೆಂಗು ಇವತ್ತು ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುತೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಜನಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ರೈತರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಮರಕ್ಕೆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ತೆಂಗಿನ ಗರಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಳನೀರು, ಕಾಯಿಯವರೆಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಮರದಿಂದ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಫಲ. ಮರದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದಾರ ಸೇರಿ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ತೆಂಗಿನ ಗರಿಗಳು ತೋರಣ, ಗುಡಿಸಲು ಇತ್ಯಾದಿ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಣಗಿದ ಗರಿಗಳು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಸೌದೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗಲೂ ಕೆಲ ಕಡೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಲೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಇವು ಭಾರತ ಸೇರಿ ಹಲವು ಏಷ್ಯನ್ ದೇಶಗಳ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ತಲೆಗೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ, ತೆಂಗಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಎಂದೇ ಬಣ್ಣಿಸುವುದುಂಟು.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ರಾಜ್ಯಗಳಾದ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಮರ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ರೈತರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೆಂಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತುಮಕೂರಿಗೆ ಕಲ್ಪತರು ನಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ:-

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆದಾಗ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯುವಾಗ ಒಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತೆಗೆದು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ದಿನಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂದಲು ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ತಾಮ್ರ, ಸೆಲೆನಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ರಂಜಕ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸತುವಿನಂಶವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲು ಫೋಲೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಥೈಮಿನ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು. ನೀವು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 61 ರಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶವಿದೆ.

ತ್ವಚಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು

ನಿಮ್ಮದು ಒಣ ತ್ವಚಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಲು



ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೋನೋಲ್ಯಾರಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದ್ದು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಯಸ್ಸು 40 ದಾಟಿದರೂ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಯೌವನ ಕಳೆ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ.

• ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸ್ಕ್ವಾಕ್ಸ್ ಇದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್ಸ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ ಇದು ಹಸಿವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ PLOS ONEನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ವರದಿಯು ನೀವು ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾದರೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

• ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು

ನಿಮಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬಾನೇ ಸಹಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾರಿಗೆ ಗಂಟಲು, ಬ್ರಾಂಚೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೋ ಅವರು ಕೂಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಲ್ಟಿಮರ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ

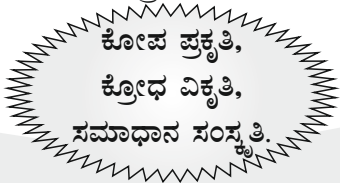
ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾಡುವ ಅಲ್ಟಿಮರ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಜರ್ನಲ್ Medium Chain Triglycerides ಸಂಶೋಧನೆ ವರದಿ ನೀಡಿದೆ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿ ಒಂದು ಭರ್ತಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ದಿನದ ಅಗತ್ಯದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟುಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎದುರಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ತೆಂಗನ್ನು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉತ್ತೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ. ತೆಂಗಿನ ಪ್ರತಿ ಭಾಗವೂ ಉಪಯುಕ್ತವೇ ಹೌದು. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತೆಂಗಿನ ತಿರುಳು, ನೀರು ಮತ್ತು ತೈಲ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತೂ ತ್ವಚೆ, ಕೇಶ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಭಂಡಾರವನ್ನೇ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಜೀವಜಲವಾಗಿದ್ದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆ.

ಅಚ್ಚರಿ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ನೀರಿನ ಭಾಗವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದ ಕಣಗಳು ತೇಲುವ ಬಣ್ಣರಹಿತ ದ್ರವ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎಳನೀರಿನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರನ್ನೇ ರಕ್ತದ ಬದಲು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಇದುವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಯುದ್ಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸೋರುವಿಕೆ ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಾದರೆ ಜೀವರಕ್ಷಣಾ ದ್ರವವಾಗಿ ಎಳನೀರುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಯುದ್ಧಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲುಕಾಲ ಕೆಡದೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದಾದ ಎಳನೀರು ಹಲವಾರು ಗಾಯಾಳುಗಳ ಜೀವ ಉಳಿಸಿವೆ.

ಎಳನೀರಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಡವಾಗಿಯಾದರೂ ಮನಗಂಡ ಜಗತ್ತು ಈಗ ಇದರ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ಜಗತ್ತಿನೆಲ್ಲೆಡೆ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಲವಾರು ಲಘು ಪಾನೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಳನೀರನ್ನು ಸಿದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿವೆ. ಆದರೂ ತಾಜಾ ಎಳನೀರಿನ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಎಳನೀರು ಉತ್ತಮ ದ್ರವವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವ ಮೂಲಕ ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ದಿನದ ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿ



ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕೋಡಿರಿಂದರೆ, ಇದರಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಾನೀಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

• **ಎಳನೀರಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು**

* ಎಳನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಒದಗಿಸುವುದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಧಿಸಿ ದೇಹದಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

* **ಎಳನೀರು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸ್ವಚಿಕೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, * ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.**

ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆರ್ಧ್ರತೆ ಇರಬೇಕು. ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹೊರತಾಗಿ ಎಳನೀರನ್ನು ತೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ತ್ವಚೆ ಹೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ತೇವಕಾರಕವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಗುಣ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೈಟೋಕಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದ್ದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಆವರಿಸುವುದನ್ನು ತಡವಾಗಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಕ್ಸಿಮಾ ಎಂಬ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯ ದಾಹವನ್ನು ಇಂಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ಎಳನೀರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಜಲ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟುಗಳು ದೇಹದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಬೆವರು, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಮರುದುಂಬಿಸಿ ಕೋಡುತ್ತದೆ.

• **ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ**

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶದಿಂದ ಎದುರಾಗಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಳನೀರಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

• **ಹೃದಯಕ್ಕೊಂದು ಟಾನಿಕ**

ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಹೃದಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಳನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಟ್ಟ ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ತಗ್ಗಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಚ್ ಡಿ. ಎಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತನ್ಮೂಲಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

• **ಮದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ**

ಮದ್ಯದ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಎದುರಾಗುವ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಿರುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದುರಾಗುವ ತಲೆ ತಿರುಗುವಿಕೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಎಳನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟುಗಳು ಶೀಘ್ರವೇ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

• **ತೂಕ ಇಳಿಯುವಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ**

ತೂಕ ಇಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎಳನೀರು ಅದ್ಭುತವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದು ಎಳನೀರನ್ನು ನಮ್ಮ ಜಠರ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣರಸಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಕಿಣ್ವಗಳಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. (೫)

ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ..!

ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ತೋರಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಖಂಡಿತ ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತ.

- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣ ತಾನಾಗೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಯಾವೆಲ್ಲ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

• ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿಹೆಚ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕಲುಷಿತ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ವಾಸವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಲೋಟ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನಿಮ್ಮ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.



ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

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

ದೂರವಾಣಿ : 8971608213. ಇ-ಮೇಲ್ : sampreethisamruddhi@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 Sampreethi Samruddhi monthly magazine,

ಅಥವಾ ಗೂಗಲ್ ಪೇ ಸಂಖ್ಯೆ : 98455 65696 ಮೂಲಕ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8971608213

- ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮಿಶ್ರಣ

ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನಿಗರ್ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪಿಹೆಚ್ ಮಟ್ಟ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಆಗಲಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ.

ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಬಳಕೆ

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಮತ್ತು anti-inflammatory ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ತುಳಸಿ ಗಿಡ ಒಂದು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಆಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಇದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುವಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಿವು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಚಹಾ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಕೂಡ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಚಹಾ ತಯಾರು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

- ಅರಿಶಿನ

ನಾವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಲವಾರು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಶಿನ ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಶಿನ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ anti-inflammatory ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನದ ಬಳಕೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಅರ್ಧ ಟಿ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಲಿವರ್ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಏನಿಲ್ಲ ಅಂದರೂ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.



ದೇಹದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದೇಹದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರಗಳು

- ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರಗಳು

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

- ಬ್ಲೂ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಬ್ಲೂಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗದಂತೆ ಬ್ಲೂ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

- ಬ್ರೂಕೋಲಿ

ಬ್ರೂಕೋಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಅಂಶಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೋಟಾಷಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ದೇಹದಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬ್ರೂಕೋಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- ಬೀಟ್ರೂಟ್

ಬೀಟ್ರೂಟ್ ನಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೇಟ್ ಅಂಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೀಟ್ರೂಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಬೆಲ್ಲ

ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಬೆಲ್ಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ☺



ವಾಸ ವಾದ್ಯ :

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೆಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕಾರಿ ಗುಣವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಸರಾಗವಾಗಲು ನೆರವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದು.

