



ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನ ಮನೆಗಳಿಗೆ...

ಮಾಸಿಕ

Sampreethi - Samruddhi
ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ

Volume : 9
ಸಂಪುಟ : 9

Issue : 02
ಸಂಚಿಕೆ : 02

June 2026
ಜೂನ್ 2026

Pages : 32
ಪುಟಗಳು : 32

₹ 20/-
₹ 20 ರೂ.

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಯಾಗಲಿ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ



ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನದ

ಹಾರ್ಡಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

|| ಶ್ರೀ ರುರದೇವ್ ||

ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ



ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ರೋಟರಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ R10-3192 | ರೋಟರಿ ಬಿ.ಜಿ. ನಗರ ಸೆಂಟರ್ | ರೋಟೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್, ಯುನಿಸ್‌ವಿ
ನಗರ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಸ್ಪತ್ರೆ



Rotaplast
International
Saving smiles, changing lives.



Rotary
Bangalore North
Dist 3192



ಉಚಿತ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರ

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

ದಿನಾಂಕ : 26-10-2026 ಲಿಂದ 08-11-2026ರವರೆಗೆ

ಸ್ಥಳ : ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬಿ.ಜಿ.ನಗರ, ನಾಗಮಂಗಲ ತಾ||, ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆ

ರೋಟೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್, ಅಮೇರಿಕಾದ

30 ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ತಂಡದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಜೊತೆಗೆ

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗ, ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ



ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ
ಭಾಗವಹಿಸುವವರ
ವಯೋಮಿತಿ
3 ತಿಂಗಳ
ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

"ಮುಗುಳ್ಳುಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಬಿಳಿಹನಿಡೆಗೆ"

ವಾರ್ಡ್ ಸೌಲಭ್ಯ,
ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ,
ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು
ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಚಿತ

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

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ಶಿಬಿರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಕೋರಲಾಗಿದೆ

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : +916364854932, +91 8970223725, +91 9945558579, +91 7829225323



ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸಮೃದ್ಧಿ

ನಿಮ್ಮ ಮನ ಮನೆಗಳಿಗೆ...

ಸಂಪಾದಕಿಯು

ಮಾಸಿಕ



ಜೂನ್ - 2026

ಸಂಪುಟ 9, 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,

ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ - 562 131.

#66, ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸವನ ಸರ್ಕಾರಿ

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪಕ್ಕದ ರಸ್ತೆ, ಮಾಗಡಿ - 562 120

ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ 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

“ಭಗವತ್” ಇದು ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಂದರ ಶಬ್ದ. ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಭಾಯಿಗಳು ಈ ಪದಕ್ಕೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ‘ಭಗ’ ಎಂದರೆ ಸಂಪತ್ತು, ‘ಭಗ’ ಅಥವಾ ಸಂಪತ್ತು ಉಳ್ಳವನು ಭಗವಂತ. ಈ ಭಗವತ್ ಶಬ್ದದ ಮೂಲಕ ಸತ್ಯದ ಚಿಂತನ ಮಾಡುವುದು ಭಗವಚಿಂತನ.

ಬದುಕಿಗೆ ಯಾವುದು ಅಮೂಲ್ಯವೋ, ಅನಿವಾರ್ಯವೋ ಅದು ಸಂಪದ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಭವ್ಯ-ದಿವ್ಯ. ಹೂವಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದು ಅದರ ಸಂಪದ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂಪದವಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಹೂವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೋಗಿಲೆಗೆ ಕಂಠವೇ ಸಿರಿ. ಗಿಳಿಗೆ ಸವಿನುಡಿಯೇ ಸಿರಿ. ಆನೆಗೆ ಬಲ, ಕುದುರೆಗೆ ಓಟ, ಕೋತಿಗೆ ಆಟ, ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಸಿರಿ.

ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಸಂಪದವೇ ! ಮಾನವನು ಈ ಜಗದ ನಿಸರ್ಗ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಆಡಿ ಬೆಳೆಯುವನು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಅಮೀಬಾದಿಂದ ಆನೆಯವರೆಗೆ, ಅಜ್ಞಾನಿಯಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ನಿಸರ್ಗದ ನೆರವು ಅವಶ್ಯ. ಕೆಳಗೆ ಹಸಿರು ಭೂಮಿ, ಮೇಲೆ ವಿಶಾಲ ಆಗಸ. ಎರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಜೀವಕುಸುಮ ಅರಳಿದೆ. ಈ ಭೂಮ್ಯಾಕಾಶಗಳೇ ಬದುಕಿನ ಎರಡು ದಂಡೆಗಳು. ಅವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ನಕ್ಕು ನಲಿಯುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷ, ಕೋಟಿ ವರುಷಗಳಿಂದ ಈ ಮಣ್ಣು ನಮಗಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಲಿದೆ. ಹಸಿರು ಹಾಸಿದೆ. ಹೂವು ಅರಳಿಸಿದೆ. ಮರಗಳ ಬೆಳೆಸಿದೆ. ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನಿತ್ತಿದೆ. ಕೋಟಿ, ಕೋಟಿ ಜೀವಜಂತುಗಳ ಸಾಕಿ - ಸಲುಹಿದೆ. ಈ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಳೆ, ಮನಕೆ ಮುದ. ತನುವಿಗೆ ಹಿತ. ಇಂಥ ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು, ಚಿನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾನವ ತಾನೇ ಸಿರಿವಂತನೆಂದ ಈ ನೆಲ-ನೀರು, ಬೆಳಕು-ಗಾಳಿ, ಬಯಲಿನಿಂದಾದ ಭವ್ಯ ನಿಸರ್ಗವೇ ನಿಜ ಸಿರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮರೆತ.

ಈ ಭೂಮಿಯ 3/4 ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಆವರಿಸಿದೆ. ಮೇಲಿನಿಂದ ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಯು ಹೊಳೆ-ಹಳ್ಳವಾಗಿ, ಕೆರೆ-ಕಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸಮುದ್ರ ಸಾಗರವಾಗಿ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ತಾಪವನ್ನು ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರವು ಹಿರಿದು! ಅದಿಲ್ಲದರೆ ಬೆಳೆಯಿಲ್ಲ; ಬದುಕಿಲ್ಲ. ದಾಸಿಮಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. “ಸುರಿಯುವ ಮಳೆ ಸುರಿಯದಿರೆ. ಐದುವ ಪೈರು ಐದದಿರೆ ನೀನೇತರಲ್ಲಿ ಈಯುವೆ ರಾಮನಾಥ ?”

ಮಳೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೊಳೆ ಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ಭೂಮಿ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುವವರಾರು ? ☺

ಸಂಪ್ರೀತಿ-ಸಮೃದ್ಧಿ-1

ಜೂನ್ 2026



ಯೋಗವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ದಾರಿ
ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯರು ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ

ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ

ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಪೋಶೆಟ್ಟಿಹಳ್ಳಿ

ಜೂನ್ 21, ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನ, ಯೋಗವೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ. ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಸಾಧನ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ನೋಡುವ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಾವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗ ಅಂತರ್ಯದ ಅವಿವಿಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಾತ್ಮಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

“ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಯದಿಯಂತೆ ಅದು ಮದ್ದಾಗುವುದು, ಹೊರಗಿನವರು ಆ ಗಿಡವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವಿದೇಶಿಯರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಾಂತಿ, ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತದ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಇಂತಹ ಮಹಾವಿದ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅರಿವುಂಟಾಗಿದೆ.

ನಾವೂ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಎಚ್ಚರ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರಿನಂತೆ, ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಂತೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸತ್ವಹೀನ ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ವಾತಾವರಣಗಳ ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣೆನ್ನದೆ ಸರ್ವರೂ ಕ್ಷಣ-ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನಶಾಂತಿ ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ, ಯೋಗ ಮಾರ್ಗವೇ ಜೀವನಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಹುಉಪಕಾರಿಯಾದ ಯೋಗವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಇರುವ ‘ದಿವ್ಯಾಷದ’ ಯೋಗ. ಯೋಗ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನ, ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೇ, ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಜನರು. ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಜ್ಞಾನವು ನ್ಯಾಯ, ವೈಶೇಷಿಕ, ಸಾಂಖ್ಯ, ಯೋಗ ಪೂರ್ವಮೀಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಮೀಮಾಂಸ ಅಥವಾ ವೇದಾಂತಗಳೆಂಬ ದರ್ಶನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಜ್ಞಾನ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ವಿಭಾಗ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂತೆಯೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂತ್ರಧಾರಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಅಡಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯನಾದವನಿಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದೂ, ಯೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನುಭವವಿರುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ಹವಾಮಾನ, ವಯೋಮಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಕೃತನುಸಾರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಕಾಲವನ್ನು

ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಪರಿಚ್ಛಾನವನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿಗಳು ಯಾವ ದೇಹಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂಲ ಅರಿವು ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೂಲತಃ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ, ಗಾಳಿ, ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸುವ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ, ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕ್ಷಮೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಪೂರಕ', 'ಕುಂಭಕ', 'ರೇಚಕ'ಗಳೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ "ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ" ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಮಾನವಕುಲದಲ್ಲಿ ಬರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಯೋಗದಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದೆಂಬುದು ಅನುಭವ. ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೂರಾರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು/ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು

ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. 'ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ' ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಪಡೆಯುವುದೇ ಯೋಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗಮುಚ್ಯತೇ' ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು-ನಲಿವು, ಸಿಹಿ-ಕಹಿ, ಉಷ್ಣ-ಶೀತ, ಕತ್ತಲೆ-ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ವ್ಯಾಪಕ, ನಿರಂತರ. ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಮೈಮರೆಯದೆ ಅವೆರಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.

'ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹಾ' ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು 'ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ. ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ ಎಂಬ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ ಮುಂತಾದ ಕ್ಲೇಶಗಳ, ವ್ಯಾಧಿ (ವೈಷಮ್ಯ), ಸ್ಥಾನ (ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ (ಅನುಮಾನ), ಪ್ರಮಾದ (ಆತುರತೆ), ಆಲಸ್ಯ (ಜಡತ್ವ), ಅವಿರತಿ (ನಿರಾಸಕ್ತಿ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ (ಭ್ರಾಂತಿ), ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ (ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು), ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯದಿರುವುದು) ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಲೇಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

"ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗಃ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ" ಅರ್ಥಾತ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ, ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ವಿಸಿಷ್ಟರ ಸೂತ್ರ.

