

ಸಂಪಾದಕರು : ಎಚ್.ಎಮ್ ಶರೀಫನವರ್

ವಾಸ್ತವ, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ, ವಿಭಿನ್ನ...VIJAYA SAKSHI KANNADA DAILYಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ

Volume : 11 Issue : 181Pages : 4+2Rate : 3.00Saturday, August 22, 2026GadagRNINo:KARKAN/2015/63412E-mail: vijayasakshidaily@gmail.comPost Regn.No: GDG/72/2020-22

ಹರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಅಕ್ರಮ ವಲಸಿಗರ ಪತ್ತೆ | ಭಾರತ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ಆಧಾರ್‌ವರೆಗೆ ಪೊಲೀಸರ ತನಿಖೆ

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಆಧಾರ್... ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ಅಸಲಿ ಮುಖ!

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ವಿಳಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಟ್ಟಡ ಕಾಮಗಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವ ಪ್ರಕರಣ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಗ್ರಾಸವಾಗಿದೆ. ದಾಖಲೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ವೇಳೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದವರು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಪೊಲೀಸರ ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇವರ ಪ್ರವೇಶ ಹೇಗಾಯಿತು? ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ವಿಳಾಸದ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಇವರ ಕೈಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಗದಗಕ್ಕೆ ಇವರನ್ನು ಕರೆತಂದವರು ಯಾರು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇದೀಗ ಪೊಲೀಸರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ತಾಲೂಕಿನ ಹರ್ತಿ ಗ್ರಾಮದ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತ ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾಮಗಾರಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು ನೂರಾರು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಕಾಮಗಾರಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ 26 ವರ್ಷದ ಸಕೀಲ್ ಸಹೀನ್ ಹಾಗೂ 22 ವರ್ಷದ ದಿಲಾವರ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಗದಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಶಾಂತಿ ಪೊಲೀಸರು ವಶಕ್ಕೆ ಪಡೆದು ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಬಂದು ಸಿಕ್ಕಿರುವವರು

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಈ ಇಬ್ಬರು ಗದಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಹರ್ತಿಯ ಕಾಮಗಾರಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವೇಳೆ ಇವರ ಬಳಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ವಿಳಾಸ ಹೊಂದಿರುವ

ಅಭಿನವಾತರ ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆ ಹರ್ತಿ.

ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ನಿವಾಸಿಗಳು ಎಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇವರ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ಎಂದು ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಾಗಿರುವುದು ಪೊಲೀಸರ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲ ನೀಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರ ಬಳಿ ದೊರೆತ ದಾಖಲೆಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಕುರಿತು ಪೊಲೀಸರು ತನಿಖೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧಾರ್ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇ?

ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ವಿಳಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್

ಇವರ ಕೈಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು ಎಂಬುದು ತನಿಖೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ. ದಾಖಲೆಗಳು ನಕಲಿಯೇ? ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಇವರಿಗೆ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬ ಆಯಾಮಗಳನ್ನೂ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಈ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ಗಂಗಾವತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧೆಡೆ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರನ್ನೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದಾಖಲೆಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು, ಅವರನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಊರಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವರು ಯಾರು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಯಾರಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಜಾಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಬ್ಬರ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೀತಿ, ಅವರ ಬಳಿ ದೊರೆತ ದಾಖಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಕುರಿತು ತನಿಖೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತನಿಖೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದುಬರಲಿದೆ.

- ರೋಹನ್ ಜಗದೀಶ್,

ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ವರಿಷ್ಠಾಧಿಕಾರಿ

ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿತ್ತೇ?

ಕಾಮಗಾರಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಕಾರ್ಮಿಕರ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿತ್ತೇ? ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರಿಗೆ ಇವರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ತಿಳಿದಿತ್ತೇ? ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ವಿಳಾಸದ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಆಧರಿಸಿಯೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತೇ ಎಂಬ

ಭಾರತ ಪ್ರವೇಶದಿಂದ ದಾಖಲೆಗಳವರೆಗೆ ಜಾಡು

ಹರ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಇಬ್ಬರು ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ನಿವಾಸಿಗಳ ಪ್ರಕರಣ ಇದೀಗ ಹಲವು ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅವರು ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರು, ಗದಗಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದವರು ಯಾರು, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ವಿಳಾಸದ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯಿತು ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧೆಡೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದರ ಸುತ್ತ ತನಿಖೆಯ ಜಾಡು ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಪೊಲೀಸರು ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು ಅಕ್ರಮ ವಲಸಿಗರ ಪತ್ತೆ ಪ್ರಕರಣವೇ ಅಥವಾ ಇದರ ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಜಾಲವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನುಮಾನವೂ ಮೂಡಿದೆ. ಇಬ್ಬರು ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧೆಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಇವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಹಾಗೂ ದಾಖಲೆಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ನೆರವಾದವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ

ಪೊಲೀಸರು ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನಾರಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಯೇ? ಅಕ್ರಮ ವಲಸಿಗರಿಗೆ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಜಾಲವಿದೆಯೇ? ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುಂದೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ತನಿಖೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗಬೇಕಿದೆ.

ವಿಜಯ ಸಾಕ್ಷಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಈಗ ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಲು www.epaper.Vijayasakshi.com ಜಾಲತಾಣಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣದ ಸುದ್ದಿಗಳಿಗಾಗಿ www.Vijayasakshi.com ಖಚ್ಚೂ.

50 ಕೆ.ಜಿ. ಗೊಬ್ಬರ ಚೀಲ ಹೊತ್ತು 15 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆದ ರಾಮಗಿರಿಯ ಗಿರೀಶ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬದ ಅಂಗವಾಗಿ ತಾಲೂಕಿನ ರಾಮಗಿರಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಯುವಕರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ 50 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ರಸಗೊಬ್ಬರ ಚೀಲ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗಿರೀಶ ಶೆಟ್ಟಿಪ್ಪನವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯುವವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ

ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಗಿರೀಶ ಅವರು 50 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ರಸಗೊಬ್ಬರ ಚೀಲವನ್ನು ಹಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಚೀಲವನ್ನು ಕೆಳಗಿಡದೆ ಬರೋಬ್ಬರಿ 15 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆದು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರು. ಮಹಾಂತೇಶ ಮೈಲಾರಪ್ಪ ಬಳ್ಳೂಳಿ ಅವರು 10 ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆದು ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದರು. ಬುಧವಾರ ವಿಜೇತರನ್ನು ಪಂಚ ಗ್ರಾಂಟಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಸಮಿತಿ ತಾಲೂಕು ಆಧ್ಯಕ್ಷ ನಾಗರಾಜ ಮಡಿವಾಳರ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಯುವಕರು ಮೆಲ್ಬೋಲ್ ಗೀಳು ಹಾಗೂ ದುಡ್ಡುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಹಬ್ಬಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಕಾಲಿನಿಂದ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ರಾಮಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲಮನಿ, ಪರಸಪ್ಪ ಮಂಜಸಿಮರದ, ಮಾತಾಂಡಪ್ಪ ಗಂಜಿಟ್ಟಿ, ರಾಜೇನಾಲ್ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ಮಲ್ಲೇಶ ಬೇನಮರದ, ಶಿವನಪ್ಪ ಜುಲಿ, ನೀಲಪ್ಪ ಬೇನಮರದ, ಕೋಟಪ್ಪ ಗಂಜಿಟ್ಟಿ, ಶಿವಣ್ಣ ಬಾಲಣ್ಣವರ, ಖಾಸೀನಾಬ್ ತೆಗಿನಮನಿ, ಕಲ್ಲಪ್ಪ ಮಲ್ಲಾಡದ, ಬಸಪ್ಪ ಸಿಂಗಣ್ಣನವರ ಹಾಗೂ ವಿನಾಯಕ ಮಡಿವಾಳರ ಇದ್ದರು.

