

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್

ಸಂಪಾದಕ: ಬಸವರಾಜ ಬಸವರಾಜ
EDITOR: BASAPUR BASAVARAJA

ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
KANNADA DAILY

ಇಂದು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಕಲರ್‌ಫುಲ್ ಇ-ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಲು QR ಕೋಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಓದಿ

No.1 Leading in Local News Paper

70,000 HAMPI TIMES E-PAPER READERS

NEWS PAPER ADD - THE BEST ADVERTISING PLATFORM TO BOOST YOUR BUSINESS

94486 33038

E-mail: hampitimes@gmail.com | #Valmiki Circle hospet-583201

ಸಂಪುಟ:01 • ಸಂಚಿಕೆ:345 • ನೋಂದಣಿ ನಂ.:KARKAN27911 • ವಿಜಯನಗರ • 20.06.2024 • ಗುರುವಾರ • ಪುಟ:04 • ಬೆಲೆ:2
Volume:01 • Issue:345 • Reg.No:KARKAN27911 • VIJAYANAGARA • 20.06.2024 • Thursday • Page:04 • Rs:2

ಮೈಸೂರಿನ ಹಿಂದಿನ ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ ಕೈಯಲ್ಲೊಂದು ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆ ಇರಲಿ.
ಡಿ.ವಿ.ಜಿ.

ನೀವು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?
are you want place native advertisements
Contact for Details
94825 99089
94486 33038

ಸೇವಾ ನ್ಯಾಯಾಂಗಕ್ಕೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕರ ಆಯೋಗದಿಂದ ದಂಡ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಾಂ ಗೃಹಣಿ ಮಹಿಳೆ ಸುಮಂಗಳ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟಾನ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡದೇ ತಪ್ಪಾದ ವರದಿ ನೀಡಿದ್ದರಿಂದ ನಗರದ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ.ಪರಿಮಳ ದೇಸಾಯಿ ಅವರಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕರ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಪರಿಹಾರ ಆಯೋಗವು ರೂ.2,50,000 ಮತ್ತು ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಫಿರ್ಯಾದುದಾರರಿಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಬಳಾಂ ತಾಲೂಕಿನ ಬ್ಯಾಲಚಿಂತೆ ಗ್ರಾಮದ ಸುಮಂಗಳ ಗೃಹಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಗರದ ಸಂಗನಕಲ್ಲು ರಸ್ತೆಯ ಕೆ.ಬಿ.ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ ಡಾ.ಪರಿಮಳ ದೇಸಾಯಿ ಇವರ ಬಳಿ 2022 ರ ಡಿ.10 ರಂದು ಸ್ಟಾನ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಲು ಬಂದಾಗ ನಾರ್ಮಲ್ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಸುಮಂಗಳ ಅವರು, 2023 ರ ಫೆ.30 ರಂದು ಮೋಕಾದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ Myelomeningocele ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿತು. ವೈದ್ಯರು 22 ಮತ್ತು 32 ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಟಾನ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡಿ Myelomeningocele ಬೆಳೆದಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಟಾನ್ರಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದರು. ಮಗುವಿಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ Myelomeningocele ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಒಂದು ಕಾಲು ದೊಡ್ಡದು ಮತ್ತು ಸಣ್ಣದು ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಂತು ಕೊಳ್ಳಲು, ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನಡೆದಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯವರೆಗೆ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಎಸಗಿರುವುದರಿಂದ ರೂ.5,00,000 ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಸುಮಂಗಳ ಅವರು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಯೋಗದಲ್ಲಿ ದೂರು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದರು. ಜಿಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಹಕರ ಆಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಎನ್. ತಿಪ್ಪೆಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರಾದ ಮಾರ್ಲಾ ಶಶಿಕಲಾ ಅವರು ಉಭಯ ಪಕ್ಷಗಾರರಿಂದ ವಾದ ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಎದುರುದಾರರಾದ ಡಾ.ಪರಿಮಳ ದೇಸಾಯಿ ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾನ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡದೇ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಅವಧಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನುರಿತ ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರಿಂದ ಸ್ಟಾನ್ರಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ಎಸಗಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಮಂಗಳಾರವರಿಗೆ ಒಟ್ಟು ರೂ.2,50,000 ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸ್ಮಾರಕಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಎಂಎಸ್ ದಿವಾಕರ ಹೇಳಿಕೆ | ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ನಡಿಗೆ | ಹಂಪಿ ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆ

■ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಜೆ ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸ್ಮಾರಕಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಅಂದಿನ ಕಲೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಂಪಿ ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾದಾಗ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಎಂ.ಎಸ್.ದಿವಾಕರ ಹೇಳಿದರು.

ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘ, ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತತ್ವ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬುಧವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪಾರಂಪರಿಕ ನಡಿಗೆಗೆ ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ಮೂಲಕ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.



ಹಂಪಿಯ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ದೇಶದ ವಿದೇಶದ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂಪಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರು.

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಲ್.ಶ್ರೀಹರಿಬಾಬು ಮಾತನಾಡಿ, ಹಂಪಿಯ ಇತಿಹಾಸ ರೋಚಕವಾದದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಷ್ಟು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಂಪಿಯನ್ನು ಕಾಲುಗಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗತವೈಭವದ ಕುರುಹುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಮಾರಕ ವಿಕ್ಷೇಪಣೆಗಂದು ಪತಿ ವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಂಪಿ ಇತಿಹಾಸ ಕೇಳಿದರೆ ರೋಮಾಂಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಸ್ಮಾರಕಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಎಲ್ಲರ ಹೊಣೆ ಎಂದು. ಹಂಪಿ ವಲಯದ ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತತ್ವ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧೀಕ್ಷಕ ನಿಹಿಲ್ ದಾಸ್ ಮಾತನಾಡಿ, ಹಂಪಿ ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ಮಾರಕಗಳ ವಿಕ್ಷೇಪಣೆಗೆ ಬರುವವರು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಮಾರಕಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ನೋಡಬೇಕು. ಹಂಪಿಯಂತಹ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತೆಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚಿಗುರಿದಂತೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಿಗೆ

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಲಭಿಸಬಹುದು. ಹಂಪಿ ಅನೇಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು. ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಜಿಲ್ಲಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕೆ.ಲಕ್ಷ್ಮಣ, ಕಾನಿಪ ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯ ವೆಂಕೋಬ ನಾಯಕ ಪೂಜಾರ, ಬಿಜಾಂಚಿ ವೆಂಕಟೇಶ, ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಇಲಾಖೆಯ ಡಿಸಿ ಪ್ರಭುಲಿಂಗ ತಳಕೇರಿ, ಎಎಸ್‌ಐ ಸಹಾಯಕ ಅಭಿಯಂತರ ಎಚ್. ರವೀಂದ್ರನಾಥ್, ಪತ್ರಕರ್ತರಾದ ಅನಂತಜೋಷಿ, ಸುರೇಶ ಚೌವ್ಹಾಣ, ಮಂಜುನಾಥ ಅಯ್ಯಸ್ವಾಮಿ, ಅನಂತ ಪದ್ಮನಾಭರಾಜ್, ಜಯಪ್ಪ ರಾಘೋಡ್, ಕೆ.ಬಿ.ವಿವಾಸ್, ಇಂದಿರಾ ಕಲಾಲ್, ಭೀಮಾನಾಯ್ಕ, ಸಂಜಯ್, ಅನೂಪ್, ಭಾಯ್ಯಾಗ್ರಹಕರಾದ ಕೊಟ್ಟೇಶ್, ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಮೈನು ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರರು ಇದ್ದರು.



ಕೈಗಾರಿಕಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ ಗುರಿ ಜಾಗತಿಕ ಹೂಡಿಕೆದಾರರ ಸಮಾವೇಶದ ಕರ್ಟನ್ ರೈಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಎಂ ಹೇಳಿಕೆ



■ ಬೆಂಗಳೂರು: 2032ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 1 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಜಿಡಿಪಿ ಸಾಧಿಸಲು ವಾರ್ಷಿಕ ಶೇ 15-16ರಷ್ಟು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧಿಸುವ ಗುರಿ ನಮ್ಮದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಹೇಳಿದರು.

ಮುಂಬರುವ ಫೆಬ್ರವರಿ 12, 13 ಮತ್ತು 14ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ 'ಜಾಗತಿಕ ಹೂಡಿಕೆದಾರರ ಸಮಾವೇಶ'ದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬುಧವಾರ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕರ್ಟನ್ ರೈಸರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಲು ಪಣ ತೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಾನಗರಗಳ ಆಚೆಗೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಕಲ್ಪವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ನುಡಿದರು.

ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್, ಜೋತೆ ಮತ್ತು ಇ.ವಿ. ಫಾರ್ಮಸುಟಿಕಲ್, ಜವಳಿ ಮುಂತಾದ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೂಡಿಕೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಸೃಷ್ಟಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ನಾವು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಎವರೆಸಿದರು.

■ ಸಣ್ಣ & ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಅಪ್ ಗೆ ಒತ್ತು: ಎಂ ಬಿ ಪಾಟೀಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಭಾರೀ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಚಿವ ಎಂ ಬಿ ಪಾಟೀಲ, ಜಾಗತಿಕ ಹೂಡಿಕೆದಾರರ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗೂ ಆದ್ಯ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಳೆದ ಬಾರಿಯಂತೆ ಈ ಸಲವೂ ನವೋದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಬಂಡವಾಳ ಸೇಳೆಯಲು ವಿಶೇಷ ಉಪಕ್ರಮ ಆಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರ ಭಾಗವಾಗಿ 'ಎಸ್‌ಎಂಇ ಕನಕ್ಟ್-25' ಮತ್ತು 'ವೆಂಚರ್‌ಪ್-24' ಪರಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು. >> 4

ನ್ಯಾಯ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಧರಣಿ 3 ದಶಕಗಳಾದ್ದೂ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರ್‌ಗೆ ಸೇರದ ಗುಡಿ ಓಬಳಾಪುರದ 95 ನಿವೇಶನಗಳು



■ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಜೆ ತಾಲೂಕಿನ ನಾಗೇನಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಗುಡಿ ಓಬಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯ ಯೋಜನೆಯಡಿ ನೀಡಿರುವ 95 ನಿವೇಶನಗಳಿಗೆ 3 ದಶಕಗಳಾದರೂ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಚಾರಿ ಬೇಡಿಕೆ ಈಡೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಜು.2ರಂದು ನಡೆಯುವ ಜನಸಂದನೆಯಂದು ಧರಣಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ನಿವೇಶನ ಹಕ್ಕುದಾರರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಗೇನಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಗುಡಿ ಓಬಳಾಪುರ ಗ್ರಾಮದ ಅತ್ತೆಯ ಯೋಜನೆ ಅಡಿ ಸುಮಾರು 95 ಹಕ್ಕು ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬಡ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ನೀಡದೇ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸದೇ ಅಲೆದಾಡಿರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಹಿಂದೆ ಸಿಎಂ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ನಡೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಕಡೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸುವ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಆದರೆ ಇದೂವರೆಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಘು ತಳವಾರ್, ಜಿ.ಮಂಜುನಾಥ್, ಮತ್ತು ಗುಡಿಓಬಳಾಪುರ ಅತ್ತೆಯ ಯೋಜನೆಯ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ತಹಸೀಲ್ದಾರ್ ಮೂಲಕ ಸಿಎಂಗೆ ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಸ್ವಾರ್ಥ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿ ಕುಲಪತಿ ಡಾ. ಡಿ.ವಿ. ಪರಮಶಿವಮೂರ್ತಿ ಹೇಳಿಕೆ | ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಶಿಬಿರ

■ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಜೆ ಸೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕೆಲಸ. ಇದು ಆತ್ಮವಲೋಕನ, ಸತ್ಯಸಂಧತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ.ಅಮರೇಶ್ ಯತಗಲ್ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಭುವನ ವಿಜಯ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಘಟಕದಿಂದ ಜೂನ್ 19 ರಿಂದ 25 ರವರೆಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಘಟಕವು ಯುವಜನ ಕೇಂದ್ರಿತವಾದುದು. ಇದರ ಮೂಲ ಧ್ಯೇಯವೇ ನನಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ ನಿನಗಾಗಿ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಎನ್. ಎಸ್.ಎಸ್. ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಮಾಜದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನರ ವೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಸರದ ಸಮತೋಲನವು ಅಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದುದರಿಂದ ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ



ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಬೇಕು ಎಂದರು. ಈ ಶಿಬಿರಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ನಾಟಕ ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕುಲಪತಿ ಡಾ. ಡಿ.ವಿ. ಪರಮಶಿವಮೂರ್ತಿ ಆದ್ಯತೆವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ದೇಶದ ಯುವಕರನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವುದೇ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಯುವಕರ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಶ, ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳೇ ಈ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಮತ್ತು ಎನ್.ಎಸ್.ಘಟಕಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಎನ್.ಎಸ್. ಎಸ್. ಘಟಕದ ಮೂಲಕ ದತ್ತು ಗ್ರಾಮದ ಜನರಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಗಬೇಕು. ಬಲಿಷ್ಠ ರಾಷ್ಟ್ರಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಘಟಕದ ಸಂಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಡಾ.ಎ.ಶ್ರೀಧರ್ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರೂಪಿಸಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ವಿಭಾಗದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೀತೆಯನ್ನು ಹಾಡಿದರು. ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿವಿಧ ನಿಕಾಯಗಳ ಡೀನರು, ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಿಬಿರಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾತರ ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆ: ಅತಿಥಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನ

■ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಾಂ ಪ್ರಸಕ್ತ ಶಾಲೆಗೆ ಬಳಾಂ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆ ಕೊಳಗಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಿಬಿಟಿಎಂ ಹತ್ತಿರದ ಅಲ್ಲಿಪುರ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಅತಿಥಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹುದ್ದೆಗಳ ನೇಮಕಾತಿಗೆ ಆಫ್ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾತರ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ವಿ.ಹೋಬಾ ಹೊಸಕಾಂಡೆ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಉರ್ದು, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಬಿ.ಎ., ಬಿ.ಇಡಿ, ಬಿ.ಎಸ್.ಸಿ, ಬಿ.ಇ.ಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಜೂನ್ 26ರ ಒಳಗಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಮೊರಾರ್ಜಿ ದೇಸಾಯಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆ ಕೊಳಗಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬಿಬಿಟಿಎಂ ಹತ್ತಿರದ ಅಲ್ಲಿಪುರ ಶಾಲೆಗಳ ಪ್ರಾಯೋಜಕರ ಮೊ:735334069 ಅಥವಾ ನಗರದ ಜೋಳದಾಡಿ ರಂಗಮಂದಿರ ಬಳಿಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಅಲ್ಪ ಸಂಖ್ಯಾತರ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿಯ ದೂ:08392200125 ಇವರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಉಚಿತ-ಖಚಿತ!

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಓದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತ, ಮೊಬೈಲ್ ಓದು ಉಚಿತ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ

ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬದಲಿಗೆ, ಪತ್ರಿಕೆ ನೀಡಿ ಓದಲಾವಂತೆ ಶಾಲೆ...

ಸೌಲಭ್ಯ ಸುಧೀರ್ಘಗಾಗಿ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಬೆಲೆ ರೂ 2

ಕವಿ ಮನಸು

ನಾವು ಮಕ್ಕಳು



ನಾವು ಮಕ್ಕಳು ನಾವು ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಪ್ರಜೆಗಳು ನಮಗಿಲ್ಲ ಕಟ್ಟಳೆ ಹಾರುವ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮೇಲು ಕೀಳು ಬಯಸದ ನಾವು ಮಕ್ಕಳು!