ಯೋಗಫಲಗಳು: ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಕರ್ಮಯೋಗ: ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಫಲ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಫಲದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಕೂಡದು. ಇದನ್ನೇ 'ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ'ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗ.

ಭಕ್ತಿಯೋಗ: ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ. ನಾವು ಸ್ವಭಾವತಃ ಭಾವುಕರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೇವರು-ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬಲ್ಲರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದು ಗುರಿ ತಲುಪಬಹುದು. ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರಗಳು ಗೌಣ, ಭಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ, ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ಹೋಮ, ಹವನ, ಜಪ, ತಪ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಾಯ್ಕರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯಿತ್ತು ಹೇಳಿ? ಹತ್ತು ತಲೆಮಾರು ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಕರಗದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವರು ನವಕೋಟಿ ನಾರಾಯಣ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಪುರಂದರದಾಸರಾಗಿ ಹೊರ ಬಂದುದೇಕೆ? ರಾಜ್ಯದ ಒಡೆಯನಾಗಿದ್ದ ಕನಕದಾಸರು ದಾಸರಾಗಿ ಹೊರಬಂದುದೇಕೆ? ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಕೌಶಿಕನ ಪತ್ನಿಯಾಗಿ ವೆಂಕಟಾಚಾರ್ಯರಾದವಳು, ಎಂತ ಮೀರಾಬಾಯಿ ರಾಜಸ್ತಾನದ ರಾಜಕುಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದವಳು. ಇವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ತೊರೆದು ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದರು ಜನಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸಿದರು ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಮೆರೆದು ಆ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪಿದವರು.

ಜ್ಞಾನಯೋಗ: ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತ್ಸಂಗ, ತರ್ಕ, ಮೀಮಾಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಯಾರು? ನನ್ನ ಕೈ, ಕಾಲು, ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದಿರುವ 'ನಾನು' ಯಾರು, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು? ಆ ಶಕ್ತಿಗೂ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಶಂಕರ, ಮಧ್ವ, ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರೇ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದವರು.

ಶಿಸ್ತಿನ ಪ್ರತಿರೂಪ


ಯೋಗವು ಒಂದು ಜ್ಞಾನ. ಇದು ದೇಹ, ಉಸಿರು, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಜನ ಯೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗವು ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಶಿಸ್ತು. ಜ್ಞಾನದ ಇತರ ವಿಷಯಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಶಿಸ್ತಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೂ ಒಂದು ಜ್ಞಾನವೇ. ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗ ಸೂತ್ರವು, ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನೋವುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ನೀವು ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಕಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಕ್ಸ್

ವಿದೇಶಿಯರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಎಂಬ ಪದ ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಅದೇ ಭಾರತೀಯರ ಶಕ್ತಿ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ತವರೂರಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಬಾಧೆಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಅಸ್ತವಿದೇ ಅದೇ ಯೋಗ. ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಬದುಕುವವರು ನಾವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೇ ಯೋಗವಿದೆ. ಈ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಈಗ ರಾಜಯೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಜೂನ್ 21ನ್ನು 'ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ'ವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಜೂನ್ 21ರಂದು ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಇಂದು ವಿಶ್ವವೇ ಮನಸೋತಿದೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ, "ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುವ ಭಾರತದ ಯೋಗವನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಜೂನ್ 21ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಬೇಕು," ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆ ಕಳೆದ ವರ್ಷದಿಂದ ಜೂ 21ನ್ನು ವಿಶ್ವ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವಮನ್ನಣೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಯೋಗದ ಮೂಲ ಭಾರತವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಅದೊಂದು ಬರಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ ಅದೊಂದು ತಪಸ್ಸು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಜನನವಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯಾದ ಯೋಗವು ಇಂದು ಬಹುರೂಪಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವುದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಕಲೆ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆಗಳೆಲ್ಲ ನಗಣ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕೊಡುಗೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ☯

ಸಂಪ್ರದಿ ಸಂಘೋಲನ



ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲ ಯಾರು ಯಾರನ್ನೂ ತಿದ್ದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ತಿದ್ದುತ್ತೇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನ. ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಬೆರೆಯುವರು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಾವು ಬದುಕಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಡಾ. ಬಾಲಗಂಗಾಧರನಾಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿ



ಹುಡುಗನ ಮುಗ್ಧ ಮಾತುಗಳು

ಆ ಗಂಡಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗುಂಡಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಇಂಥ ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿದ್ದ ದರೋಡೆಕೋರರಿಗೆ ಹೆದರದೆ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟ ಆ ಗಂಡಿಗೆ ಆಗಿನ್ನೂ ಹದಿನೆಂಟರ ವಯಸ್ಸು. ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಗಿಹೋದ ಅವರ ಹೆಸರು ಅಬ್ದುಲ್ ಖಾದರ್ ಜೀಲಾನಿ. ಅವರ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರಿಬ್ಬರೂ ಅನನ್ಯ ದೈವ ಭಕ್ತರು.

ಅವರು ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಗ್ದಾದ್ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ನಿಂತಾಗ ಅವರ ತಾಯಿ ಖರ್ಚಿಗಂದು ನಲವತ್ತು ದಿನಾರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಹಣವನ್ನು ಮಗನ ಅಂಗಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಹೊರಡುವ ಮುಂಚೆ ತಾಯಿ - ಮಗನೇ, ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಬೇಡ. ಸುಳ್ಳು ಮಾನವನನ್ನು ನೀಚಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದರು.

ಜೀಲಾನಿಯವರು ಬಾಗ್ದಾದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಲವು ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಹೊರಟರು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅವರ ಬಿಡಾರದ ಮೇಲೆ ಕಳ್ಳರು ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡಿದರು .

ಜೀಲಾನಿಯವರನ್ನು ಚಿಕ್ಕವನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಕಳ್ಳರು ಅವರ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕಳ್ಳನೊಬ್ಬ ಜೀಲಾನಿಯವರನ್ನು ಹೇಯ್ ಹುಡುಗ! ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಏನಿದೆ? ಎಂದು ವಿನೋದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿದ. ತಾಯಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡ ಜೀಲಾನಿಯವರು ನನ್ನ ಒಳ ಅಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತು ದಿನಾರುಗಳಿವೆ ಎಂದರು.

ಹುಡುಗ ಏನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಕಳ್ಳ ಹೊರಟುಹೋದ. ಆದರೆ ಆತ ತಮ್ಮ ಸರದಾರನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಹುಡುಗನ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ. ಕಳ್ಳರ ಸರದಾರನಿಗೂ ಕುತೂಹಲವುಂಟಾಯಿತು. ಆತ ಹುಡುಗನನ್ನು ಕರೆಸಿ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಏನಿದೆ? ನಿಜ ಹೇಳಿಬಿಡು ಎಂದು ಗದರಿಸಿದ.

ಜೀಲಾನಿಯವರು ನಾನು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಂಗಿಯ ಒಳ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತು ದಿನಾರುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೊಲೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ನುಡಿದರು. ಕಳ್ಳರ ಸರದಾರನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೋ ಆಶ್ಚರ್ಯ!

ಆತ ಹುಡುಗನೇ ನಾವು ಪಕ್ಕಾ ಕಳ್ಳರು. ನಿನ್ನನ್ನು ಲೂಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೂ ನೀನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ನಿಜವನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀಯ. ನಿನಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ಆಗ ಜೀಲಾನಿಯವರು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಅಲ್ಲಾಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೆದರಬಾರದೆಂದು ನನ್ನ ತಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು ತಾಯಿಯೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ನಿಜವನ್ನೇ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರು.

ಹುಡುಗನ ಮುಗ್ಧ ಮಾತುಗಳೂ, ಆತನ ಧೈರ್ಯ ಸರದಾರನ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವು. ಆತ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗಳಗಳ ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ. ಧನಿಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಿರಿಸಂಪತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ನನಗಿಲ್ಲ. ಹಗಲಿರುಳೂ ಹೆದರಿಯೇ ಬದುಕುವ ಜೀವನ ನನ್ನದು. ಛೇ, ನಾನು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಬದಲಾಗುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನೊಂದಿಗೂ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡನಂತೆ.

ಮುಂದೆ ಆ ಯುವಕ ಹಜರತ್ ಅಬ್ದುಲ್ ಜೀಲಾನಿ ಎಂಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸೂಫಿ ಸಂತರಾದರಂತೆ. ೞ



ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು,
ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೈಚಾಡಿಸುವ
ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ

ವಿಶ್ವದ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್

5 ರಂದು ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಯೋಚಿಸಿ, ತಿನ್ನಿ, ಉಳಿಸಿ- ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ' ಇದು ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷಣೆ.

ಮಾನವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು 1972ಜೂನ್ 5 ರಂದು ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. 1973ರಂದು ಮೊದಲ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ, ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳು, ಪರಿಸರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಏರುತ್ತಿರುವ ತಾಪಮಾನ, ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಳೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣ ಹೀಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯನಾಶ ಜತೆಗೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣ, ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಜಾಗೃತಿ ಕ್ರಮಗಳು ಕಡಿಮೆ.

ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು, ಲಾಭ ರಹಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನದಂದು ಹಲವಾರು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಲ ತೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ವಸ್ತುಪ್ರದರ್ಶನ, ಚಲನಚಿತ್ರೋತ್ಸವ, ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತಿಹಾಸ

1972ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಕೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಾನವ ಪರಿಸರದ ಕುರಿತಾದ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ವರ್ಷದ ನಂತರ, ಯುಎನ್ ಜನರಲ್ ಅಸೆಂಬ್ಲಿ ಜೂನ್ 5 ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವೆಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿತು. ಮೊದಲ ಆಚರಣೆಯು 1973ರಲ್ಲಿ 'ಓನ್ಲಿ ಒನ್ ಅರ್ಥ್' ಎಂಬ ಧೀಮ್ನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಇದು ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಜಾಗತಿಕ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಡಿತು.

ಮಹತ್ವವೇನು?

ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜೀವವೈವಿಧ್ಯನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಬೆದರಿಕೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 11 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಸವನ್ನು ನೀರಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸುರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭೂಕುಸಿತಗಳು ಮತ್ತು ಒಳಚರಂಡಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮೈಕ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ, ಇದು ಪರಿಸರ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಅಂದಾಜು ವಾರ್ಷಿಕ ವೆಚ್ಚ 300 ರಿಂದ 600 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನೀತಿ ಮತ್ತು ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಇಂದು, 150ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ನೆಡುತೋಪು ಉಪಕ್ರಮಗಳು, ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅಭಿಯಾನಗಳು, ಶಾಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪೂರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಪರಿಣಾಮ

ವಿಶ್ವದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಸದ ಸರಿಸುಮಾರು ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ, ದೇಶವು 9.3 ರಿಂದ 9.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 0.12 ಕೆಜಿ ಕಸ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ♦ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವನ್ಯಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ♦ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 5.8 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಸವನ್ನು ಸುಡುವಾಗ ವಿಷಕಾರಿ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ♦ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೆಹಲಿ, ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಮೆಟ್ರೋ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

- ✦ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಆಹಾರವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮುದ್ರ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ✦ ಭಾರತವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ, ಮರುಬಳಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಹಲವಾರು ಜೀವವೈವಿಧ್ಯಗಳಿಗೆ ಆವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಾವೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ ಪೊಲಿಂಗ್, ಬೈಕ್ ಪೊಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಬೈಸಿಕಲ್ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾರು ಬಳಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಂಧನ, ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.

- ✦ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ.
- ✦ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ನೀರಿಗೆ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ. ಇದರಿಂದ
- ✦ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಂತರ್ಜಲವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
- ✦ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಶಕ್ತಿಯ ಇತರ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿದ್ಯುತ್ ಉಳಿತಾಯದ ಸರಳ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✦ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಪುನರ್ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✦ ಕಸವನ್ನು ವಿಂಗಡನೆ ಮಾಡಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

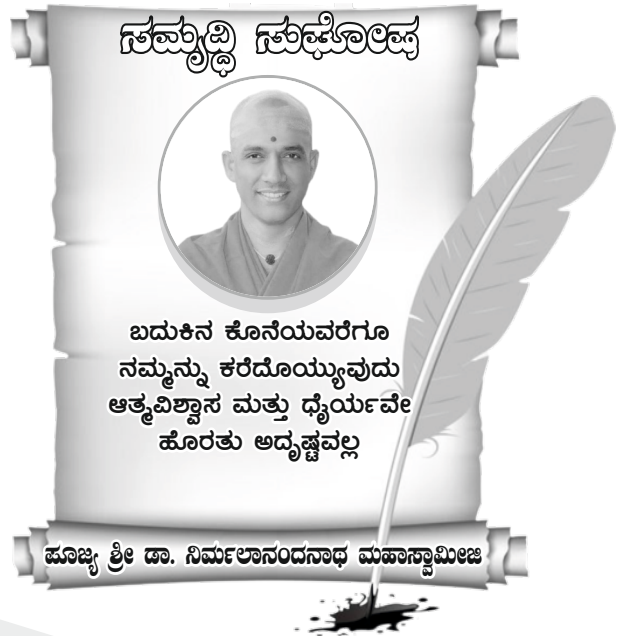
ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ 'ಥಿಂಕ್-ಈಟ್-ಸೇವ್'. ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

ಯುಎನ್ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 1.3 ಬಿಲಿಯನ್ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 7 ಜನರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಗಾಧ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರುವ ವಿಧ್ವಂಸಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಈ ಬಾರಿಯ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವನ್ನು 'ಯೋಚಿಸಿ. ತಿನ್ನಿ. ಉಳಿಸಿ' ಎಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆ ಕೂಡ ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದು ಈ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥ ತಡೆಗಟ್ಟಿ

ಈ ಬಾರಿಯ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ 'ಯೋಚಿಸಿ. ತಿನ್ನಿ. ಉಳಿಸಿ. ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.' ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಹಣ ಉಳಿತಾಯದ ಜತೆಗೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

- ✦ ಆಹಾರ ಖರೀದಿಸುವ ಮೊದಲು ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಫೈಶ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಖರೀದಿಸುವುದರಿಂದ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯೋಚಿಸಿ ಖರೀದಿಸಿ.
- ✦ ಲಿಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಖರೀದಿಸಿ: ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಖರೀದಿಸಿ.
- ✦ ನೋಡಿದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಖರೀದಿಸದಿರಿ. ಆಫರ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಖರೀದಿ ಮಾಡದಿರಿ. ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ.
- ✦ ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಮಿತಿ ಇರಲಿ. ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಬಳಸುವಾಗ ಗರಿಷ್ಠ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು 1-5ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ನಲ್ಲಿಡಿ.
- ✦ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಮೃದುವಾಗಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯದಿರಿ. ಅವುಗಳಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ✦ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಮೊದಲೇ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಲೂಸ್ ಆಗಿ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ.
- ✦ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್, ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ☺





ಆಹಾರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ
ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ
ವಿಶ್ವ
ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನ
ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ - ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 7 ರಂದು , ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವ ಮಹತ್ವದ ಜಾಗತಿಕ ಅಭಿಯಾನವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಮೇಲೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ-ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ. ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ, ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ (FAO) ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೈತರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕಾರಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗ್ರಾಹಕರು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಕರವರೆಗೆ - ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮೂಲಭೂತ ಮಾನವ ಹಕ್ಕು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಸುಸ್ಥಿರ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಅಭಿಯಾನವು ಈ ವರ್ಷದ ವಿಷಯದ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. "ಹೊರೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರಗಳವರೆಗೆ - ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ". ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ಈ ವರ್ಷದ ಅಭಿಯಾನವು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ವಿಜ್ಞಾನ ಆಧಾರಿತ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಹೊರೆಯ ನವೀಕರಿಸಿದ WHO ಅಂದಾಜುಗಳ ಮುಂಬರುವ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಡ್ಯಾಟಾಬೇಸ್ ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸಿದ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೀಕ್ಷಣಾಲಯ ಪುಟಗಳು ಅಪಾಯದ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂದಾಜುಗಳೊಂದಿಗೆ, 2000 ರಿಂದ 2021 ರವರೆಗಿನ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ-ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವಿತಾವಧಿ (DALYs) ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಸಾವು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊರೆಯ ಜಾಗತಿಕ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಮತ್ತು ಮೊದಲ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂದಾಜುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ವರದಿಯು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಡೇಟಾವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು

ಅಪಾಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಶ್ರೇಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಇದು ನೀತಿ ಆದ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹೊರಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸಹ ಈ ವಿಷಯವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹೊಸ WHO ಅಂದಾಜುಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊರೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಾಜಕೀಯ ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಿತ ಬಹು-ವಲಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋಡೆಕ್ಸ್ ಅಲಿಮೆಂಟೇರಿಯಸ್ ಪಠ್ಯಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ - ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತಹ ಇತರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಪಾಯ ತಗ್ಗಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು - ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬಹುದು.

"ಕೋಡೆಕ್ಸ್ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಾಗ, ಗ್ರಾಹಕರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಈ ವರ್ಷದ WHO ಆಹಾರಜನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಅಂದಾಜಿನ ದತ್ತಾಂಶದ ಬಿಡುಗಡೆಯು ಮಾನದಂಡಗಳ ಬಳಕೆಯು ಆಹಾರಜನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಹೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಕೋಡೆಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸಾರಾ ಕಾಹಿಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಈ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ದೇಶಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು WHO ನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಲುಜ್ ಡಿ ರೆಗಿಲ್ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. "ಇದು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರಯತ್ನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಗ್ರ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾದ ಸಾವಿರಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 25 000 ದತ್ತಾಂಶ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ".

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಘೋಷಣೆಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುವಂತೆ, "ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಎಲ್ಲರ ವ್ಯವಹಾರ", ಮತ್ತು ಈ ವರ್ಷದ ಅಭಿಯಾನವು ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಉತ್ಪಾದಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗ್ರಾಹಕರವರೆಗೆ, ಮುಂಬರುವ WHO ವರದಿಯ ಡೇಟಾವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಾವು ಎಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಚಾಲಕರು ಯಾವುವು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

"ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು" ಎಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ (FAO) ಹಿರಿಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಮಾರ್ಕಸ್ ಲಿಪ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. "ಗ್ರಾಹಕರಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಐದು ಕೀಲಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರ ನಿರ್ವಹಕರು ಮತ್ತು ನೀತಿ ನಿರೂಪಕರಾಗಿ, ಕೋಡೆಕ್ಸ್ ಮಾನದಂಡಗಳು, ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂಹಿತೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಇದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ."

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಮಹತ್ವ

- ✦ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ-ಆದಾಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ US\$ 110 ಶತಕೋಟಿ ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆಯತ್ತ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ✦ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸರ್ಕಾರಗಳು, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರ ನಡುವಿನ ಸಹಯೋಗವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಗುರಿಗಳ (SDGs) ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯವರೆಗೆ ಇಡೀ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ✦ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರು ಸೇರಿದಂತೆ ದುರ್ಬಲ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕಾನೂನು, ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಗಳು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಧಿಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ದೇಶದ ವಿಶಾಲ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರ ಭೂದೃಶ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯು ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿದೆ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು, ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಗಮನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಮಾನದಂಡಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (FSSAI) ನಂತಹ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಹಲವಾರು ಅಭಿಯಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. "ಈಟ್ ರೈಟ್ ಇಂಡಿಯಾ" ಆಂದೋಲನ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ

ಮಿಷನ್ನಂತಹ ಉಪಕ್ರಮಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಗುರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಭಾರತದ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಿಷನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳು

ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾರತವು ಹಲವಾರು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಮಾನದಂಡಗಳ ಕಾಯ್ದೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಕಾನೂನು ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಪರವಾನಗಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು, ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬಲಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಾಯ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಬೀದಿ ಆಹಾರ ಮಾರಾಟದಂತಹ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ. ಮಾಲಿನ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ನಿಯಂತ್ರಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, FSSAI ಯ "FoSTaC" (ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಆಹಾರ ವ್ಯಾಪಾರ ನಿರ್ವಹಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಕೃಷಿಯಿಂದ ಪೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಮಾನದಂಡಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ (FSSAI) ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ, FSSAI ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸುವುದು, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