ಮಂಕೀ ಟ್ರಾಪ್



ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಪೇಪರ್ ಒಂದರ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. "ಭಾಗ್ಯನಗರ (ಹೈದರಾಬಾದ್) ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷುಕ ಮೃತನಾಗಿದ್ದ. ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾರ್ಟಮ್ ನಲ್ಲಿ ಅವನು ಹೊಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲದೆ ಸತ್ತಿದ್ದ ಎಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬಂತು." ಹೌದು ಏನೀಗ? ಭಿಕ್ಷುಕ ಭಿಕ್ಷೆ ಸಿಗದೆಯೋ, ಬೇಡಲಿಕ್ಕಾಗದೆಯೋ ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದೇನು ಅಂಥಾ ರೋಚಕ ಸುದ್ದಿಯೇ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವಷ್ಟು!! ಅವನ ಸಾವು ರೋಚಕ ಸುದ್ದಿಯೇ ಅಲ್ಲ. ಮತ್ತಿನ್ನು ಯಾವುದು?

ಯಾವುದು ಅಂದರೆ ಅವನ ಭಿಕ್ಷೆಯ ಜೋಳಿಗೆಯ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕಡ್ಡೆ ಮೂವತ್ತನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ನೋಟುಗಳಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಅವನ ಬಳಿ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣವಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟನೇಕೆ? ಯಾಕೆ ಅಂತಹ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಬಂತು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬಂದೇ ತೀರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮನಶ್ಚಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತಹ ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆಂತೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿ ನೋಡೋಣ. ಆಫ್ರಿಕಾದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋತಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ಬಹುಶಃ ತಿನ್ನಲಿಕ್ಕೆ ಇರಬಹುದು. ಕೋತಿಗಳು ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಅಷ್ಟುಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರದ ಕೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಣುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಕೋತಿಹಿಡಿಯುವವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ಮುಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ರಂಧ್ರ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಕೋತಿಯ ಕೈ ಸುಮ್ಮನೆ ತೂರಿಸಿದರೆ ತೂರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೋತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಕೋತಿ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ತೂರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಹೊರಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಗ ಕೈ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈ ಹೊರತೆಗೆದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಲ್ಲ? ಊಹಾಂ, ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಅದು ತಾನು ಆಸೆಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡದು. ಬೇಟೆಗಾರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಕೂಡಾ ಅದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ 'ಮಂಕೀ ಟ್ರಾಪ್' ಎನ್ನುವುದು.

ಇದೇ ಆ ಭಿಕ್ಷುಕನ ಮನೋಧರ್ಮವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಈ ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾನವನೂ ಹೊರತಲ್ಲ. ಆ ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಕೂಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು, ತಮಗೆ ಬಂದ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ತೆಗೆಯದವರು ಬಹಳ ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದರೂ ಆಸ್ತುತೆಗೆ ಹೋಗದೆ ತಾವೇ ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಲ ಹಾಕುವವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಜಿಪುಣರು ಅನ್ನಲಾರೆವು. ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್ ಮನೋಧರ್ಮ ಅಷ್ಟೇ.

ಇದು ಬರೀ ಹಣದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಗಳು, ಕೀರ್ತಿ, ಹೆಸರು, ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ 'ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್' ಮನೋಧರ್ಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಒಂದರ ಆಸೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಉಳಿದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ಕಿರಿಯ ಮಗನ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನೇ ನಿಕ್ಕಷ್ಟ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ, ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಮೋಹದಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ, ಹಣವಂತ ಸ್ನೇಹಿತನ ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಲೆಯರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾರೆ, ಇವರದೆಲ್ಲಾ ಅದೇ 'ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್' ಮನೋಧರ್ಮವೇ. ತಮಗೆ ಕೆಡುಕಾಗುವುದನ್ನು ಸಹ ಅರಿಯದೆ ಯಾವುದೋ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ನರಳುವುದು ಈ ಮನೋಧರ್ಮದ ಲಕ್ಷಣ.

ಕೈಕೇಯಿ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹಾಗೂ ವಚನ ಭ್ರಷ್ಟ ನಾಗಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮದ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ದಶರಥ ತನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಗನನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ತಾನೂ ಆ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟನಲ್ಲವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ರಾವಣ ಸೀತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದುರ್ಯೋಧನ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟವನಿದ್ದರೂ ಆ ಮಿತ್ರನಿಗಾಗಿ ಕರ್ಣ ಯಾರ ಹಿತವಚನಗಳನ್ನೂ ಕೇಳದೆ ಕಾದಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ತೆತ್ತ. ಅದು ಸ್ವತಃ ಕರ್ಣನಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇತ್ತು. ಆದರೂ ಮಿತ್ರಭಕ್ತಿಗಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕರ್ಣ.