ಶಾಲೆಗೆ ನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದ ಹೋಗುವವು ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ ಪಾಠವ ಕೇಳುವವು ಕ್ರಾಸಿನಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ ನಾವು ಮಾಡಲಾರವು ಗುರುಗಳ ಮಾತಿನಂತೆ ನಡೆಯುವವು!

ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯ ಆಟ ಆಡುವವು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಟ ಬಲೂನ ಹಾರಿಬಿಡುವವು ಚಂದದಿ ಆಟವಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವೆನು ಅಮ್ಮ ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವವು!

- ಚಂದ್ರಶೇಖರಯ್ಯರೋಣದಮಠ

ಸಂಭ್ರಮವೇ...?



ಅರಳಿದ ಸುಮಗಳೆ ನಗುವಿನ ಸೊಗಸಿಗೆ ಕೆರಳಿತ ಬರಲಿವೆ ದುಂಬಿಗಳು ಮರೆಯಿತ ಮೈಮನ ಮತ್ತನು ತಂದಿದೆ ಸರಿಯದು ಬೇರೆಡೆ ಕಣ್ಣುಗಳು

ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳು ಮೂಡಿಹುದೇತಕೆ ತವಕವೆ ದುಂಬಿಯ ಸಂಗಮಕೆ ಅವಿತಿಹ ಬಯಕೆಗೆ ಭೃಂಗದ ಜೊತೆಯಲಿ ಸವಿಯುವ ಸರಸದ ಸಂಭ್ರಮಕೆ

ಕವಿದಿಹ ಇಬ್ಬನಿ ಕಾಡಿದೆ ನಿಮ್ಮನು ಸವರಿತ ಕೋಮಲ ತನುವನ್ನ ಕವಿಮನ ಕಂಡರೆ ನೀಡದೆ ಉಳಿಯದು ಕವಿತೆಗೆ ಸುಂದರ ಸಾಲನ್ನ||

- ಹೆಮುಲಿ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್

ಅತಿವೃಷ್ಟಿ



ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪ ಇದರಿಂದ ತಟ್ಟಿದಂತೆ ಜನರಿಗೆ ಶಾಪ ಗಿಡಮರಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಶಾಪ ಉಳಿಸಿ ಅರದಂತೆ ನಿರ್ಗಮನ ದೀಪ

ಮರಗಳಲ್ಲದೆ ನೀರು ಇಂಗುವುದಿಲ್ಲ ಮಳೆನೀರು ಹಿಡಿದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಧರಣಿ ಬಯಲಿನಂತೆ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮಳೆ ತಡೆಯರದೆ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ

ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜೀವನಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತು ಇದರಿಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಿಗದು ತುತ್ತು ಹೋಗುವುದು ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಕಿತ್ತು ಬಿಡಬೇಕು ಪ್ರಕೃತಿ ವಿನಾಶದ ಮತ್ತು

ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಂಗುಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಳೆನೀರು ಹರಿಯದಂತೆ ಮಾಡಿರಲಿ ಅತಿವೃಷ್ಟಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಗಿಡವ ಬೆಳೆಸಿರಲಿ ಬೇರು ಮಳೆಧರಿಸವ ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ

- ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯ್ಕ ಬಿಳಿಯೂರು

ವಚನಗಳಲ್ಲ ಯೋಗದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ

ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ

ದಿನನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಅನೇಕ ರೋಗರುಜನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಾಗರಿಕತೆ ಅತಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ವಿಜ್ಞಾನ-ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದೆ. ದಿನವೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು, ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ, ಅಶುದ್ಧ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಹಾಲು, ಪ್ರಸಾರಣ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ದುಷ್ಕರಣಾಮ ಬೀರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾಹುತಕ್ಕಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಶಿಶುಬದ್ಧತೆಯಿಂದಲೂ ಸಹ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಘೋರವಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗವೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಯೋಗಭಾಷೆ ಕೇವಲ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗಲ್ಲ, ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದು ಸೂಕ್ತ ವಾದ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಯೋಗ ಮನುಷ್ಯನ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಲ್ಲದೆ, ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಮೂಲಭೂತ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು, ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೂಡುವುದು, ಸೇರುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಿದ್ಧವಾದ ಭಂಗಿ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ದೇಹದೊಡನೆ ಅಥವಾ ವಾಯಾಮ (EXERCISE) ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಿಸ್ತು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ದೋಷಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದೇ ಯೋಗ. ದಶವಾಯುಗಳ(ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ಧ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃತಕ, ದೇವದತ್ತ, ಧನಂಜಯ) ಭೇದವನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡದೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಯೋಗ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ 84 ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿಂಹಾಸನ ಮತ್ತು ಭದ್ರಾಸನ ಇವು 4 ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಷಟ್ಕರ್ಮದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ನೇತಿ, ನೌಲಿ, ಶ್ರಾಟಕ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ಉಜ್ಜಾಯ, ಶೀತಾಂ, ಶೀತಲಿ, ಭಸ್ಮಿಕಾ, ಭ್ರಾಮರಿ, ಮೂಚ್ಛಾ, ಪ್ರಾವಿನಿ ಎಂದು ಎಂಟು ವಿಧಗಳು. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸು ಕೈಗೆ ಸಿಗತಕ್ಕ ಸ್ಥೂಲ ಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ. ಹೇಗೆಯತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಅರಿಯದು. ಇದು ಮಹಾಚಂಚಲ.

ವಚನಗಳಲ್ಲಿ

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಮಾತಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಹುಡುಕು. ಇದರ ಸಾಧನೆ-ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಿದ್ಧು. ಈ ಸಿದ್ಧಿಯ ಶಿಖರವನ್ನೇರಲು ಇಡೆ-ಪಿಂಗಳೆ-ಸುಷುಮ್ನಿ ಎಂದು ಮೂರು ದಾರಿಯುಂಟು. ಯೋಗದಿಂದ ನಿರ್ವಾಣವಾದ ಮೇಲೆ ಸಾಧಿಸಿದ ಶೂನ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಶೂನ್ಯವಾಗಿಯೇ! ಅಲ್ಲಮನ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗವೆನ್ನುವುದು ವಿಭಿನ್ನ ಭಂಗಿಗಳ, ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನವಲ್ಲ. ಅವ್ಯಕ್ತ, ಅನಿರ್ವಚನೀಯ, ಅನುಭವಾತೀತ, ಭಾಷೆಯ ಬೆಡಗು, ಬೆರಗುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನಿಶ್ಚಲ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೊಂದು ಅಪ್ರತಿಮ ಜ್ಞಾನ, ಗೂಢ ಮತ್ತು ನಿಗೂಢವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ವಚನಗಳ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬಹುದು. ಈ ಕುರಿತು ಅಲ್ಲಮಪ್ರಭುದೇವರು: ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ:

ಯಮ ನಿಯಮ ಆಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಎರಡು ಯೋಗವುಂಟು ಅಲ್ಲಿ ಅಳಿದು ಕೂಡುವುದೋಂದು ಯೋಗ, ಅಳಿಯದೆ ಕೂಡುವುದೋಂದು ಯೋಗ, ಈ ಎರಡು ಯೋಗದೊಳಗೆ ಅಳಿಯದೆ ಕೂಡುವ ಯೋಗವು ಅರಿದು ಕಾಣಾ ಗುಹೇಶ್ವರಾ.