ದೇಶದ ಸರ್ವಜನಾಂಗವು ಸುಂದರ ನಂದನವನದ ತೋಟವಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸೌಹಾರ್ದದ ಅಂಶದ ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಆರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನರಗುಂದ ಡಿವೈ ಎಸ್ಪಿ ಪ್ರಭುಗೌಡ ಕಿರೇದಹಳ್ಳಿ ಹೇಳಿದರು. ಡಂಬಳ ಗ್ರಾಮದ ಹೊರಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಹಾಗೂ ನರಗುಂದ ಉಪವಿಭಾಗದ ಮುಂಡರಿಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಈದ್ ಮಿಲಾದ್

ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 178 ಭಾರತ ಜೋಡೋ ಯುವ ಸಂಘಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ | 18 ಸಾವಿರ ಯುವಕರ ನೋಂದಣಿ ಗುರಿ

ಯುವಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟನೆಯತ್ತ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ಯುವಕರನ್ನು ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 178 ಭಾರತ ಜೋಡೋ ಯುವ ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದೆ. 16ರಿಂದ 35 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ, ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ಹಾಗೂ ದೇಶಪ್ರೇಮ ಬೆಳೆಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ನಗರದ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಭವನದ ಕೇಸ್ನಾಸ್ ಮಿಡಿಯೋ ಸಂವಾದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಭಾರತ ಜೋಡೋ ಯುವ ಸಂಘಟನೆ ಸ್ಥಾಪನೆ ಕುರಿತ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಸಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಯುವಶಕ್ತಿಯು ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಪತ್ತು. ಅದನ್ನು ಸೃಜನಶೀಲ ಹಾಗೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ವೇಗ ನೀಡಬೇಕು. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಹಾಗೂ ನಗರ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಜೋಡೋ ಯುವ ಸಂಘಟನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಸಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀಧರ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

15 ಸದಸ್ಯರ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ

ಸಂಘಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನದ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಗಾಗಿ 15 ಮಂದಿ ಸದಸ್ಯರ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಲಿದ್ದು, ತಹಶೀಲ್ದಾರ್, ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ, ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಹಾಗೂ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣಾ ಸಮಿತಿ ಸಂಘಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿದೆ. ಯೋಜನೆಯಡಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಪಟ್ಟಣ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಪುರಸಭೆ ಹಾಗೂ ನಗರಸಭೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿ ಸಂಘಕ್ಕೆ ವಾರ್ಷಿಕ ₹10 ಲಕ್ಷ ಅನುದಾನ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ 3,50,000 ಅಧಿಕ ಸದಸ್ಯರು ನೋಂದಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು 18 ಸಾವಿರ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರನ್ನು ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಯುವಕರಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ ಬೆಳೆಸುವುದು, ದೇಶಪ್ರೇಮದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಘಗಳು ಉತ್ತಮ ವೇದಿಕೆಯಾಗಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಘಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಇಲಾಖೆಗಳ ಅಗತ್ಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘಗಳ ಉದ್ದೇಶ, ಕಾರ್ಯನಿರ್ವ

ಈದ್ ಮಿಲಾದ್ ಶಾಂತಿಯುತ ಆಚರಣೆಗೆ ಕರೆ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

ಮಹ್ಮದ್ ಫೈಗಂಬರ್ ಅವರ ಜಯಂತಿ (ಈದ್ ಮಿಲಾದ್) ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಹನೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದು, ಈದ್ ಮಿಲಾದ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಭಾರತವು ಪೊಲೀಸರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಡಿವೈಎಸ್‌ಪಿ ಮುರ್ತುಜಾ ಖಾದ್ರಿ ಹೇಳಿದರು. ಪಟ್ಟಣದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹ್ಮದ್ ಫೈಗಂಬರ್ ಜಯಂತಿ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಶಾಂತಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಈ ಭಾಗದ ಜನರು ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಬಾಳುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯಬಾರದು. ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡಲಿದೆ. ಆದರೆ ಹಬ್ಬದ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕಾನೂನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹದಗೆಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುವವರ ವಿರುದ್ಧ ನಿರ್ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರು ಮಹ್ಮದ್ ಫೈಗಂಬರ್ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರೇ ಕಾನೂನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಶಾಂತಿ ಕದಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೂ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಪಾಡಲು ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಹಿಂದೂ ಹಾಗೂ ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಶಾಂತಿ ಕದಡುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು, ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಪೊಲೀಸರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಮುಖಂಡ ಪೂರ್ಣಾಜಿ ಕರಾಟೆ, ಮೈನುದ್ದೀನ್ ಆಡೂರ, ಸಾಹೀಬ್‌ಜಾನ್ ಹವಾಲ್ದಾರ್, ಶರಣು ಗೋಡಿ, ಗಂಗಾಧರ ಮಂಜಸಿಮರದ, ಅಂಜುಮನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮುಕ್ತಾರಅಹ್ಮದ್ ಗದಗ, ಇಸ್ಕಾಂಯಲ್ ಆಡೂರ, ಭಾಷಾಸಾಲು ಮುಳಗುಂದ, ರಫೀಕ್ ಕಲ್ಯೂಗಿ, ಫಿದೋರ್ಸ್ ಆಡೂರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಶ್ರಾವಣ ಶುಕ್ರವಾರದ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಂಪತ್ತಿನ ಒಡಕಿ ವರಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ವ್ರತವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ ಪಟ್ಟಣ ಸೇರಿದಂತೆ ತಾಲೂಕಿನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಶುಕ್ರವಾರ ಸಡಗರ, ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧಾ-ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿದರು.

ಹಬ್ಬಗಳು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಲಿ: ಡಿವೈಎಸ್ಪಿ ಪ್ರಭುಗೌಡ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಡಂಬಳ

ದೇಶದ ಸರ್ವಜನಾಂಗವು ಸುಂದರ ನಂದನವನದ ತೋಟವಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಸೌಹಾರ್ದದ ಅಂಶದ ಆಚರಿಸಿದಾಗ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಆರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನರಗುಂದ ಡಿವೈ ಎಸ್ಪಿ ಪ್ರಭುಗೌಡ ಕಿರೇದಹಳ್ಳಿ ಹೇಳಿದರು. ಡಂಬಳ ಗ್ರಾಮದ ಹೊರಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಹಾಗೂ ನರಗುಂದ ಉಪವಿಭಾಗದ ಮುಂಡರಿಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಈದ್ ಮಿಲಾದ್

ಹಬ್ಬದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಶಾಂತಿ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಕದಡುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು ಎಂದು ಸಿಪಿಐ ಅಯ್ಯನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಪಾಡಲು ಪೊಲೀಸರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಕಾನೂನನ್ನು ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂದು

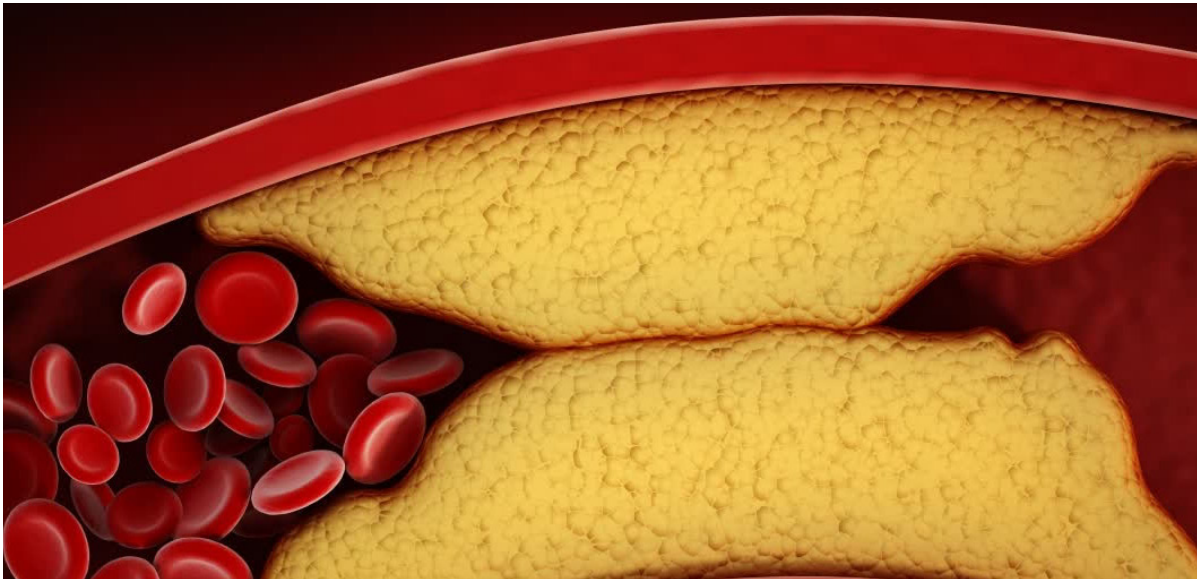
ಮನವು ಮಾಡಿದರು. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮಾಜಿ ಸದಸ್ಯ ಮರಿಯಪ್ಪ ಸಿದ್ದಣ್ಣವರ ಮಾತನಾಡಿ, ಲಿಂ. ಡಾ. ಜಗದ್ಗುರು ತೋಟದ ಸಿದ್ಧಿಲಿಂಗ ಶ್ರೀಗಳ ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥದ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಲ್ಲದ ಬದುಕುವ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲೇಜು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು. ಅಂಜುಮನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬತ್ತೀರಹಮ್ಮದ ಕಾಂಬೋಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಈ ಬಾರಿ ಬರಗಾಲದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೈತರು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಮಿಕ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥಿಕ ಹೊರ ಬೀಳಬಾರದು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ

ಈದ್ ಮಿಲಾದ್ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಡಂಬರವಿಲ್ಲದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಡಂಬಳ ಹೋಬಳಿಯ 24 ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನಿಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ಗಳ ಕೆಲಬಲ್ ಹಾಗೂ ರೈತರ ಪರಿಕರಗಳ ಕಳೆತನ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಅಕ್ರಮ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಮನವು ಮಾಡಿದರು. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಹೇಶ ಗಡಗಿ, ಕೆ.ಕೆ. ಬಂಡಿ, ಯುವ ಮುಖಂಡ ಬಸವರಾಜ ಬಂಡಿಹಾಳ, ಮಲ್ಲೇಶ ಮಠದ, ಕುಬೇರಪ್ಪ ಕೊಳ್ಳಾರ, ಚಾಕೀರ ಮೂಲಿಮನಿ, ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಮಾನೆ, ಶಿವಾನಂದ ಬಂಡಿ, ಲೆಂಪಪ್ಪ ಕಡದಿ, ಮತ್ತು

ಭೋವಿ, ಮಹೇಶ ಬಿಸನಳ್ಳಿ, ಮಲ್ಲೇಶ ಸಂಜೆವಣ್ಣನವರ, ಗೋವಿಂದಪ್ಪ ಆನಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯರು ಹಾಗೂ ಯುವಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಕ್ವಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಅನುಸರಿಸಿ

ದೇಹದ ಆರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ (ಐಎಐ) ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ಈ ಸ್ಥೂಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರು ಇಂದು ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆಂಪು ಹೇಸು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್, ಕೇಕ್, ಕುಸೇಕ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ (ಐಎಐ) ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದು ಈ ಸ್ಥೂಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಕಾಲ್ ಮಟ್ಟನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರದೆ ಇದ್ದರೆ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯ



ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅವಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ಆಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪಾಶ್ವರ್ಯಮಯ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರಾಕ್ಷಾತದಂತಹ ಅರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ
ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ
ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಅಪಾಯವೂ
ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ
ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ
ಪ್ಲೇಟ್ ರಚನೆಗಳಿಲ್ಲವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ
ಇಡುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.
ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬೊಟ್ಟು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಾಗಿದೆ. 'ಕೊಲೆ
ಸ್ಪಾಲ್' ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ
ತೂಕವು ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ

ಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅವಶ್ಯಕ: ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಹಾರ್ಟ್ ಡಾಟೇಶನ್ ವರದಿ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ಕೇವಲ 0 ನಿಮಿಷಗಳ ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಲೋಡ್ಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಖ್ಯಾತ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಾಲಂಬಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವೇಗದ ಹಾರಾಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ವಾಕ್ಯಾರ್ಥವಾದ ಅಪಾಯ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಶೂಕ್ತ ಇಳಿ ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೀನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಲಾಭಗಳು: ಮೀನು ಮೀನುಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಕ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲ್ಪನ್, ಟ್ಯೂನ್ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಿನ್‌ಗಳಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೀನುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಬದಲು ಬೇಯಿಸಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್, ರಾಗಿ (ಬಾಜ್ಮ), ಜೋಳ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಪಲ್ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ತಿನ್ನಿ: ನೀವು ಲಘು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಯಸುವವರು ಆಗಿದ್ದರೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ ಮತ್ತು ವಾಲ್‌ನಟ್‌ಗಳಂತಹ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಫಿಜಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು

[illegible]

ನಿತ್ಯ 10 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ನಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯವೇ? | ವಿಶ್ವ ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ದಿನ 2026

ಇತಿಚಿನ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಟ್‌ನಸ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಹುತೇಕರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 10,000 ಹೆಜ್ಜೆಗಳಷ್ಟು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನಸ್ ತಜ್ಞರು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸರಳ ಸೂತ್ರವೆಂದರೆ, ನಿತ್ಯ 10 ಸಾವಿರ ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯ 10 ಸಾವಿರ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗ್ಗಿಹರಿಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಎಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅಂದಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅನುಕೂಲೋಪಕಾರಿ.



ರಕ್ತದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ
 ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
 ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ
 ತುಂಬಾ ಬಳೈಯದ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ
 ಮಾಡುತ್ತದೆ
 ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
 ದಿನವಿಡೀ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
 ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ
 ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
 ನಿತ್ಯ 10 ಸಾವಿರ ಸ್ಕೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್
 ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?: ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, 10
 ಸಾವಿರ ಸ್ಕೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಟೆನ್ಯುನಿಟಾದ
 ಅನುಕರಣೆಯಲ್ಲ. ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು
 ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನವೂ ಕೇವಲ 6

ನಾವಿರದಿಂದ 8 ಸಾವಿರ ಸ್ವೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಮನಾಹವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವುದು ಆತ್ಮತಂತ್ರ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆ.ಜೇ.ರಿಯಂಲ್ಲಿ ಡಿಫ್ ಕಾಲ ಕಾಲಿಕವುಕೊಳ್ಳುವವರು ತೊಕ ದೀಕ್ಷಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಪ್ರಬಲ ಹೊಂದುವ ರೋಗಿಗಳುಸಾಮಾನ್ಯವಾಯಮದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತರು ವಾಕಿಂಗ್ ಅರಂಭಿಸುವವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳೇನು?

ಮೇಣವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ
ಅರಾಮದಾಯಕ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ
ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಡ್ ಮೇಲೆ
ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬಾರದು
ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ
ಪ್ರದರ್ಶನವೆಂದು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು
ವಾಕಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಾರು ಎಷ್ಟು
ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು? ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ
ತುಂಬಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 5
ಸಾವಿರ ರಿಂದ 8 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್
ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ
10 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು
ಪ್ರದರ್ಶನ ಗರಿ ಎಂಬ ಪರಿಣಿತರಸಲಾಹವಾಗಿದೆ.
ನಿತ್ಯ 15 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು
ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕರಿಗೆ -
4 ಸಾವಿರರಿಂದ 5 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್
ಅಮಾನ್ಯ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗಾಗಿ - 6 ಸಾವಿರರಿಂದ
7 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕಾಗಿ
8 ಸಾವಿರರಿಂದ 12 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಾಗರಿಕರು - 4 ಸಾವಿರರಿಂದ
5 ಸಾವಿರ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ
ನಿರ್ವಹಣಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವವರು - ಪ್ರತಿ
ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕ್ಕ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು
ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು. ಈ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾದ ಎಲ್ಲ
ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂಪರ್ಕ ಸುವುದು
ನಿಮ್ಮ.



ಸ್ವರ್ಮಲ್ಯವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ರಕ್ಷಣಾಮಾರ್ಗ ವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆಲ್ಲಿ ಸ' ರಳವಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಕೈ ಶುಚಿತ ದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನಗಳೇ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಬಹುಶಃ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛವಲ್ಲ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದುದರಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದ'. ಈ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿರುವ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ನೋಡಿ.

ಖ್ಯಾತ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛವಲ್ಲ ದಿನ

ಮೊತ್ತ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದವೆ. ರೋಗಾಲೋಕ ಹರಡುವ ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಟಜಿಜಿಜಿಜಿಜಿಜಿ ಅಟುಅಟು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ಸೋಪ ಮತ್ತು ಹುಯಿುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಸ್ಟೋರಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಂಕಾರ ಎಂದು ಗಾಂಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ'ನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಬದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ, ಸೋಪ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲುಬ್ಧಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಬರಳುಗಳ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಣಿಕೆ ಬಟ್ಟುಗಳೆವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು

ಮಹತ್ವವೇನು? ಕೃ. ತೋಳಿಯುವುದು ಕೇವಲ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಅದರ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕೈತೊಳೆದು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಹರಡುವುದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆಹಾರ ಕೇವಲ ಎರಡು ದಿನ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸಿನೆಮಾಗೆ ಬರುವ ಮೊಗ ಒರೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೂಗುಮುಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೋಳಿಯುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೃ. ತೋಳಿಯುವ ಐದು ಹಂತಗಳು:

1. **ಕೈಗಳನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುವುದು:** ಶುದ್ಧವಾದ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಳವನ್ನು ಅಥವಾ ಮಾಡಿ.
2. **ಸೋಪ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ:** ಕೈಗಳಿಗೆ ಸೋಪ್ ಇಲ್ಲವೇ ಲಿಡ್ಲಿ ಸೋಪ್ ಹಾಕಿ ನೋಡು ಬರುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪ್‌ಕೊಳೆದೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಉಜ್ಜ ತೋಳಿಯಿರಿ:** ಅಂಗೈಗಳ ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಉಗುರುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿ ತೋಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
4. **ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋಳಿಯಿರಿ:** ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
5. **ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ:** ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವೆಲ್ ಬಳಸಿ ಲಿಡ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಅಳಿಯಲಿ 'ಹ್ಯಾಪಿ ಬರ್ತ್‌ಡೇ' ಹಾಡನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಡಬಹುದು. ಸಾವಾನ್ ಸೋಪ್ ಕೂಡ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಸೋಪ್ ನಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಒಚ್ಚಿರಿ ಅಟುಟುಚಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ೬.60ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವೆಲ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೇವಾಂಶವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೃ. ತೋಳಿಯುವುದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ನಾನಾಂಶ ತಡೆ? ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗಬಹುದು. ಅತಿಸಾರ ತೀತಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಂಭೀರ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ..