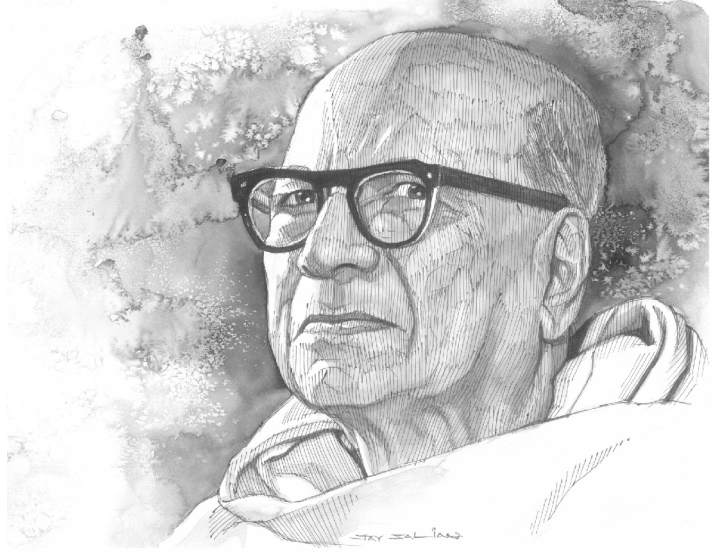
ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಉಪಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ, FSSAI ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿಸಲು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು, ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಿಸುವವರನ್ನು ಸಬಲೀಕರಣಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪೂರೈಕೆ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಅದರ ಅಭಿಯಾನಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದಿನವು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವವಾದ ಜಾಗತಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಈ ಖಬರಿಯ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಗ್ರಾಹಕರ ಬೇಡಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವುದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ FSSAI ಪಾತ್ರವು ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಕನ್ನಡದ ಆಧುನಿಕ ಸರ್ವಜ್ಞ ಡಿ.ವಿ. ಗುಂಡಪ್ಪ

ದೇವನಹಳ್ಳಿ ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ ಗುಂಡಪ್ಪ (17 ಮಾರ್ಚ್ 1887 - 7 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1975), ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಡಿವಿಜಿ, ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ಬರಹಗಾರ, ಕವಿ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ. ಅವರು ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ದಿಗ್ಗಜರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ಕೃತಿ ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ ("ಡಲ್ ತಿಮ್ಮನ ರಿಗ್ಮರೋಲ್", 1943), ಇದು ಮಧ್ಯಕಾಲೀನ ಕವಿ ಸರ್ವಜ್ಞನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.



ಪರಂಪರೆ

1943 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮಂಕುತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗ ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು "ಡಲ್ ತಿಮ್ಮನ ಖುಗ್ಮರೋಲ್" ಎಂದು ಅನುವಾದಿಸಬಹುದು. ಜೀವನದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೈವಿಕ ನಾಟಕವೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮತ್ತು ಇತರರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು, ಮಾನವ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದು, ಉದಾತ್ತ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪ್ರಬುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು ಕಗ್ಗ ನೀಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಂತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಹೋಲಿಕೆಗಳು, ರೂಪಕಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಆಯ್ಕೆಯ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಗ್ಗದ ಓದುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅನುವಾದಿಸಲಾದ ಈ ಕೃತಿಯು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತನ್ನ ಅನುವಾದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಈ ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ ಸಾಹಿತ್ಯವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ: ಬದುಕಿ, ಕಲಿಯಿರಿ, ಬೆಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಆಶೀರ್ವಾದವಾಗಿರಿ. ಡಿವಿಜಿ ಕನ್ನಡ ಬರಹಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ದೈತ್ಯರಾಗಿದ್ದರು ಎಂದು ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಡಿವಿಜಿಯವರ ಸಮಾಜದ ಕಾಳಜಿ ಅನುಪಮವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅವರು 'ಕನ್ನಡನಾಡು'ಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು.

ವಸಂತ ಕುಸುಮಾಂಜಲಿ ಡಿವಿಜಿಯವರ ಮೊದಲ ಕವನ ಸಂಕಲನ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದಿಗಳು, ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು, ಆಡಳಿತಗಾರರು, ಲೋಕೋಪಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಂತಹ ಜನಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಕವನಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಿಲಕ್, ಗೋಖಲೆ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರ್, ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ,

ರಾಜಾ ರಾಮ್ ಮೋಹನ್ ರಾಯ್ ಮತ್ತು ಗಾಂಧಿಯವರ ಲೇಖನ ಚಿತ್ರಗಳು ಚಿತ್ರಿಸಲಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. [1] ಅವರ ಜನ್ಮ ಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, "ಡಿವಿಜಿ ಕೃತಿ ಶ್ರೇಣಿ" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹನ್ನೊಂದು ಸಂಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕಲಿಸಲಾದ ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿವೆ. ದಿವಂಗತ ಡಾ. ಹಾ.ಮಾ. ನಾಯಕ್ ಅವರು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಈ ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು 1990 ಮತ್ತು 2000 ರ ನಡುವೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು 2005 ರಲ್ಲಿ ಹೊರತರಲಾಯಿತು.

1932 ರಲ್ಲಿ ಮಡಿಕೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ 18ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ (ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನ) ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಡಿವಿಜಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಬರೆಯುವಲ್ಲಿ ಡಿವಿಜಿ ಪ್ರವರ್ತಕರಾಗಿದ್ದರು. ಸೃಜನಶೀಲ ಬರವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ಬರೆಯುವಿಕೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಮಾನವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು. 1950 ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಬರೆದ ದಾದಾಭಾಯಿ ನವರೋಜಿ ಪುಸ್ತಕವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯ ಬರವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಡಿವಿಜಿ ಅವರ ಮೊದಲ ರಂಗಚಾರ್ತು ಜೀವನಚರಿತ್ರೆಯು ಲೇಖಕರ ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಪಾರ ಆಸಕ್ತಿ, ಅವರ ಆಳವಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಅವರ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕರ ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಗೋಖಲೆ ಅವರ ಎರಡನೇ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಸವನಗುಡಿಯ ಬುಲ್ ಟೆಂಪಲ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಗೋಖಲೆ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಅಫೇರ್ಸ್ ಜಿಐಪಿಎ) ಅನ್ನು ಡಿವಿಜಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಲಲಿತಕಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಗಿನ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಆಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ವಿ.ಟಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅವರ ಕೆಲವು ನಿಕಟ ಸಹಚರರು. ಡಿವಿಜಿ 7 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 1975 ರಂದು ನಿಧನರಾದರು. ನಾಗಸಂದ್ರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ನಿವಾಸವಿದ್ದ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಬಸವನಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಡಿವಿಜಿ ರಸ್ತೆ ಎಂದು ಮರುನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ

ಡಿವಿಜಿ 1906 07ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು "ಭಾರತ" ಮತ್ತು "ಕರ್ನಾಟಕ" ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಡಿವಿಜಿ "ಸುಮತಿ" ಎಂಬ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು "ಸುಮತಿ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ" ಎಂಬ ಪ್ರಕಟಣಾ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಅದರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಜನ್ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಯಿತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದಿವಾನ್ ರಂಗಾಚಾರ್ತು ಅವರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಂಸಿಸಲಾಯಿತು. "ದಿ ಕರ್ನಾಟಕ" ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ದಿವಾನ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಅವರ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಅವರು ಏಪ್ರಿಲ್ 2, 1913 ರಂದು "ದಿ ಕರ್ನಾಟಕ" ದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, "ದಿ ಕರ್ನಾಟಕ" ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಇಂಗ್ಲಿಷ್

ಪತ್ರಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಗೌರವ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಗಳಿಸಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಂಬಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಡಿವಿಜಿ 1921 ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಯಿತು.

1928 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ, 1952 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ರಾಜಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪುಸ್ತಕವು ಅವರ ಪ್ರವಾಸದ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ರಾಜ್ಯ ಆಡಳಿತದ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತೀವ್ರ ಅವಲೋಕನ, ಪ್ರಮುಖ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಜಕೀಯ ಚಿಂತಕರ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ರಾಜಕೀಯ ಸೂತ್ರೀಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ಶ್ರೀಮಂತ ಅನುಭವವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಈ ರೀತಿಯ ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕ ಇದು. ಇದು ರಾಜ್ಯದ ರಚನೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸರ್ಕಾರದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಜನರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಫ್ರಾಂಚೈಸಿಯ ಪ್ರಭಾವ, ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಪುಸ್ತಕವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ನೇರ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇಂದಿಗೂ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ, ಇದು ರಾಜಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಉಲ್ಲೇಖ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯದ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಕರು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಮನೋಭಾವದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಸೇರಲು ಕೇಂದ್ರ ಸಭೆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಡಿ.ವಿ. ಗುಂಡಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಗೋಖಲೆ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಅಫೇರ್ಸ್ (ಜಿಐಪಿಎ) ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಗೋಖಲೆ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಅಫೇರ್ಸ್ ಇಂದು ಅದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿ, ಬರಹಗಾರ ಮತ್ತು ಪತ್ರಕರ್ತ ಎಸ್.ಆರ್. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅವರು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಡಿವಿಜಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಒಬ್ಬ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾದಿ ರಾಜಕೀಯ ಸ್ವಭಾವದ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರಬಾರದು, ಬದಲಾಗಿ ಸಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಚಾರಣೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲದ ಅಧಿಕಾರವು ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯಂತೆ, ಅದು ಹುಳುಗಳ ಗುಂಡಿಯಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಿವಿಜಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಚಾರಣೆಯ ಭಯವು ಅಧಿಕಾರ ಆಡಳಿತದ ಅಂಗರಕ್ಷಕ. ಡಿವಿಜಿ ಅದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಹ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಸಂವಿಧಾನದ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ .

ಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕವು ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕನಿಷ್ಠ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಸ್ತುತ ರಾಜಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಶ್ರಮಿಸದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವಭಾವ. "ನಿರಾಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಂದರೆಗೊಳಿಸಬೇಡಿ, ಏನೇ ಸಂಭವಿಸಿದರೂ ಅದು ಆಗಲಿ." ❀

ನಮ್ಮ ಸುಜ್ಞಾನ

ನಗೋಡು, ಪ್ರೀತೋಡು, ಬದುಕೋಡು ಎಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಸರಳವೇ.
ಆದರೆ ಈ ಸರಳ ಎಂಬುದೇ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸರಳತನವನ್ನು,
ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗಂತ ನಮ್ಮತನವನ್ನು
ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡಬಾರದು.