ಹೀಗೆ ಪರಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರೋಷ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಯೋಗವೆನ್ನುವುದು. ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನರಿಯುವುದು ಕರ್ಮಯೋಗ. ಈಶ್ವರನ ಮೇಲೆ ಇಡುವ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಮನೋ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸ್ಮರಣಯೋಗ. ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನರಿಯುವುದು ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ರಾಜಯೋಗವು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೊಂದಿದೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ. ಯಮವೆಂದರೆ: (ಸಾತ್ವಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು) ಅಹಿಂಸಾ, ಸತ್ಯ, ಆಸ್ತೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪರಿಗ್ರಹ. ನಿಯಮವೆಂದರೆ: (ಮನ ಶುದ್ಧಿಯ ಸಾಧನಗಳು) ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಮತ್ತು ಈಶ್ವರ. ಆಸನವೆಂದರೆ ಒಂದೆಡೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕೂಡುವುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಭೋಗದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸುವುದು. ಧಾರಣವೆಂದರೆ ವಿಷಯಮುಕ್ತವಾದ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅಂತರಂಗ ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು. ಸಮಾಧಿಯೆಂದರೆ ಯೋಗದ ಪರಮಗು ಅಥವಾ ಲೀನವಾಗುವುದು.