ನಮಗೆ ದುಃಖ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ತರುವ ಹಳೆಯ ನೋವಿನ ನೆನಪುಗಳು, ಬೇರೆಯವರು ಏನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎನ್ನುವ ಅತಿ ಭಾವುಕತೆ, ಹೇಗೆ ಗೆಲೆಯನನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಸಾಲವನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ಕೇಳುವುದು ಎನ್ನುವ ಇಬ್ಬಂದಿ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗದ ವ್ಯಾಮೋಹ, ಊಟ ತಿಂಡಿ ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಕೆಲಸ, ಕೆಲಸ ಎಂದು ಅನಗತ್ಯ ನಿಷ್ಠೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಬಯಕೆ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡೇ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದು, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮೇಲೇರಲೇ ಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗಣ್ಯನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳ ಹಿಂದೆ ಓಡುತ್ತಿರುವುದು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್'ಗಳೇ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ, ಯಕ್ಷನ ಬಂಗಾರದ ಕೊಡದ ಕಥೆ. ಅದೂ 'ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್'ಗೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ನಾವು ಯಕ್ಷನ ಆಮಿಷದಂತೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಬಂಗಾರ ತುಂಬಿದ ಕೊಡವನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಅಷ್ಟು ಬಂಗಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ದುರಾಸೆ ಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಬದಲು ಯಕ್ಷನ ಮಾತಿಗೆ ನಕ್ಕು ಎಷ್ಟಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಕೊಡುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊಡು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಬೇಡ ಎಂದ ರಾಜನ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದುವ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗೋಣ.

ಈಗಂತೂ ಹಣ ಎರಡರಷ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿಸುವ, ಫಾರಿನ್ ವರನನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವ, ಇಂತಹ 'ಕೋತಿ ಹಿಡಿಯುವವರು' ಬಹಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ 'ಕೋತಿಯ ಮನೋಧರ್ಮ' ವಿರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ 'ಕೋತಿ ಹಿಡಿಯುವವರು' 'ಮಂಕೀಟ್ರಾಪ್' ಇಟ್ಟೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು 'ಕೋತಿ'ಗಳಾಗುವುದು ಬೇಡ. ❸

Printed by Arvind, Published Edited and Owned by Dr. D.C. Ramachandra, No.66, Doddasomanahalli, Magadi Tq, Ramanagar Dist. and Printed at Computer World, Near G.T. Mall, Mallige Thota, Magadi Road, Bengaluru - 560 023. Editor: Dr. C. Nanjundiah.

|| 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.sjbgsp@gmail.com

Web : www.sjbgsp.com

Cell No. : 9591735309, 9916736309

॥ ಜೈ ಶ್ರೀ ಗುರುದೇವ್ ॥



ಅದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಟ್ರಸ್ಟ್ (೦.)
ಅದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಅದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ



ಜ ಜ ನಗರ, ನಾಗಮಂಗಲ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ



ರೋಟರಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ R.I.D: 3192

ರೋಟರಿ ಬಿ ಜಿ ನಗರ

ರೋಟೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್, ಯುಎಸ್‌ಎ

ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ

ಉಚಿತ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರ

ಸೀಚು ತುಟ, ಸೀಚು ಅಂಗುಳ
ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ
ವಿರೂಪಗಳ ಉಚಿತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರ



ರೋಟೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್, ಅಮೇರಿಕಾದ
30 ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

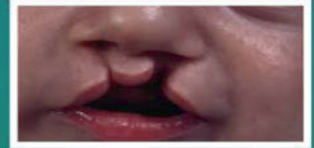
ದಿನಾಂಕ : 01-12-2024 ರಿಂದ 13-12-2024.

ಸ್ಥಳ : ಅದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ



ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ವಯೋಮಿತಿ : 3 ತಿಂಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.
ವಾರ್ಡ್ ನೌಲಭ್ಯ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಚಿತ.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ : ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
ಅಥವಾ ಖುದ್ದಾಗಿ ಅದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ನೋಂದಾಯಿಸಬಹುದು.



ನಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ಶಿಬಿರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಲಾಗಿದೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :-

9900758946, 9945558579

To,

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