ಸಾವು ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಗತಿ, ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಜರಗಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ಯಾರು ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಮೃತ್ಯು ಯಾರ ಕದವನ್ನು ಎಂದು ತಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ ವಿಷಯ. ಕಥಿತ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ, ಅದು ಒಳನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮರಣಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪವಾಡವನ್ನಿ, ವಿಧಿವಿಧಾನವನ್ನು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿನಂತಹ ನಿತ್ಯಸತ್ಯ, ಚಿಂತನಾರೂಪ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ!

ಬಡವನಿರಲಿ, ಬಲ್ಲಿದನಿರಲಿ, ಹಿರಿಯನಿರಲಿ, ಕಿರಿಯನಿರಲಿ, ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ, ಗಂಡಿರಲಿ, ಮಂಕನಿರಲಿ, ಮೇಧಾವಿಯಿರಲಿ - ಸಾವಿನ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಒಂದೇ! ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ನಿರ್ವಿಕಾರಭಾವದಿಂದ ಕಾಣುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಸಂಗತಿ ಸಾವು. ಅದು ಯಾರು ಮಿತ್ರನೂ ಅಲ್ಲ, ಯಾರ ಶತ್ರುವೂ ಅಲ್ಲ, ಯಾರಿಂದೇನೂ ಅದಕ್ಕಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ ಅದರ ವಿಶೇಷತೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೋಹ ಮಮತೆಯಿಲ್ಲ. ಕರುಣೆ ವಾತ್ಸಲ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹೇಗೆಂದರೆ ಹಾಗೆ, ಎಂತೆಂದರೆ ಅಂತೆ, ಎಂತೆಂದರೆ ಅಂತೆ, ಎಂದೆಂದರೆ ಅಂದು - ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕ್ಷುಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಕಂದನೂ ಒಂದೇ. ನೂರರ ಅಂಚಿನ ಮುದುಕನೂ ಒಂದೇ ಜೀವಿತ ಕಾಲಾವಧಿ ಮುಗಿದುಹೋಯಿತೆಂದ ಕೂಡಲೆ, ಗಿಡುಗ ಪುರಲಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಮೇಲೆರಗಿ ಬರುವಂತೆ, ಸಾವು ಪ್ರಾಣ ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕದ್ದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾವು ಬರುವುದರಿಂದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ? ಏಕೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಂದು ಜೀವಹರಣದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ? ಮತ್ತೆ ಎತ್ತ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ? ಯಾರ ಆಣತಿಯಿಂದ ಇಂತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ? ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕಿನ ಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪಕ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಇದಕ್ಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು? ಕಠೋರತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಈ ವಜ್ರಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾರು ಇದಕ್ಕೆ ಕರುಣಿಸಿದವರು? ಇದೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುವವರಾರು? ಯಾರನ್ನು ತಾನೆ ಕೇಳಲಾದೀತು? ಸಮಭಾವದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವ ಈ ಮಹಾಸಮತಾವಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅರಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿರುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನ ಸುಖಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೆ, ಸಾವು ತನ್ನ ಜಾಲವನ್ನೆಸೆದು, ಮೀನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಬೆಸ್ತನಂತೆ, ಆತನನ್ನು ಬುಟ್ಟಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾನವಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಗೂಢ ರಹಸ್ಯವೆಂದರೆ ಮೃತ್ಯು. ಆಯಸ್ಸಿನ ಗಡಿರೇಖೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣು ಕಳಚಿ ಬೀಳುವ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಇಹಜೀವನದ ಕತೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾವ ಖಚಿತ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ತನ್ನೊಡಲಿನತ್ತ ಬರಸೆಳೆಯುವುದನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ತನಕ ಯಾರು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದದ್ದನ್ನು ನಾ ಕಾಣೆ.

ಈ ನಶ್ವರ ಸಂಗತಿಗಳ ಗಹನ ಕಾನನದಿಂದ ಮಾಯಾಇರುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಪಥ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಬರುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಅಂತಹ ಧ್ರುವತಾರೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಆತ ಹೇಗೆ ನೋಡಬಲ್ಲ? ಆ ನಿಬಿಡ ಕಾಡಿನ ಸಮಸ್ಯಾವೃಕ್ಷಗಳ ಮೃತ ರೆಂಬೆಕೊಂಬೆ ಕಡಿದು. ತಾರಾಬಳಗದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನೆಂತು ಕಾಣಬಲ್ಲ? ಚಿರಂತನ ಸತ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆ ಮನುಜ ಜೀವನದ ಪರಮ ಲಕ್ಷ್ಯವೆನ್ನುವುದೇನೋ ಸರಿಯು! ಆದರೆ ಅದರ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೂ, ಮೃತ್ಯುವಿನ ಆಗಮನಕ್ಕೂ ಇರುವ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಾದರೂ ಏನು? ಯಮ ನಚಿಕೇತರ ಸಂವಾದ ಉತ್ತರ ನೀಡೀತೆ? ಬಗೆಹರಿಯದ ನಿರಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದು.

ನಮ್ಮ ಬಾಳ್ವೆ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಂತೆ ಸಂತೋಷದ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಆವೃತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಎತ್ತಸ್ತುತಿ ಬಂದೂ ಅದು ಅಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲಲೇಬೇಕು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಹುಟ್ಟಿಸಿದಾತನ ಆಶಯವೇ ಇದಾಗಿರಬೇಕು. ಜೀವ ಹೋದಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಕಾಯದ ಒಡನಾಟವೆಲ್ಲಿ? ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಕುಸುಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಂಧದ ಪರಿ.

ಉಟ್ಟುದನ್ನು, ಹೊದ್ದುದನ್ನು, ಇರುವುದಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅನಂತತೆಯಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ, ಸೂತಕರಹಿತ ಕೊನೆ ನೆಲೆ ಈ ಸಾವಿನ ಹಂತ, ದೇಹಧರ್ಮ ಆಗ ಯಾರ ವಶವಲ್ಲ ! ಬಿದಿರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಳುವೆ ಮುಗಿದಂತೆ, ಜೀವ-ಕಾಯದ ಸಂಬಂಧ.

ದೀಪದ ಕೊನೆಯ ಮೊನೆಯ ಮೇಲಿನ ಬೆಳಕು ಆರಿಹೋಗುವ ಗಳಿಗೆ ಅದು. ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲಣ ಚಿತ್ರದ ಬೊಂಬೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ ದೀಪ ಅದು. ಅದೆಂತು ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಲ್ಲದು?

ಹುಟ್ಟಿಸಿದಾತ ಭವದ ಗೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೆಯೋ ಜೇನುಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ನೋಣದಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಂಟಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಹಕ್ಕಿಯಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. “ಊರ ಸೀರೆಗೆ ಅಗಸತಡಬಡಗೊಂಬತೆ, ಹೊನ್ನೆನ್ನದು, ಹೆಣ್ಣೆನ್ನದು, ಮಣ್ಣೆನ್ನದು” ಎಂದು ನಾನಾ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ನೂಲಿನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸುತ್ತಿ ಸಾಯುವಂತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದಂದಿನ ದಂದುಗ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಂದ ಸಂಸಾರ ಬೆಂಬಿಡದೆ ಸುಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಳಲಾಟದ ಕಾವಿನಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆ ಸಂದರ್ಭ “ಅಗಸ ನೀರೊಳಗಿದುರ್ ಬಾಯಾರಿ ಸತ್ತಂತೆ.” ಅಲಗಿನ ತುಪ್ಪದ ಸವಿಗೆ ಲಲ್ಲೆಯಿಂದ ನೆಕ್ಕುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಗುವ ಪರಿತಾಪವನನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.


ಇಂತಹ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಅರಿವಿನ ಅಭಾವ ಕಾರಣ. ವಿವೇಕದ ಗುಡಿಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯದಿರುವ ಭಯ ಈ ಮನಮಲಿನತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಕರದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿರುವ ಅಸಹಾಯಕ ಈ ಜೀವಂತಲ್ಲಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕಾಲಕೂಟ ವಿಷವನಮೃತ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯದಿರುವ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಈ ಭವಬಂಧನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಬೆಳಗೆ ಕಂಡವನಿಗೆ ಇನ್ನು ಕತ್ತಲೆಯ ಹಂಗೆಲ್ಲಿ? ಆಗ ಕಾಲನ ಬಾಧೆ ಇಲ್ಲ. ಜನನ ಮರಣದ ಭಯಭೀತಿ ಇಲ್ಲ. ನುಡಿವಾಗ, ನಡೆವಾಗ ಮರವೆ ಎಂಬಿದಿಲ್ಲ, ವಸ್ತುವಿನ ನೆಲೆಯ ಕಂಡವನಿಗೆ ಚಿತ್ತಪರಚಿತ್ತವೆಬುದಿಲ್ಲ, ನಿತ್ಯ ಅನಿತ್ಯವೆಂಬುದಿಲ್ಲ, ನೀರ ಕೊಳಗವ ಮಾಡಿ ನೆಳಲನಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಸಹ ಇಲ್ಲ.

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದ ಬೀಜ ಮೊಳೆತು ಕಳೆಯೇರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೂ ಬಿಡುತ್ತದೆ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ಬಾಳಸಂಗಾತಿ. ಕೊನೆಗೆ ಗಿಡ ಉರುಳುವಂತೆ. ಈ ದೇಹ ದಣಿದು ಕೆಳಗುರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಾಗುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ವಚನಕಾರನೊಬ್ಬನೆಂದಂತೆ, ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಔಷಧವ ಕೊಡುವರಲ್ಲದೆ, ಮರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧವ ಕೊಡುವವರಾರರೂ ಇಲ್ಲ.”