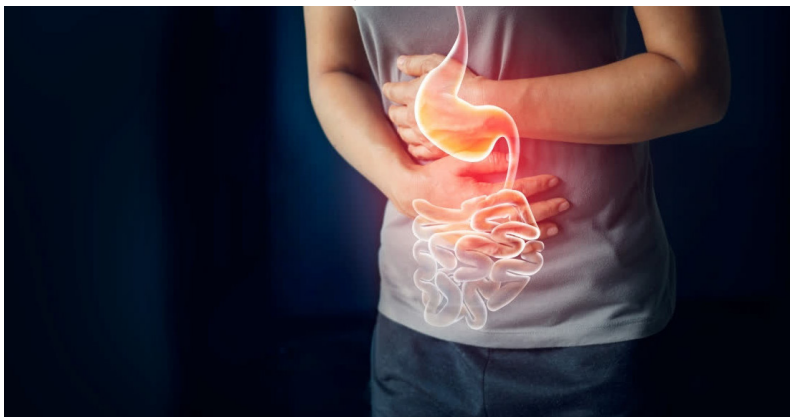
ನೀವು ಐಬಿಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕರಗುವ
ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸೋದು ಒಳ್ಳೆಯದು

ಕೆರಗುವ ನೂರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಐಬಿಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆರಗುವ ನೂರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕೆರಳಿಸುವ ಕರುಳಿನ ಸಹಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವು ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಚನಾತ್ಮಕ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕರುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಕಾರ್ಯಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಳುವಳಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆರಳಿಸುವ ಕರುಳಿನ ಸಹಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೆರಗುವ ನಾರು ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬೇಟೆ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರಗುವ ನಾರು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಜಲ್ಲಿ ತರಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆರಗುವ ನೂರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿರಯಿತವಾದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಟೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.*

ಐಬಿಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಜೊತೆಗೆ



ಕರಗುವ ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉತ್ತಮ-
ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಚಿತ್ರ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಕರಗುವ
ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
ಬೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ದಿವ್ಯವು. ಜೀವಣಕಾಲ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಏನಿದು ಕರಗುವ
ಪೈಬರ್? ಕರುಳಿನ ಸಹಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ
ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಕರಗುವ
ಪೈಬರ್ ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ದಯೆಗಳಲ್ಲಿ
ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇ-
ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು
ಅರಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕರಗುವ ಪೈಬರ್ ಎಂದರೇನು? ಕರಗುವ
ಪೈಬರ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ
ಪೈಬರ್ ಆಗಿದ್ದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಜೇ-
ತರವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು
ಮಲವಲನು ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ
ಕಮೇಣ ಜೀವಣಕರಿಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು

ನಿಖಿತವೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿರುವುದು ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕರಗುವ ಫೈಬರ್ ಎಲಿವನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವ ಪೈಬರ್ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಅತೀಕರ ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರಳಿನ ಜೀನನಿಲಿ ಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಸೇವೆಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹಾಗೂ ಅನಿಲ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಎಂಬುದು ತುದೆ. ಕರಗುವ ಪೈಬರ್ ನಿಂದ
ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ
ಹಾಗೂ ಬೃಹದ್ ಶುಗರ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ
ಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಬೀಜಗಳು: ಆಗಸ
ಬೀಜ, ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳು. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು
ಮೈ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ
ಮೂಲಕ ಬೇಸನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ
ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಕರಗಿದ ಪೈಬರ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ದಿನಕ್ಕೆ
ಮಾತ್ರ 20ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂ ಕರಗುವ
ಪೈಬರ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕರ. ನಿಮ್ಮ
ದೈನಂದಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದಂತೆ ತೋರಿದರೇಕೆಗಾಗಿರುವುದನ್ನು
ಕಂಡುಬರಲು ಈ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಪೈಬರ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು
ಪ್ರತಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು
ನಿರ್ದಯವಾಗಿರುವ ಕುಡಿಯಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ
ನಿರ್ದಯವಾಗಿರುವ ಅರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲವ್ಣ ಮಹತ್ವದ ಷಡಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ:
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೈಬರ್
ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್, ಉಬ್ಬುವುದು
ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ
ಸಮಯದೊಳಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಹಾಗೂ
ಸಮೈವೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಆಧಾರದ
ಮೇಲೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು
ಅಗತ್ಯವು. ಕರಗುವ ಪೈಬರ್ ಸೇವಿಸುವುದರ
ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕುಡಿಯುವುದು.
ಪ್ರತಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು
ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ದೂರ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿಗಳು

ಬಸವ ಪಂಚಮಿಯಂದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಒಳರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು-ಬಿಸ್ಕೀಟ್ ವಿತರಣೆ

ಹಾಲು ಮಣ್ಣುಪಾಲು ಮಾಡಬೇಡಿ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ಗದಗ

ಬಸವಣ್ಣನವರ ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಸವ ಪಂಚಮಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ನಾಗರ ಪಂಚಮಿಯಂದು ಕಲ್ಲು ನಾಗರಕ್ಕೆ ಹಾಲೆರೆದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ವೃದ್ಧರ ಮನದಲಿಗಿಟ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಎಂದು ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ. ತೋಟದ ಸಿದ್ಧರಾಮ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳಿದರು.

ನಗರದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿಯ ಜೀವನ ಸಂಧ್ಯಾ ಸುಖಾಲಯ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಸವದಳ, ಬಸವ ಕೇಂದ್ರ, ಲಿಂಗಾಯತ ಪ್ರಗತಿಲೀಲ ಸಂಸ್ಥೆ, ಶರಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್, ಕದಳವೇದಿಕೆ, ಜಾಗತಿಕ ಲಿಂಗಾಯತ ಮಹಾಸಭೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಿಂಗಮೈ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬಸವ ಪಂಚಮಿ ಅಂಗವಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಾಲುಮಣ್ಣುಪಾಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಹಾಲು ವಿತರಿಸಿ ಅವರು ಅತಿರ್ವಚನ ನೀಡಿದರು.

ನಾಗರ ಪಂಚಮಿಯಂದು ಕಲ್ಲು ನಾಗರಕ್ಕೆ ಹಾಲೆರೆದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಲಿಟರ್ ಹಾಲು ಮಣ್ಣುಪಾಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ಸುಮಾರು 900 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಈ ಅರ್ಥಹೀನ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಿ, ಕಲ್ಲುನಾಗರ ಕಂಡರೆ ಹಾಲನರೆಯವರೆಂಬರು, ದಿಟ ನಾಗರ ಕಂಡರೆ ಕೊಲ್ಲೆಂಬರೆಂದು ಎಂದು ವಚನದ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂಡನಬೆಳೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಹೀನ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕರಣ ಮುನೇರ, ಟ್ರಸ್ಟಿಗಳಾದ ವೀರೇಂದ್ರ ಪದಮಸಿ, ವಿವಿಲ ಲೋಡಾಯಿ, ಹಿತ್ತೇಂದ್ರ ವೀರಾ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಬಸವ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಸ್.ಎಂ. ಕವಳಕಾಯಿ, ಲಿಂಗಾಯತ ಪ್ರಗತಿಲೀಲ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಉಮೇಶ ಪುರದ, ಬಸವದಳದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ವಿ.ಕೆ. ಕರಿಗೌಡ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಸವವರ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬಸವಾಭಿಮಾನಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಎಂ.ಬಿ. ಲಿಂಗದಾಳ ಹಾಲಿನ ದಾಸೋಹ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿ ಒಳರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಬಿಸ್ಕೀಟ್ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಭೀಷ್ಮ ಕೆರೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ 116 ಆಡಿ ಎತ್ತರದ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಮೂರ್ತಿ ಎದುರು ವಚನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಮಾಪ್ತಿಗೊಂಡಿತು.

ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ಗದಗ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಮನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿರುವವರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ನೀಲಗುಂದ ಹೇಳಿದರು.

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ನಿಮ್ಮಾಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀನ್ ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಜಿಮ್ಮ ಗದಗ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಆರಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಆರಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ ಇಂತಹ ತರಬೇತಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತರಬೇತಿಯ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ಷಮಾಧಿಕಾರಿ ನಿರ್ಮಲಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಲ್ಲೆದ ಮಾತನಾಡಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯದವರೇ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರಿಗೆ ಬದುಕು ಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತು ಆರಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಡಾ. ಮಿಸಾಕ್ಷಿ ಕೆ.ಎಸ್. ಮಾತನಾಡಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ, ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಡಾ. ಸುಭಾಷಚಂದ್ರ ದೈಗೊಂಡ, ಡಾ. ಕಿರಣ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಜೇನುನಾಥ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ವಿಶ್ವ ಭಾಯಾಗ್ರಾಹಕರ ದಿನಾಚರಣೆ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ನರೇಗಲ್

ನರೇಗಲ್ ಹೋಬಳಿ ಭಾಯಾಗ್ರಾಹಕರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ಪಟ್ಟಣದ ಶ್ರೀ ವೀರಪ್ರಜ್ಞನ ಮಠದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ವಿಶ್ವ ಭಾಯಾಗ್ರಾಹಕರ 187ನೇ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ಭಾಯಾಗ್ರಾಹಕರ ಪಿತಾಮಹ ಲೂಯಿಸ್ ಡಾಗ್ಬರೀ ಅವರ ಭಾವಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಪಮಾಲೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಬಳಿಕ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥ ಮಠದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಡಲಾಯಿತು.

ಭಾಯಾಗ್ರಾಹಕರು ಸಮಾಜದ ಮಹತ್ವದ ಘಟನೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗಣ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಡಾ. ಎಲ್.ಎಸ್. ಗೌರಿ, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಬಿ.ಎಸ್. ಜಾಲಿಹಾಳ, ಪಪಂ ಮಾಜಿ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಕೋರದಾಸ್ ಮಠ, ಈಶ್ವರ ಬೆಟಗೇರಿ, ಮಲ್ಲಯ್ಯ ಗುಂಡೋಗಿಪುರಮಠ, ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಬೆಟಗೇರಿ, ಮಮ್ಮದರಫೀಕ ನದಾಫ್, ಸಮೀರ ಬಳಬಳ್ಳಿ, ಪ್ರವೀಣ ಸರ್ವಿ, ಗಮಿಸಿದ್ದಪ್ಪ ಗೊಡಚೆಪ್ಪನವರ, ಚಂದ್ರು, ಜೋಳದ, ಮಂಜು ಹುಯಿಲಗೋಳಮಠ, ಸುನೀಲ ಮಳಗಿ, ಮನೋಜ ರಾಯಬಾಗಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಭಾಯಾಗ್ರಾಹಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

30 ದಿನದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆ ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಭಟನೆ; ಪುರಸಭೆಗೆ ನಿವಾಸಿಗಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಂದ-ಗುಂಡಿಗಳ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಾವಣೆಯ ನರಕಯಾತನೆ!



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

ಪಟ್ಟಣದ ಹುಲ್ಲು ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಲ್ಲಾಡದ ಕಾಲೋನಿ, ಅಗ್ನಿ ಸೋಮೇಶ್ವರ ನಗರ ಹಾಗೂ ಯಲಿಗಾರ ಬಡಾವಣೆಯ ರಸ್ತೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹದಗಟ್ಟಿದ್ದು, ಮಳೆ ಬಂದರೆ ರಸ್ತೆಯೇ ಕೆಸರಿನ ಹೊಂಡವೋ ಎಂಬಂತಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಸ್ತೆ ದುರಸ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸುವಂತೆ ಅಗ್ನಿ ಹಿಪಿ ಬಡಾವಣೆಯ ನಿವಾಸಿಗಳು ಗುರುವಾರ ಪುರಸಭೆಗೆ ತೆರಳಿ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಪರಶುರಾಮ ಗುಡದಾರಿ ಅವರಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಕಳೆದ 8-10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮನ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಕರವನ್ನು ನೀಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾವತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಬಡಾವಣೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮರ್ಪಕ ರಸ್ತೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕ ಅರುಣಾಚಲ

ಮನವಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕ್ರಮವಿಲ್ಲ; 30 ದಿನದ ಗಡುವು

ರಸ್ತೆ ಮತ್ತು ಚರಂಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತು ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಬಾರಿ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ 30 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಾಕಾರರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದೇ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕೆಲವರು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ತಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾಗದೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ನಿವಾಸಿಗಳು ದೂರಿದರು. ರಸ್ತೆ ಹದಗಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕಸ ಸಾಗಿಸುವ ವಾಹನ, ಆಟೋ, ತಾಲಾ ವಾಹನ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ವಾಹನಗಳು ಮನೆಗಳವರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧರು, ಮಕ್ಕಳು ಘೋರಗಡಿ ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಮುಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಉಪರಸ್ತೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಳಾಗಿದ್ದು, ರಸ್ತೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಡಿಗಳು ಬಿದ್ದಿವೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಕೆಸರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ವಾಹನ ಸವಾರರು ಸಂಚರಿಸಲು ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾಲಾ

ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಮಗಾರಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ವಿಶೇಷ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಡಾವಣೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಮಗಾರಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರ ಕಾಮಗಾರಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎ. ಬಣಗಾರ, ಜಿ.ಪಿ. ಕಡೆಮನಿ, ಡಿ.ಪಿ. ನದಾಫ್, ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಕದಡಿ, ಜಿ.ಪಿ. ಕರಮಡಿ, ಎಚ್.ವೈ. ಹಂಜಗಿ, ಬಸವರಾಜ ಬೆಲಹುಣಿಸಿ, ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ದ್ವಾಮಣಿಸಿ, ವಿಜಯ ಹಿರೇಮಠ, ಶ್ರೀ ಪಾಲ ಘೋರಗಡಿ, ತಮ್ಮನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಟಿಪ್ಪಣಾಬ್ ನದಾಫ್, ಆಕಾಶ ದೇಶಪಾಂಡೆ, ನಾಗರತ್ನ ಮಠದ, ಹೆಮಾ ಕದಡಿ, ಮಂಜುಳಾ ಘೋರಗಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಇದ್ದರು.

ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ರಾವಣದ ಸಿಹಿ ಸತ್ಕಾರ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ನರೇಗಲ್

ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದ ಅಂಗವಾಗಿ ನರೇಗಲ್ ಪಟ್ಟಣದ ಕೆ.ಜಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಮೃತ ಭೋಜನಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಂತಸದ ವಾತಾವರಣ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಹಾಗೂ ದಾನಿಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಭೋಜನ ಉಣಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಐದನೇ ದಿನದ ಆತಿಥ್ಯ ವಹಿಸಿದ್ದ ದಾನಿ ಶಿವಯೋಗಿ ಜಕ್ಕಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಿಹಿ ಭೋಜನ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಾರ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಮಕ್ಕಳ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಜಿ.ಎ. ಬೆಲ್ಲದ ಮಾತನಾಡಿ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಆಮೃತ ಭೋಜನದಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುವರ್ಧರ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತ ಈಶ್ವರ ಬೆಟಗೇರಿ, ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ. ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಅನಂದ ಕೊಟಗಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

9 ಎಕರೆ ಕೆರೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ; ಬಾಗಿನ ಅರ್ಪಿಸಿ ನಾಮಫಲಕ ಅನಾವರಣ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರ ಬರಿದಾಗಿದ್ದ ಕೆರೆಗೆ ಜೀವಕಳೆ ತಿಮ್ಮಾಪುರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೂರು ನಮ್ಮ ಕೆರೆ ಯಶಸ್ಸು



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ಗದಗ

ಒಮ್ಮೆ ಬರಿದಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತಿದ್ದ ತಿಮ್ಮಾಪುರ ಗ್ರಾಮದ ಕೆರೆಗೆ ಇದಿಗಿ ಜೀವಕಳೆ ಬಂದಿದೆ. ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ ಬಿ.ಸಿ. ಟ್ರಸ್ಟ್ ನಮೂರು ನಮ್ಮ ಕೆರೆ ಯೋಜನೆಯಡಿ 9 ಎಕರೆ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದ ಕೆರೆಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರ ಬಳಕೆಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕೆರೆ ದೇವರಿಗೆ ಬಾಗಿನ ಅರ್ಪಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನಾಮಫಲಕ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಕೆರೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹರ್ಲಾಪುರ ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ್ವರ ಮಠದ ಶ್ರೀ ಅಭಿನವ ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಅತಿರ್ವಚನ ನೀಡಿ, ಕೆರೆ ಉಳಿದರೆ ಊರು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೂರು ನಮ್ಮ ಕೆರೆ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ಕೆರೆ ರೈತರು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಧರ್ಮಸ್ಥಳ ಗ್ರಾಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯ ಕೊಪ್ಪಳ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಮಾತನಾಡಿ, ಜಲಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಹಾಗೂ ರೈತರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಯೋಜನೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರಾಮಸ್ಥರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರು.