ಸಂಪ್ರೀತಿ ಸಮೃದ್ಧಿ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

#66, ಸಂಪ್ರೀತಿ - ಸದನ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಪಕ್ಕದ ರಸ್ತೆ, ಮಾಗಡಿ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ - 562 120
ದೂರವಾಣಿ : 8971608213. ಇ-ಮೇಲ್ : sampreethisamruddhi@gmail.com

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಚಂದಾವಿವರ

ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಚೆಕ್ ಮೂಲಕ : **Publisher Sampreethi Samruddhi monthly magazine,**
ಅಥವಾ ಗೂಗಲ್ ಪೇ ಸಂಖ್ಯೆ : 98455 65696 ಮೂಲಕ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 8971608213

10 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 2000/- (ಎರಡು ಸಾವಿರ ರೂಗಳು),
05 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 1000/- (ಒಂದು ಸಾವಿರ ರೂಗಳು)
02 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 500/- (ಐದು ನೂರು ರೂಗಳು)

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯೇ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು

 ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಜಾತಿ ಭೇದ, ವರ್ಣಭೇದ, ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಕೆಟ್ಟ ರಾಜಕಾರಣ, ಸಜ್ಜನ ಪಕ್ಷಪಾತ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಪ್ರತಿಭೆ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆಯದಿರುವುದು. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳ ಓರೆ- ಕೋರೆಗಳು, ಶಾಂತಿ ತುಷ್ಟಿ ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೀಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿ, ಪೈಪೋಟಿ, ಭಯೋತ್ಪಾದಕತೆ, ಅಣುಯುದ್ಧದ ಭೀತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತಾಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಅವನಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿಸಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಶತಮಾನವನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಯುಗವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಕಳವಳವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಕಾತರ, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಆತಂಕ, ಅವಸರ, ಬೇಸರ, ಕಳವಳ, ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಿ, ಸಂಶಯ, ನಿರಾಶೆಗಳ ನರ್ತನ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದೆ.

ಆವೇಶಭರಿತ ಬದುಕಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವುದು ಮನೋರೋಗ, ಇದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಮನೋವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬದುಕನ್ನು ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಲವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮನೋರೋಗ ಮಹಾಮಾರಿಯಂತೆ. ಇದನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ, ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮುಂತಾದವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಥೆ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಲಹೀನತೆ, ನಿರಾಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದವು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಸಿಟ್ಟು, ಸಿಡುಕು, ನಿರ್ಮೀಯತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇವೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಮನೋರೋಗದ ಮೂಲ: ಎಡ್ಲಿನ್‌ನಾಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದೇ ಮನೋವೈದ್ಯಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಪೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮವನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೇ ಮನೋರೋಗ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಔಷಧ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಇತರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೂ ಮನೋರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲು ಮನೋರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳು, ಹಸಿರು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಯೆ, ತರಾವರಿ ತರಕಾರಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸತ್ವಯುತ, ಶಕ್ತಿಯುತ ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮಧ್ಯೆ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸಕ್ಕರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣ ಲೇಪಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂಡದು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಆಲೋಚನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡಿ: ಮನೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಲೇಸು. ಸಾಧಿಸುತ್ತೆನೆಂಬ ಸಂತೋಷ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೋರೋಗ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವುದಷ್ಟು ಅಲ್ಲದೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿತ ಉತ್ತಮ ಉಪಶಮನ.

ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಪಾತ್ರ: ರೋಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ದೊರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ, ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ತೊಲಗಿಸಲು ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಧಾನ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ. ಆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನಗಳು ಉಪಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಚೈತನ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ಉತ್ಸಾಹ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಮ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸು ದೇಹ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮನೋರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ॐ



ಅರ್ಚಕನ ಬೆಲೆ

ಒಂದು ದಿನ ಒಂದು ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಡ್ಜ್ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕೇಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಫಿಯಾರ್ಡಿ ತಂದ ಕೇಸ್ ಹಿಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಮಾಮೂಲಿ ಅರ್ಚಕ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳಾರತಿ ತಟ್ಟಿಯ ಪುಡಿಗಾಸಿನಿಂದ ಬದುಕುವವನು, ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೆರಿಗೆ ಕಟ್ಟದೇ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತನಾದ ಎಂದರೆ ಅವನು ಅಕ್ರಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧನಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಅರ್ಚಕನ ಅಕ್ರಮ ಸಂಪಾದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಜಡ್ಜ್ ಮೊದಲು ಆ ಅರ್ಚಕನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು. "ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಕ್ರಮ ಧನ ಸಂಪಾದನೆಯ ಆರೋಪವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆ ಸಕ್ರಮವೋ ಅಕ್ರಮವೋ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಿ" ಅರ್ಚಕರು ಹೇಳಿದರು " ಅಯ್ಯಾ, ನನ್ನ ಬಳಿಯಿರುವ ಧನವೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನನಗೆ ಬಂದಿದ್ದು".

ಜಡ್ಜ್ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದರು " ಸಾಧಾರಣ ಅರ್ಚಕವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ನೀವು ಗಳಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಗೆ ನಂಬುವುದು?"

ಅರ್ಚಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ"ಅಯ್ಯಾ, ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಊರಿನ ಕೆರೆಯ ಬಳಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಂಜೆಯ ಮೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಇಬ್ಬರು ಕೆರೆಯಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅಳುವುದು ಕೇಳಿಸಿ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿದೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಇಬ್ಬರು ಕೆರೆಗೆ ಹಾರಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನು ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿದ್ದು ಮಹಾಪಾಪದ ಕೆಲಸ, ಹುಟ್ಟಿದ ದೇವರು ಇಂಥಾ ಹೇಡಿತನವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ದೇವರು ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವೂ ಅವನಿಗೇ ಇದೆ. ಅವನು ಕರೆದಾಗ ಹೋಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಖಂಡಿತಾ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಯಾವ ಜೀವಿಗೂ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಅದು ಮಹಾಪಾಪ ಕೂಡಾ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪರಸ್ಪರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ಕೊಂಡು ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಯದಿಂದ ಬಾಳಿರಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ ವಾಪಸ್ ಕಳಿಸಿದೆ.

ನನ್ನ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿಟ್ಟು ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದರು. ಈ ಬಾರಿ ಸಂತೋಷ ಉತ್ಸಾಹಗಳಿಂದ ಇದ್ದರು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ವಂಶೋದ್ಧಾರಕನೊಬ್ಬನು ಹುಟ್ಟುವ ಸೂಚನೆ ಇತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ತಿ, ಧನ ಕನಕಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದಿಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುವುದರಲ್ಲಿದ್ದರು. ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದಮೇಲೆ ಅವರು ಪುನಃ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದರು. ದೇವರ ದಯದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಯೋಗ ಬಂದಿತ್ತು. ಅವರು ನನಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಧನವನ್ನು ನಾನು ಎಷ್ಟೋ ಬೇಡವೆಂದರು ಕೇಳದೆ ಕೊಟ್ಟು ಹೋದರು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಪುನಃ ಬಂದು ತಮಗೆ ಪುತ್ರರತ್ನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿ 'ಅವತ್ತು ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಿ 'ದೇವರು ಒಳ್ಳೆಯದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ್ದರಿ ಸ್ವಾಮಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಇಂದು ನಿಜವಾಯಿತು' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಧನವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಹೋದರು. ಅವರ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕ ಕಾಣಿಕೆಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಬಡತನ ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಆ ದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಬಂದು ಅವನಿಗೆ ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ನಾನಂದಿ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಕೋರಿದರು.

ಅವರ ಆಶಯದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 'ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕೀರ್ತಿ ತರಲಿ' ಎಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದೆ. ಆಗ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಧನ ಕನಕಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಿದರು.

ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅವರ ಮಗ ಓದಿ ಬರೆದು ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಿ ತಮ್ಮಂತೆ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶನಾದನೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಆ ದಂಪತಿಗಳು ಕಾಲವಾದರೆಂದೂ ತಿಳಿಯಿತು. ಆ ಮಗ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೋ ಏನೋ. ಎಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅವನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ ತಂದು ಕೀರ್ತಿ ಗಳಿಸೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅಯ್ಯಾ ಹೀಗೆ ನನಗೆ ಸಂದ ಅವರ ಧನಸಹಾಯದಿಂದ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ.

ಈಗ ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು, ನಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದು ಅಕ್ರಮವೋ ಸಕ್ರಮವೋ ಎಂದು" ಅರ್ಚಕರು ತಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದರು. ಜಡ್ಡ್ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನಿಸಿ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

"ಆ ದಿನ ನೀವು ಆ ದಂಪತಿಗಳ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಗ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಜೀವ ಉಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದ ನಿಮಗೆ ಅವರು ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನೀಡಿದ ಧನ ಅಕ್ರಮವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಕ್ರಮವೇ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆ ಕೇಸು ವಜಾ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಅರ್ಚಕರನ್ನು ಕೇಳಿದರು " ಆ ದಂಪತಿಗಳ ಹೆಸರು ನೆನಪಿದೆಯೇ?".

ಅರ್ಚಕರು ಆ ಧನವಂತನ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಜಡ್ಡ್ ತಮ್ಮ ಆಸನ ಬಿಟ್ಟು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಂದು ಅದು ಕೋರ್ಟ್ ರೂಂ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅರ್ಚಕರಿಗೆ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ "ನೀವು ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ ಬಾಲಕ ನಾನೇ. ಆ ದಂಪತಿಗಳು ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದ ನನಗೂ ಇರಲಿ ". ಎಂದು ಭಾವುಕರಾಗಿ ನುಡಿದು ಬಾಗಿಲತನಕ ಬಂದು ಅವರನ್ನು ಬೀಳ್ಕೊಟ್ಟರು.

ಶ್ರೀ ಹರಿ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ



ಮನೆ ಮದ್ದು :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ
ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬೆಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿ

ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಧಾರಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ..

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ -ಸಾಯುವ ಜೀವಗಳೆಷ್ಟೋ!!

ನಾವೇ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾದರೂ ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಅನ್ಯಾಯ. ಅನ್ನದೇವತೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಚಾರವದು.

ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಬಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಷೇಮ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ.....

ಎಲ್ಲೇ ಹೋದರು ನಿಮ್ಮ ಎಂಜಲೆತ್ತಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮಗೆ ಊಟವನ್ನು ಬಡಿಸಿದವರಿಗೆ

ಒಂದು "ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್" ಹೇಳಿ ಬನ್ನಿ. ಅದು, ನಿಮ್ಮ ಮಾನವ ಘನತೆ.

ಮದುವೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ,ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಎಲೆ ನೀವೆ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ! ಅದಂತಹ ಅವಮಾನ...

ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೇ....? ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಎಂಜಲನ್ನು ಎತ್ತುವವರ ಬದುಕು.....?

ಅವರೆಲ್ಲಾ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ..ಯಾಕೆಂದರೆ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲಾ...

ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಂಜಲು ಎತ್ತುವವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಗೌರವ ಇದೆಯೇ.....?

ನನ್ನ ತಾಯಿಗಾದ ವಯಸ್ಸೆ ಅವಳಿಗೂ ಆಗಿದೆ.ನನ್ನ ಅಕ್ಕ ತಂಗಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ನಾವು ತಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಎಂಜಲು ಎಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಲು ಕಾದು ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ.ನನ್ನ ತಂದೆ ವಯಸ್ಸಿನವರೊಬ್ಬರು ನಾವು ತಿಂದು ಚೆಲ್ಲಾಡಿದ ಎಂಜಲನ್ನು ಬಾಚುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ...ನಾವಿದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅದರ ಗಂಭೀರತೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ.ಯೋಚಿಸಿ, ಎಲೆ ಎತ್ತುವವರಿಲ್ಲದೆ, ಎಂಜಲು ಬಾಚುವವರಿಲ್ಲದೆ ಅದಾವುದೆ ಸಮಾರಂಭ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ..? ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರದರು ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆಯೇ.? ಸ್ವತಹ ಮದುವೆ ಮನೆಯವರು ಕೂಡಾ..ಇಲ್ಲಾ

ದೊಡ್ಡ ಔತಣ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಜಾಗ ಸಿಗದೆ ಕಾಯುವುದು ನಮಗೆ ಅವಮಾನ, ತಿನ್ನುವಾಗ ಸಾಂಬರ್ ಚೆಲ್ಲಿದರೆ, ಮೈಮೇಲೆ ನೀರು ಸುರಿದರೆ,ಎಲೆ ಹರಿದರೆ,ಅವಮಾನ. ಊಟದ ಎಲೆಯಾಕಿ ಬಡಿಸುವುದು ತಡವಾದರೆ ನಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಮಾನವ ಘನತೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾದರೆ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಸಿಟ್ಟುಗೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಸ್ವಚ್ಛಾಗ್ರಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಆ ಕ್ಷಣದ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಎಂಜಲು ಎತ್ತುವವರೂ ಕೂಡ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸಿಲ್ಲಾ..ಏಕೆ?

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇವೆ.ಯಾವತ್ತೂ ಕೂಡ ನಮಗೆ ಬಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಎಂಜಲು ಎತ್ತಿದವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಿಲ್ಲಾ.. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿಲ್ಲಾ..ಅವರನ್ನು ನಾವೆಂದು ಗೌರವಿಸಿಲ್ಲಾ..ನಮ್ಮದೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಊಟ. ತಿಂದುಳಿದರೆ ಮನೆಗೆ ಪಾರ್ಸಲ್...ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ 100 ರೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕೇಳಿದರೆ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಅದೊಂದು ಅನಕ್ಷರ ಸಮೂಹ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸಾಕ್ಷರರಾದ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಲ್ಲವೆ. ನಾನೇಕೆ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ ಇನ್ನು 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಜನ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ..ನಮ್ಮ ಎಂಜಲನ್ನು ನಾವೇ ಎತ್ತಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಅವರವರ ಮನೆ ಕಾರ್ಯ ಅವರೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಎಂಜಲನ್ನು.. ಕಕ್ಕವನ್ನು.. ಬಾಚುತ್ತಾಳೆ...ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮನಸ್ಸು ದೊಡ್ಡದು...ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಯವರ ಎಂಜಲು ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯ... ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಇರಲಿ...

ಎಲ್ಲೆ ಹೋದರೂ ನಿಮ್ಮ ಎಂಜಲೆತ್ತಿದವರಿಗೆ

ಊಟ ಬಡಿಸುವವರಿಗೆ.....

ಒಚಿದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಬನ್ನಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಾನವ ಘನತೆ.



ಅಮ್ಮಾಜಿ, ಈ ಕೋಟಿ ಈಗ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ



ಡೆನ್ನಿಸ್ ಕಿನ್ಯಾಡ್

ಅನುವಾದ ಕೆ.ಆರ್. ಗಂಗಾಧರ

ಮೊಗಲ್ ಸೇನೆಯ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಲವೊಂದು ಕೋಟಿಗಳನ್ನು ಮರು ಪುನಾದ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕಿರುವ ಸಿಂಹಗಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿತ್ತು. ಸಿಂಹಗಡ ಒಂದು ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮರಾಠರ ಮೊದಲ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕೋಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಬೇಧಿಸಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕಲ್ಲಿನ ಪ್ರಪಾತದ ಮೇಲೆ 50 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಕಟ್ಟಲಾದ ಶಿಲಾ ಕೋಟಿಯೊಳಗಿದ್ದ ಸಿಂಹಗಡ ಕಬ್ಬಿಣದ ಭರ್ಚಿ ಹಾಗೂ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಏಕ ಮಾತ್ರ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು.

ಯುದ್ಧ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಾಕ್ರಮ ಎನಿಸಿದ ಉದಯಬಾನುವಿನ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಯ್ದ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಅಫ್ಘಾನ್ ಅರಬ್ ಮತ್ತು ರಜಪೂತರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮೊಗಲ್ ಸೈನಿಕರು ಸಿಂಹಗಡ ಕೋಟಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಶಿವಾಜಿ ಕೂಡಾ ಈ ಕೋಟಿಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿದಿದ್ದ. ಆದರೆ ಆತನ ತಾಯಿ ಜೀಜಾಬಾಯಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಸಿಂಹಗಡದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಮರಾಠ ಲಾವಣಿಯೊಂದು ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಶಿವಾಜಿಯ ತಾಯಿ ಜೀಜಾಬಾಯಿ ತನ್ನ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಬಾಚುತ್ತಾ ಪ್ರತಾಪಗಡದ ತನ್ನ ಅರಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಯ ಬಳಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಉದಯಿಸಿದ ಸೂರ್ಯ ಸಿಂಹಗಡದ ಕೋಟಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಜೀಜಾಬಾಯಿಗೆ ಸಿಂಹಗಡ ಕೋಟಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ಅವಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತ್ತು. ಅದು ಇನ್ನು ಮೊಗಲರ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡ ಆಕೆಯ ಮುಖ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಕಪ್ಪಿಟ್ಟಿತ್ತು. ತನ್ನ ಸೇವಕನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕರೆದು ತಕ್ಷಣ ರಾಯಗಡಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ

ಶಿವಾಜಿಯನ್ನು ಕರೆತರಲು ಆದೇಶಿಸಿದಳು. ಶಿವಾಜಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪು ಕುದುರೆಯನ್ನೇರಿ ತಾಯಿಯ ಅರಮನೆಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಶಿವಾಜಿಯನ್ನು ಬರಹೇಳಿದ ತಾಯಿ, ತಾನು ಬರಹೇಳಿದ ಕಾರಣವನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ಮಗನನ್ನು ಪಗಡೆಯಾಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಶಿವಾಜಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ತಾಯಿಯನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸಲು ಆಟವಾಡಲು ಒಪ್ಪುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೋತ ಶಿವಾಜಿ ಸೋತದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ತಾನು ಏನನ್ನು ಪಣವಾಗಿ ನೀಡಲಿ ಎಂದು ತಾಯಿಯನ್ನು ನಗುತ್ತಾ ಕೇಳಿದಾಗ ಜೀಜಾಬಾಯಿ ಸಿಂಹಗಡವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ತನಗೆ ಸಿಂಹಗಡವನ್ನು ಕೊಡು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಸಿಂಹಗಡ ಇನ್ನು ಮೊಗಲರ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿದೆ ಅದನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಕೊಡಲಿ ಎಂದು ಶಿವಾಜಿ ತನ್ನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೂ ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ ಸಿಂಹಗಡ ನನಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾಳೆ ಜೀಜಾಬಾಯಿ. ಕೊನೆಗೂ ತಾಯಿಯ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಮಣಿಯಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮೌನವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದ ಶಿವಾಜಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಗಂಡ. ನೇರವಾಗಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ ಸಿಂಹಗಡವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಕೋಟೆಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಸಮರ್ಥ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವೀರ ನಾಯಕ ತಾನಾಜಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ಜೊತೆ ಅನೇಕ ಹೋರಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದುದಲ್ಲದೆ ಆಗ್ರಾ ಕೋಟೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ತಾನಾಜಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಜಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿತ್ತು ಶಿವಾಜಿಗೆ. ತಕ್ಷಣ ತಾನಾಜಿಯನ್ನು ಬರಹೇಳಿದ ಶಿವಾಜಿ. ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಗನ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಅರಸನ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಅರಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಗೆ ಅರಮನೆ ತಲುಪಿದ ತಾನಾಜಿಗೆ ತನ್ನ ತಾಯಿಗಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಬರಹೇಳಿದೆ ಎಂದು ಶಿವಾಜಿ ಅಂದಾಗ, ತಾನಾಜಿ ರಾಜಮಾತೆ ಜೀಜಾಬಾಯಿಯನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ.

ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪಂಚಾರತಿಯನ್ನು ತಾನಾಜಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆಶೀರ್ವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ನನಗಾಗಿ ಸಿಂಹಗಡ ಕೋಟೆಯನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆಯಾ ಎಂದು ಜೀಜಾಬಾಯಿ ಯಾಚಿಸಿದಾಗ ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಪೇಟವನ್ನು ರಾಜಮಾತೆಯ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಅಮ್ಮಾಜೀ ಕೋಟೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತೆ ಎಂದು ಅಭಯ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಮಾರನೇ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾದ 'ಮಾವಳಿ'ಗಳೆಂಬ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನರ ತಂಡವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನೇ ರೈತನ ವೇಷ ಧರಿಸಿ, ಸಿಂಹಗಡದ ಬಳಿ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಅದೇ ರಾತ್ರಿ ಫೆಬ್ರವರಿ ತಿಂಗಳ ಶುಭವಾದ ಚಳಿ ರಾತ್ರಿ ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ವೀರ ಸೈನಿಕರೊಡನೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಸಿಂಹಗಡದ ತಳಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಕೋಟೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಭೇದ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕೋಟೆಯನ್ನು ಏರುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೋಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೊತ್ತಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಾವಲುಗಾರರು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಾಕಾವಲು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಜೊತೆ ತಂದಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ಯಶವಂತ ಎಂಬ ಉಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ತಾನಾಜಿ ಅದರ ಹಣೆಗೆ ಕಿಂಪು ನಾಮವೊಂದನ್ನು ಬಳಿಯುತ್ತಾ ಅದರ ಕತ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಗ್ಗದ ಏಣಿಯೊಂದನ್ನು ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿ, ಅದರ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಕೋಟೆಯ ಮೇಲೇರುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಶವಂತ ತುಂಬಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೋಟೆಯ ಮೇಲೇರಿ ಕಲ್ಲಿನ ಬಿರುಕಿನ ಮಧ್ಯೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅವಿತುಕುಳಿತುಕೊಂಡಿತು. ಐವತ್ತು ಅಡಿ ಉದ್ದದ ಹಗ್ಗದ ಏಣಿ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಒಬ್ಬ

ತರುಣ ಯೋಧ ತಕ್ಷಣ ಈ ಹಗ್ಗದ ಏಣಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೋಟೆಯ ಮೇಲೇರಿ ಹಗ್ಗದ ಏಣಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲೊಂದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಿದ. ಸೈನಿಕರ ತಂಡ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಕೋಟೆಯ ಮೇಲೇರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಕಾವಲುಗಾರನೊಬ್ಬ ಈ ಹಗ್ಗದ ಏಣಿಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿದಾಗ ಕೋಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ಬಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಾಣವೆಸೆದು ಆತನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ತಂಡದ ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಧರು ಕೋಟೆ ಏರಿ ಆದ ಮೇಲೆ ತಾನಾಜಿ ತನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ವಾರನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ಹಗ್ಗದ ಏಣಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟೆ ಏರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಾವಲುಗಾರನ ಸಾವು ಕೋಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದಾಗಲೇ ಏರಿ ಹೋದ ತಾನಾಜಿ ಸೈನಿಕರಗೂ ಮೊಗಲ್ ಸೈನಿಕರಿಗೂ ಹೋರಾಟ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು.

ಹಗ್ಗದ ಏಣಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೋಟೆ ಏರುತ್ತಿದ್ದ ತಾನಾಜಿ ಇನ್ನೇನು ಕೋಟೆಯ ಅಂಚಿಗೆ ತಲುಪಿ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೇನು ತೆವಳಿ ಒಳಸೇರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಮೊಗಲ್ ಸೈನಿಕ ತಾನಾಜಿಯ ಮೇಲೆ ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ ತನ್ನ ತಲ್ವಾರಿನಿಂದ ತಾನಾಜಿಯನ್ನು ಕಡಿದು ತುಂಡರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಕರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ತಾನಾಗಿ ಕೋಟೆಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ವೀರಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ.

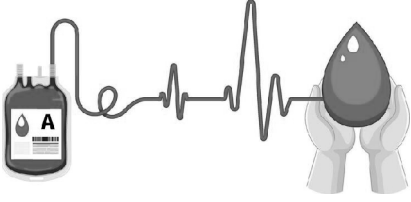
ಈಗಾಗಲೇ ಕೋಟೆ ಏರಿದ ಮರಾಠ ಯೋಧರು 'ಹರ ಹರ ಮಹಾದೇವ್' ಎಂಬ ಯುದ್ಧ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಅರಚುತ್ತಾ ಮೊಗಲ್ ಸೈನಿಕರ ಮೇಲೇರಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೋಟೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಮೊಗಲ್ ಸೈನಿಕರು ಕೇವಲ ಮುನ್ನೂರರಷ್ಟಿದ್ದ ಮರಾಠ ಯೋಧರ ಖಡ್ಗಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಮೊಗಲರ ಸೇನಾ ಬಿಡಾರಗಳಿಗೆ ಮರಾಠ ಯೋಧರು ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಶಿವಾಜಿ ಮತ್ತು ಆತನ ತಾಯಿ ಜೀಜಾಬಾಯಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಾಪಗಡ ಕೋಟೆಯಿಂದ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಸಿಂಹಗಡವನ್ನೇ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ, ಸಿಂಹಗಡ ಕೋಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆ ಆಕಾಶದತ್ತರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಚಾಚುತ್ತಾ ಬಿರಿಯುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯತ್ತ ತಿರುಗಿ ಮಾತಾಜಿ, ಸಿಂಹಗಡ ಕೋಟೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಶಿವಾಜಿ.

ಮೊಗಲ್ ತುಕಡಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಸಿಂಹಗಡವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮರಾಠ ಯೋಧರಿಗೆ ಅದರ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ನಾಯಕ ತಾನಾಜಿ ಹತನಾಗಿ ವೀರ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದ. ಸ್ಥಳಕಾಗಮಿಸಿದ ಶಿವಾಜಿ ನಾನು ಸಿಂಹಗಡವನ್ನೇನೋ ಗೆದ್ದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸಿಂಹವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ ಎಂದು ರೋಧಿಸಿದ. ಸಿಂಹಗಡ ಕೋಟೆಯ ತುತ್ತತುದಿಯಲ್ಲಿ ತಾನಾಜಿಯ ನೆನಪಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸ್ಮಾರಕವೊಂದನ್ನು ನಾವು ಇಂದಿಗೂ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಮಾರಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

(ಡೆನ್ನಿಸ್ ಕಿನ್ಯಾಡ್ರವರು ಶಿವಾಜಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾಹಸಗಳ ಕುರಿತು ರಚಿಸಿದ "ದ ಗ್ರಾಂಡ್ ರೆಬೆಲ್" ಎಂಬ ಕೃತಿಯಿಂದ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಕೆಚ್ಚಿದೆಯ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಸೇವಾ ನಾಯಕರನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಶಿವಾಜಿ ಅದೃಷ್ಟವಂತನಾಗಿದ್ದ. ಅಂತಹ ನಾಯಕರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ತಾನಾಜಿಯ ಸಾಹಸದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಮೇಲಿನದು)





ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ಉದಾರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು
ಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ
ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನ

ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನೀವು ಕೇವಲ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಉಡುಗೊರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ - ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನದಂದು, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಾನವು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ; ಇದು ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಹ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳ ರೋಗನಿರ್ಣಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯವರೆಗೆ, ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಉತ್ತರಗಳು ಬೇಕಾದರೆ, ಯಾರೊಬ್ಬರ ದಾನದಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಔದಾರ್ಯವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನದ ಮಹತ್ವ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ, ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನವು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸರಳ ಕ್ರಿಯೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಾನವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಹ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಭರವಸೆ, ಸಾಂತ್ವನ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತರುವ ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರದ ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ದಿನವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಂತಹ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನ ಎಂದರೇನು?

ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಿಮ್ಮಂತಹ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ, ಪಾವತಿಸದ ರಕ್ತದಾನಿಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಜೂನ್ 14 ರಂದು ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವು ಕೇವಲ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ದಿನವಲ್ಲ - ಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಇದು ಜಾಗತಿಕ ಆಂದೋಲನವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಕೇವಲ ಉಡುಗೊರೆಯಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರ್ಣಯಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ಜಾಗತಿಕ ಆಚರಣೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಭಾಗವಾಗಲು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸ

ವಿಶ್ವ ರಕ್ತದಾನಿಗಳ ದಿನದ ಇತಿಹಾಸವು 2004 ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪಾಲುದಾರರು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ದಾನಿಗಳ ಕೊಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗತಿಕ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ರಕ್ತ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಅಂದಿನಿಂದ, ಇದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ನಿಯಮಿತ ದೇಣಿಗೆಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ದಾನದ ಕ್ರಿಯೆಯು ಜೀವನವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿರುವವಾಗ, ನೀವು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಏಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ

ನೀವು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನೀವು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ದಾನವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- ✦ **ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ :** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಹರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಕುಡಗೋಲು ಕಣ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ರಕ್ತವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ✦ **ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ :** ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಪಘಾತಗಳಾಗಲಿ, ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ✦ **ದೈನಂದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ :** ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ದೈನಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯು ಸ್ಥಿರವಾದ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ✦ **ರೋಗಿಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ :** ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಾನವು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ


ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಾನವು ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು ದಾನ ಮಾಡಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ , ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ರಕ್ತವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ .

ದಿನನಿತ್ಯದ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ನಿಖರವಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯವು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ದಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ನೀವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿಶಾಲವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತೀರಿ.

ರಕ್ತದಾನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ನಿಮ್ಮ ದೇಣಿಗೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

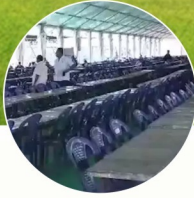
- ✦ **ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ (CBC) :** ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕುಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ✦ **ರಕ್ತದ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ-ಹೊಂದಾಣಿಕೆ :** ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಥವಾ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಮೊದಲು, ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ✦ **ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ - ನಿಮ್ಮ ದಾನವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 

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



ಸಮೃದ್ಧಿ ಭೈರವ ಭವನ

T.M. ರೋಡ್, ಚುಂಚನಹಳ್ಳಿ, ಶ್ರೀ ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಕ್ಷೇತ್ರ



ಶ್ರೀ ಭೈರವೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿ ಭುಕ್ತಿ ಸೇವೆ, ಮದುವೆ, ನಾಮಕರಣ, ಆರತಕ್ಷತೆ,
ಭೀಗರ ಔತಣ, ಮುಂತಾದ ಶುಭ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

7795808178, 8722127146





JYOTHI NAGARAJU
Secretary



JNS Public School
Byadarahalli - Ullal Road Bengaluru



NAGARAJU H.C
Founder and Chairman



ADMISSIONS OPEN FOR 2026-27

We provide special attention to weak students through dedicated remedial classes.

Books and uniform are
COMPLETELY FREE
after admission



**FREE
BOOKS**



**FREE
UNIFORM**

Donation Free

HURRY UP LIMITED SEATS



9481 037415 / 080-31666021 / 9108393366



jnspublicschool.com

To,

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