ರೈತ ಸಂಘದ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಯಲ್ಲಪ್ಪ ಎಚ್. ಬಾಬಲಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಕೆರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ತಿಮ್ಮಾಪುರ ಗ್ರಾಮದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ. ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ್ವರ ಮಠದ ಶ್ರೀ ಅಭಿನವ ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಅತಿರ್ವಚನ ನೀಡಿ, ಕೆರೆ ಉಳಿದರೆ ಊರು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೂರು ನಮ್ಮ ಕೆರೆ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ಕೆರೆ ರೈತರು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಕೆರೆ ಉಳಿದರೆ ಊರು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೂರು ನಮ್ಮ ಕೆರೆ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡ ಕೆರೆ ರೈತರು ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. - ಶ್ರೀ ಅಭಿನವ ಕೊಟ್ಟೂರೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು

ಸೋಮೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರೇಣುಕಾದೇವಿ ಮಹಾತ್ಮೆ ಪುರಾಣಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಶ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣ ಸನ್ಮಾರ್ಗದ ದಾರಿ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

ಶ್ರಾವಣದ ಪವಿತ್ರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಹಾಶ್ವರರು, ಶರಣರು, ಸಂತರು ಹಾಗೂ ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷರ ಪುರಾಣ ಪ್ರವಚನ, ಸತ್ಯಂ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಶಾಂತಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ಸಮೃದ್ಧಿ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೊವಿನಿಗಿರಿ ವಿರಕ್ತಮಠದ ಶ್ರೀ ಚನ್ನವೀರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಶ್ರೀ ಸೋಮೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಪುರಾಣ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಗುಂಜೂರು ರಾಮಚಂದ್ರ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ವಿರಚಿತ ಶ್ರೀ ರಾ ಕಾರಾದೇವಿ ಮಹಾತ್ಮೆ ಪುರಾಣ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ನಿತ್ಯ ಬದುಕಿನ ಜಂಜಾಟದ ನಡುವೆ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯ, ಸತ್ಯಂ ಹಾಗೂ ಪುರಾಣ-ಪುಣ್ಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಅರಿಸುವುದರಂದ ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿನ ಮಾರ್ಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಸಂತರ, ಶರಣರ ಹಾಗೂ ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವರ ಆದರ್ಶದಂತೆ ಬದುಕಲು ಹಿರಿಯರು ಒಂದು ತಿಂಗಳನ್ನು ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.



ಸಜ್ಜನ ರ ಸಹವಾಸ, ಶ್ರೇಷ್ಠರ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸನ್ಮಾರ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸೋಮೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪುರಾಣ ಅರಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಚ್ಚಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕೆರೆ ನೀಡಿದರು. ಬಸವೇಶ ಮಹಾಂತಶೆಟ್ಟರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಸೋಮೇಶ್ವರ ಭಕ್ತರ ಸೇವಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಂತರ, ಶರಣರ ಹಾಗೂ ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವರ ಆದರ್ಶದಂತೆ ಬದುಕಲು ಹಿರಿಯರು ಒಂದು ತಿಂಗಳನ್ನು ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಧರ್ಮಕಾರ್ಯ, ಸತ್ಯಂ ಹಾಗೂ ಪುರಾಣ-ಪುಣ್ಯ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಅರಿಸುವುದರಂದ ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿನ ಮಾರ್ಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. - ಶ್ರೀ ಚನ್ನವೀರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಹೊವಿನಿಗಿರಿ ವಿರಕ್ತಮಠ

ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸವು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆ, ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಾಸ. ಪುರಾಣ ಪ್ರವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಧರ್ಮ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ನೀಲಗುಂದದ ಗುಡ್ಡೇಶ್ವರ ಮಠದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಭುಲಿಂಗ ದೇವರು ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಶ್ರೀ ತಾಯಿ ಪಾರ್ವತಿ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಗದ ವತಿಯಿಂದ ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸದ ಅಂಗವಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಶ್ರೀ ವೀರಭದ್ರೇಶ್ವರ ಪುರಾಣ ಪ್ರಾರಂಭೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಅವರು ಅತಿರ್ವಚನ ನೀಡಿದರು.

ಪುರಾಣಗಳು ಕೇವಲ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆಗಳಲ್ಲ ಅಲ್ಲ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ನೀತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ಮಾರದ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ನಡುವೆ ಯುವಜನಕೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯನ್ನು ಹಿರಿಯರು, ಹಿರಿಯರು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಶ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಪುರಾಣ ಶ್ರವಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಪುರಾಣಗಳು ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯ, ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ, ನೀತಿ ಹಾಗೂ ಸನ್ಮಾರದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. - ಶ್ರೀ ಪ್ರಭುಲಿಂಗ ದೇವರು, ಗುಡ್ಡೇಶ್ವರ ಮಠ, ನೀಲಗುಂದ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಗಡ್ಡದೇವರ ಮಠ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಬಳಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸುರೇಶ್ ಭಾಯಿ ಬಹದ್ದೂರ ದೇವರಾಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಾಂತ ಶೆಟ್ಟರ ಹಾಗೂ ಎಸ್.ಎಫ್. ಆದಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರಭು ಎಕೆಕೊಪ್ಪ ಪುರಾಣ ಪ್ರವಚನ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಎಸ್.ಎಂ. ವಿರಕ್ತಮಠ ವೇದಘೋಷ ನೆರವೇರಿಸಿದರು. ಶಾರಕ್ಕಾ ಮಹಾಂತ ಶೆಟ್ಟರ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳಿದ್ದರು. ಎಸ್.ಎಸ್. ಹುಲ್ಲುನವರ ಪುಷ್ಪಾರ್ಪಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾಲಾರ್ಪಣೆ ನೆರವೇರಿಸಿದರು.

ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು, ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.



ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿಗಳು

ಜಾತಿಧರ್ಮ, ಭಾಷೆಪ್ರದೇಶದ ಭೇದ ಮರೆತು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಬದುಕೋಣ ಸದ್ಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಗೆ ಬಲ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರ

ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾದೇಶಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭೇದಭಾವಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸದ್ಭಾವನೆ, ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಏಕತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪುರಸಭೆ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಪರಶುರಾಮ ಗುಡದಾರಿ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಪುರಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ವಿಧಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಕತೆ ಹಾಗೂ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಶದ ಏಕತೆ ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಲ್ಲ; ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತದ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆ ಅಥವಾ ಪ್ರದೇಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜನರನ್ನು ವಿಭಜಿಸುವ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದೆ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಹೋದರತ್ವದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದತೆ, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಕಲ್ಪವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಪರಶುರಾಮ ಗುಡದಾರಿ ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹನುಮಂತಪ್ಪ ನಂದೇಗೌಡರ ಅವರು ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನದ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ವಿಧಿ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಪುರಸಭೆ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಮಂಜುಳಾ ಹೊಗಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷಕ ಮಂಜುನಾಥ ಮುದಗಲ್, ಕಂದಾಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಸುರೇಶ ಪೂಜಾರಿ, ಎಸ್.ಪಿ. ಲಿಬಿಯನ್‌ನಮಠ, ನೇತ್ರಾ ಹೊಸಮನಿ, ಮಹೇಶ ಹೊಸಮನಿ, ಹೇಮರಾಜ ಅಣ್ಣಿಗೌರಿ, ಸಿದ್ಧಪ್ಪ ಬಾಲೇಹೊಸೂರು, ಮಂಜುನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾಳ, ಶೈಲಾ ಪಾಟೀಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಪುರಸಭೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ತುಂಗಭದ್ರಾ ಹಿನ್ನೀರಿನ ದುರಂತ: ಮೂವರ ಮೃತದೇಹ ಪತ್ತೆ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಹಗರಿಯೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ತಾಲೂಕಿನ ತಂಜಿಹಳ್ಳಿ ಸಮೀಪದ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಹಿನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ತೆರಳಿ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದ ಮೂವರು ಯುವಕರ ಮೃತದೇಹಗಳು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಶೋಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಬಳಿಕ ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ.

ಶೋಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ವೇದಲ ದಿನ ಯಮನೂರು, ಎರಡನೇ ದಿನ ಅಜ್ಜಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ದಿನ ರಾಜು ಅವರ ಮೃತದೇಹ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಜು ಅವರ ಮೃತದೇಹ ಘಟನೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಬಂಡೆ ರಂಗನಾಥಸ್ವಾಮಿ ಬೆಟ್ಟದ ಸಮೀಪದ ನಾಕಲ್ ಮಂಟಪದ ಬಳಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲಾ ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ, ಆಗ್ರಾಮಿಕ ದಳ, ಗುಲಬರ್ಗಾದ ಎಸ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಮಲ್ಲೆಯ ಈಶ್ವರ್ ಮುಳುಗು ತಜ್ಞರ ತಂಡ, ಸ್ಥಳೀಯ ಮೀನುಗಾರರು ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಸಹಕಾರಿ ಶೋಧ ನಡೆಸಿದರು. ಮೂವರ ಮೃತದೇಹ ಪತ್ತೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲರ ಕಾರ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಎಸ್‌ಡಿಆರ್‌ಎಸ್, ಮುಳುಗು ತಜ್ಞರು, ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ, ಆಗ್ರಾಮಿಕ ದಳ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯರ ಸೇವೆಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಎಂದು ಹಗರಿಯೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ ಶಾಸಕ ಕೆ. ಸೇಮರಾಜ್ ನಾಯ್ಕ ಹೇಳಿದರು.

ಮೃತದೇಹಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಆಕ್ರಂದನ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟಿತು. ಶೋಧ ತಂಡವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯರು ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಬೀಳ್ಕೊಟ್ಟರು. ಪೊಲೀಸರು ಮುಂದಿನ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಕೊಪ್ಪಳ

ನಗರದ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಮಹಿಳಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಗುರುವಾರ ಅಂತರಿಕ ಭರವಸಾ ಕೋಶದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ನಡೆಯಿತು.

ದಾಂರಂಪಾಲ ಡಾ. ಗಣಪತಿ ಕೆ. ಲಮಾಣಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನದ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ವಿಧಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯೋಷಿ ಸಂಚಾಲಕ ಹಾಗೂ ಇತಿಹಾಸ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಶುಭ, ವಾಣಿಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ವಿಠೋಬ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಶೃಂಗಾ ಟಿ.ಇ., ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಲಿಲಿತಾ ಕೆ., ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಸುಮಿತ್ರಾ ಎಸ್.ವಿ., ಗ್ರಂಥಾಲಕ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಬಿ. ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ತಾಯಿ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ, ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಕಾಸ; 18 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅದ್ಧೂರಿ ಹರಿಜಾತ್ಮೋತ್ಸವ ಹರಿಜಾತ್ರಿ ಎಂದರೆ ದೈವಶಕ್ತಿಯ ಆರಾಧನೆ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ಹರಿಜಾತ್ರಿ ಎಂದರೆ ತಾಯಿಯರ ಜಾತ್ರೆ. ತಾಯಿ ಎಂದರೆ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಜಗತ್ತು ವಿಕಾಸವಾಗಲಿರುವುದೇ ಆ ಶಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಎಂದು ಗದುಗಿನ ಶಿವಾನಂದ ಬ್ರಹ್ಮಮಠದ ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಜ. ಸದಾಶಿವಾನಂದ ಮಹಾಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳಿದರು.

ನಗರದ ಒಕ್ಕಲಿಗೇರಿ ಒಣೆಯಲ್ಲಿ 18 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀ ದ್ಯಾಮಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ದುರ್ಗಮ್ಮ ದೇವಿಯರ ಹರಿಜಾತ್ಮೋತ್ಸವದ ಮೂರನೇ ದಿನದ ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ತಾಯಿ. ಆ ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಆ ತಾಯಿಗೆ ಉಡಿ ತುಂಬುವ ಮೂಲಕ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದೇ ಜಾತ್ರೆಯ ಉದ್ದೇಶ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇವಿಯ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ದೇವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ ಎಂದರು.

18 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಹರಿಜಾತ್ರಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದೂ ದೈವಜ್ಞಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದೇ ಜಾತ್ರೆಯ ಮೂಲ ಆಶಯ ಎಂದು ಶ್ರೀಗಳ ಹೇಳಿದರು.

ಕಪ್ಪತ್ತೆ'ಗುಡ್ಡದ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅವರು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪತ್ತೆಗುಡ್ಡ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸರ ಹಾಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಡುವಂತೆ ಶ್ರೀ ದ್ಯಾಮಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ದುರ್ಗಮ್ಮ ದೇವಿಯರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ ಎಂದು ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಶ್ರಮದ ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ನೀಲಮ್ಮ ತಾಯಿ ಆಸುಂಡಿ ಅವನವರು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಟ್ರಸ್ಟ್ ಕಮಿಟಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೊಟ್ಟಪ್ಪ ಕಮಠರ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಜಾತ್ಯಾ ಕಮಿಟಿ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷ ಫಕೀರಪ್ಪ ಹೆಬ್ಬಾಳ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಮಹೇಶ ದಾಸ, ಗಣ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ ಶರಣಪ್ಪ ಸಾಸನೂರು, ಯುವ ಧುರೀಣ ಸಂಗಮೇಶ ಕವಳಕಾಯಿ, ಉದ್ಯಮಿ ಸಾಗರ ಪವಾರ, ಗಣ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥ ಫಕೀರಸಾ



ಗದಗ ಉತ್ಸವಕ್ಕೆ ಭವ್ಯ ಮೆರುಗು: ಯುವ ಉದ್ಯಮಿ ಅಪ್ಪುರಾಜ್‌ಗೆ ಸನ್ಮಾನ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ನಗರದ ವಿಎಂಎಸ್ ಯಾರ್ಡ್‌ನ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸಭಾಭವನ ಹಾಗೂ ಕೆ.ಎಚ್. ಪಾಟೀಲ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಗದಗ ಉತ್ಸವ 2026 ಕೈಗಾರಿಕಾ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟ ಮೇಳ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಪನ್ನಗೊಂಡಿತು.

ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕೈಗಾರಿಕಾ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಲಿ ಅಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಉತ್ಸವಕ್ಕೆ ಭವ್ಯ ವೇದಿಕೆ, ಆಕರ್ಷಕ ದೀಪಾಲಂಕಾರ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಶೋಭಾಪರಿಣಾಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಾಧುನಿಕ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವಿಶೇಷ ಮೆರುಗು ನೀಡಿದ್ದವು.

ಉತ್ಸವದ ಯುನಿಸ್‌ನ ಹಿಂದೆ ತಮ್ಮ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಅಪ್ಪುರಾಜ್ ಇವೆಂಟ್ಸ್‌ನ ಯುವ ಉದ್ಯಮಿ ಅಪ್ಪುರಾಜ್ ಭದ್ರಕಾಳಮ್ಮನವರ ಅವರನ್ನು ಗದಗ ಉತ್ಸವದ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ತಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಕಲಾ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ಸವದ ವೇದಿಕೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಅಲಂಕಾರ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ವಾಣಿಜ್ಯೋದ್ಯಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷ



ಬಹುತ್ವದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ: ಡಾ. ಅಪ್ಪಣ್ಣ ಹಂಚೆ ಶಾಂತಿ, ಸೌಹಾರ್ದತೆಯೇ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಹುಲಕೋಟೆ

ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜಾತಿ, ಮತ, ಧರ್ಮಗಳ ಗಡಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯಿಂದ ಬದುಕಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ದೇಶದ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹುಲಕೋಟೆಯ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎಚ್. ಪಾಟೀಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ. ಅಪ್ಪಣ್ಣ ಹಂಚೆ ಹೇಳಿದರು.

ಕಾಲೇಜಿನ ಐಕ್ಯೋಷಿ, ರೆಡ್‌ಕ್ರಾಸ್, ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೋಡೆ ಮತ್ತು ಗೈಡ್ಸ್ ಘಟಕಗಳ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಯುವಜನ ನರಂ ಬಹುತ್ವದ ಭಾರತದ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಯುವಜನ ನರಂ ಬಹುತ್ವದ ಭಾರತದ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಯುವಜನ ನರಂ ಬಹುತ್ವದ ಭಾರತದ ಸಾಂವಿಧಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಾವನಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು.



ಯುವಶಕ್ತಿ-ಸಹಕಾರ ಶಕ್ತಿ ಒಂದಾದರೆ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಸಹಕಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಲ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕೃಷಿ, ಹೈನುಗಾರಿಕೆ, ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಉದ್ಯೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಹಕಾರ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಬಂಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷ ಹೇಳಿದರು.

ಸಹಕಾರ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಹಕಾರ ಮಹಾಮಂಡಳ ಹಾಗೂ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಹಕಾರ ಯೂನಿಯನ್ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರಬಂಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಡಾ. ಶುಭ, ವಾಣಿಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ವಿಠೋಬ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಶೃಂಗಾ ಟಿ.ಇ., ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಲಿಲಿತಾ ಕೆ., ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಸುಮಿತ್ರಾ ಎಸ್.ವಿ., ಗ್ರಂಥಾಲಕ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಬಿ. ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಬೋಧಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ರೈತರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಉದ್ಯಮಿಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಉದ್ಯೋಗ, ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ವೇಗ ನೀಡುವ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಯೂನಿಯನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸಿ.ಎಂ. ಪಾಟೀಲ ಯೂನಿಯನ್ ಯುವಕರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದು ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಯುವಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಶಕ್ತಿ ಒಂದಾದಾಗ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿ ದ್ವಿಲ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿದೆ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಣಿವೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ವಿನಾಯಕ ಎಂ. ಕೋರಿ ಪ್ರಥಮ, ಕಲಕೇ ರಿಯ ಎಸ್.ಜಿ.ಎಂ. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಸಿಂಧೂ ಮೌನೇಶ ಅಂಗಡಿ ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ

ಬಾಂಡಗಿ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ನಗರ ಸಭೆ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶ್ರೀತಾ ದಂಡಿನ, ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ದಿಂಡೂರು, ಗುಳಪ್ಪ ಮುಂತಿಗೇರಿ, ಪ್ರಕಾಶ ಅಂಗಡಿ, ಚಂದ್ರಕೇಶವರ ತಡಸದ, ಜಾತ್ಯಾ ಕಮಿಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಗಂಗಾಧರ ಮೆಲಗೇರಿ, ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಶೆಟ್ಟರ, ಮಹೇಶ ಶಾಬಾದಿಮಠ, ಕಿರಣ ಭೂಮಾ ಪಾಲನಕರ, ಸಂತೋಷ ಎಂ.ಎಂ. ಹಿರೇಮಠ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಪಂಚಾಂಗದ ಅಂಗಡಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಬಾಹುಬಲಿ ಜೈನರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿದರು.

ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಳಿಕ ಡೋಣಿಯ ನಿಗಂಪ್ ಗುಡ್ಡದ ಅವರಿಂದ ಡೋಳಿನ ಪದ ಹಾಗೂ ರಾಮದುರ್ಗ ತಂಡದಿಂದ ಜುಗಲಬಂದಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು. ಜಾತ್ಯೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತರ ಾಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನಿಂದ ಸಸಿ ನೆಡುವ, ಪಾಲನಾ ಆಂದೋಲನ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಸಿರು ಸಂಭ್ರಮ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ವತಿಯಿಂದ ಶಾಲಾಕೀನ ಬೆಳೆಹೋಡ ಗ್ರಾಮದ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉರ್ದು ಶಾಲೆ ಅವರಣದಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಡುವ ಹಾಗೂ ಪಾಲನಾ ಆಂದೋಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬುಧವಾರ ನಡೆಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಸಸಿ ನೆಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ತೋಚಿತು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಸಸಿ ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸಂದೇಶ ಸಾರಿದರು.

ಇದು ಕೇವಲ ಸಸಿ ವಿತರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಲ್ಲ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಾಗಿ ಹಸಿರು ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಜನಾಂಧೋಲನವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಇಂದು ನೆಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮರವು ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕ ಉಚಿತ ಸಸಿ ವಿತರಣಾ ಅಭಿಯಾನದ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಪರಿಸರೋದ್ಯಮದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸುರೇಶ ಕುಂಬಾರ ಹೇಳಿದರು.

ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ ಉಗಲಾಟ ಮಾತನಾಡಿ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೋಷಿಸುವ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು.

ಮರ ಕೆಡಿದರೆ ಮಳೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಮರ ನೆಟ್ಟರೆ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಮಾತಲ್ಲ, ಅದರ ಹಿಂದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಿದೆ. ಮರಗಳು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಗರಗಳ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಮರಗಳ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಕೆ.ಎಸ್. ದಿಂಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮರಗಳ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು.

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಎಸ್‌ಡಿಎಂಎಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪತ್ಮೀನಾಬ ದೊಡ್ಡಮನಿ, ಸದಸ್ಯ ಪರಸಪ್ಪ ಹುಲಕೋಟೆ ಹಾಗೂ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಅಕ್ಷಯ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕ ಬಿ.ಎಂ. ಸೈಯದ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕ ಮಂಜುನಾಥ ಜಕ್ಕಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಶಿಕ್ಷಕ ರುಕ್ಮಿಣಿ ಗುಣಗಂದಿ ವಂದಿಸಿದರು.

ಶಿಕ್ಷಕರು ರಾಜ ಸುಜಾತಾ ಧೋಳಿ, ಸುಮಾತಿಪರದಿ, ಲಲಿತಾ ಚನ್ನಪ್ಪಗೌಡರ, ಸರ್ಕಾರಿ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಉರ್ದು ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಮದನಿ ಬಾದಷಾ ಸರ್ವರ, ರಮೇಶ ಮೇಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಗದಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿ ಹೀರಾಲಾಲ್ ಸಿಂಗ್ರಿ ಪಾದಯಾತ್ರೆ



ವಿಜಯಸಾಕ್ಷಿ ಸುದ್ದಿ ಗದಗ

ನಗರದ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಹೀರಾಲಾಲ್ ಬಿ. ಸಿಂಗ್ರಿ ಅವರು ಗದಗ-ಬೆಟಗೇರಿ ನಗರಸಭೆಯಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿ ವರೆಗೆ ಪಾದಯಾತ್ರೆ ನಡೆಸಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ನಗರಸಭೆಯಿಂದ ತೆರವುಗೊಳಿಸಲಾದ 54 ವಹಾರಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪಾಕುಬಿದ್ದಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಅಟಲ್ ಬಿಹಾರಿ ವಾಜಪೇಯಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಳಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿ ನಗರಸಭೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಆದಾಯ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು.

ಹಳೇ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಬ್ಯಾಂಕ್ ರಸ್ತೆ, ಟಾಂಗಾಕೂಟ ರಸ್ತೆವರೆಗೆ ಬೀದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳ ತಳುಗಾಡಗಳಿಂದ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿ ರಸ್ತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಸುಗಮ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಗಡಾರ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಇಂದ್ರವನ ರದ್ದುಪಡಿಸಿ ಎಸ್.ಎಂ. ಕೃಷ್ಣಾ ನಗರದವರೆಗೆ ರಸ್ತೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಕುರಿತು ನಗರಸಭೆ, ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ, ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಹಾಗೂ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮನವಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗದಗ ಬೆಟಗೇರಿ ನಗರಸಭೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯ-582101
ಜಿಲ್ಲಾ ಗದಗ ರಾಜ್ಯ : ಕರ್ನಾಟಕ ದೂರವಾಣಿ : 08372-259932
ಇ-ಮೇಲ್ : ka.gadag.betageri.cmc@gmail.com
ಸಂಗವೆಸನ/ಸಂ.ವಿ/ವಬಿ/ಟೆಂಡರ್/2026-27 ದಿನಾಂಕ : 20-08-2026

ಟೆಂಡರ್ ಪ್ರಕಟಣೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಅಧಿನಿಯಮ 1999-2000ರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಾಂಶೀಕರಣ ಟೆಂಡರ್ ಡಾಕ್ಯುಮೆಂಟ್ಸ್ ನಿಯಮದನ್ವಯ ಸನ್ 2026-27 ನೇ ಸಾಲಿನ ನಗರಸಭೆ ಅನುದಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಮಗಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಅಂದಾಜು ಪತ್ರಿಕೆ ಮೊತ್ತ ರೂ. 8.00 ಲಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟು 04 ಕಾಮಗಾರಿಗಳ ಟೆಂಡರ್ ದರಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದು, ಖಾಲಿ ಟೆಂಡರ್ ಫಾರಂ ಫೀ 200.00+18% ಜಿ.ಎಸ್.ಟಿ. ನಗರಸಭೆಗೆ ಮಾವತಿ, ಖಾಲಿ ಟೆಂಡರ್ ಪಾರಂ ಪಡೆಯುವುದು. ಕಾಮಗಾರಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಟೆಂಡರ್ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
● ಖಾಲಿ ಟೆಂಡರ್ ಸಮೂಹದ ಅರ್ಜಿ ದಿನಾಂಕ : 21-08-2026 ರಿಂದ ದಿನಾಂಕ : 01-09-2026 ರವರೆಗೆ
● ಟೆಂಡರ್ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕುವ ದಿನಾಂಕ : 02-09-2026 ಸಂಜೆ 4-30 ಘಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ
● ಟೆಂಡರ್ ತೆರೆಯುವ ದಿನಾಂಕ : 02-09-2026 ಸಂಜೆ 4-30 ಘಂಟೆಗೆ
● ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಡಿ. ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.
ಸಗ/ಪೊ-ಪೊಯ್ಯಕ್ಕುರು
ಗದಗ ಬೆಟಗೇರಿ ನಗರಸಭೆ
ವಾಸಾಸಂಇ/ಗದಗ/21/ಕೆಎಸ್ಎಂಎ/2026-27