ಡಾ. ರಾಮಶೇಖರ ಜಮಂದಿ, ಲೇಖಕರು. ಸಂ: 9448441471



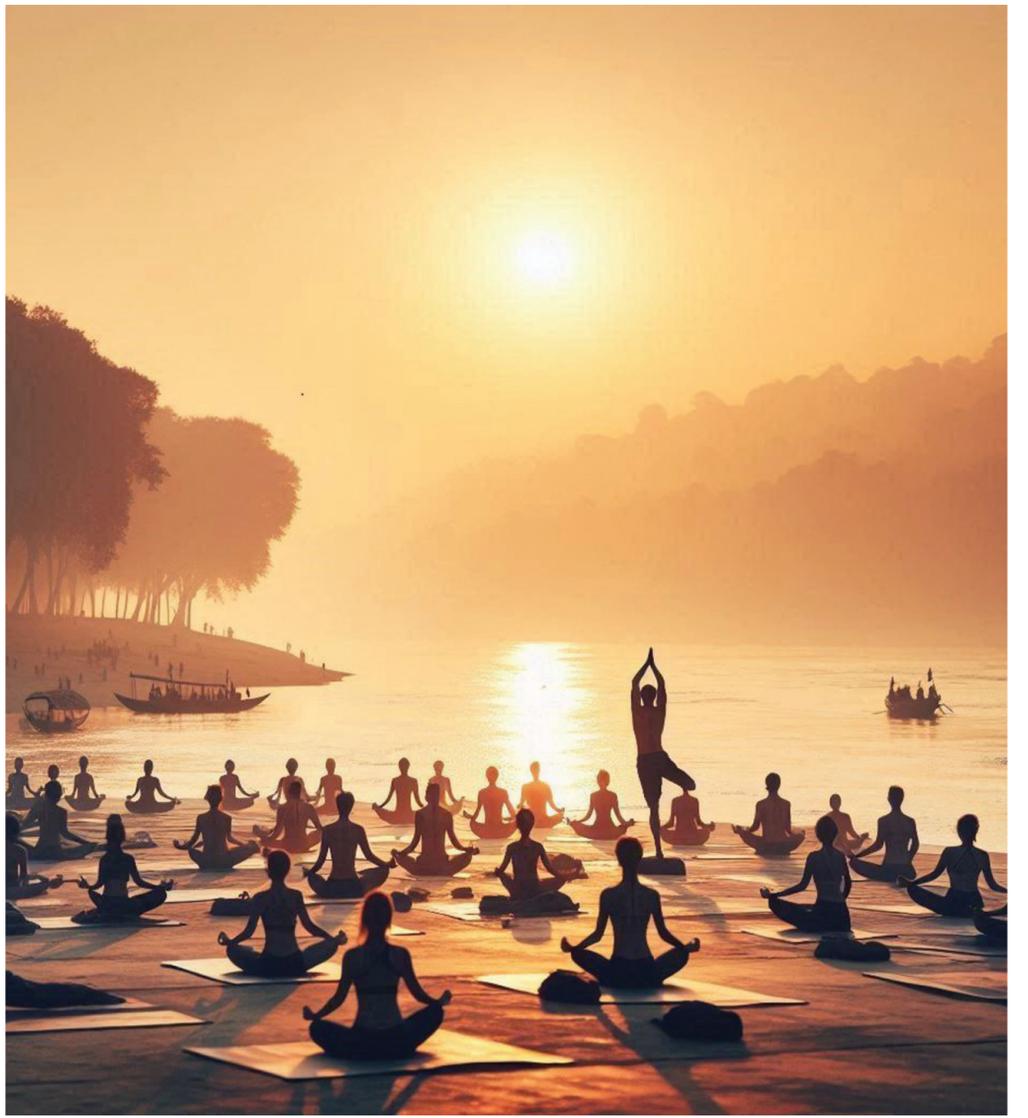
ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸುಖವೇ ನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಗ ಕಂಡ ಕನಸಿನಂತೆ. ಯೋಗದ ಆಗುಹೋಗುವನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆರುವ ನಾಡಿಗಳು ಇಡೆ, ಪಿಂಗಳೆ ಸುಷುಮ್ನಿ ಎಂದು ಮೂರಿಸಿ. ಇವು (ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಿ) ಮೂರರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾರದ ಯೋಗಿಗಳು ಗಾಂಧಾರಿ, ಪುಷ್ಪ, ಶಂಕಿನಿ, ವಯಸ್ವಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂಬತ್ತು ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವೆನ್ನುವರು ಇದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಜಂಭದ ಮಾತು. ಇಂಥ ಮಾತಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇತುವಿಲ್ಲ, ಅವರು ದಿಕ್ಕುಗಾಣದವರೆಂದು ಅಲ್ಲಮ ಮೂರಲಿಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸುಖವೇ ನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಗ ಕಂಡ ಕನಸಿನಂತೆ. ಯೋಗದ ಆಗುಹೋಗುವನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆರುವ ನಾಡಿಗಳು ಇಡೆ, ಪಿಂಗಳೆ ಸುಷುಮ್ನಿ ಎಂದು ಮೂರಿಸಿ. ಇವು (ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಿ) ಮೂರರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾರದ ಯೋಗಿಗಳು ಗಾಂಧಾರಿ, ಪುಷ್ಪ, ಶಂಕಿನಿ, ವಯಸ್ವಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂಬತ್ತು ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವೆನ್ನುವರು ಇದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಜಂಭದ ಮಾತು. ಇಂಥ ಮಾತಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇತುವಿಲ್ಲ, ಅವರು ದಿಕ್ಕುಗಾಣದವರೆಂದು ಅಲ್ಲಮ ಮೂರಲಿಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸುಖವೇ ನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಗ ಕಂಡ ಕನಸಿನಂತೆ. ಯೋಗದ ಆಗುಹೋಗುವನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆರುವ ನಾಡಿಗಳು ಇಡೆ, ಪಿಂಗಳೆ ಸುಷುಮ್ನಿ ಎಂದು ಮೂರಿಸಿ. ಇವು (ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಿ) ಮೂರರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾರದ ಯೋಗಿಗಳು ಗಾಂಧಾರಿ, ಪುಷ್ಪ, ಶಂಕಿನಿ, ವಯಸ್ವಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂಬತ್ತು ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವೆನ್ನುವರು ಇದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಜಂಭದ ಮಾತು. ಇಂಥ ಮಾತಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇತುವಿಲ್ಲ, ಅವರು ದಿಕ್ಕುಗಾಣದವರೆಂದು ಅಲ್ಲಮ ಮೂರಲಿಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸುಖವೇ ನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಗ ಕಂಡ ಕನಸಿನಂತೆ. ಯೋಗದ ಆಗುಹೋಗುವನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆರುವ ನಾಡಿಗಳು ಇಡೆ, ಪಿಂಗಳೆ ಸುಷುಮ್ನಿ ಎಂದು ಮೂರಿಸಿ. ಇವು (ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಿ) ಮೂರರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾರದ ಯೋಗಿಗಳು ಗಾಂಧಾರಿ, ಪುಷ್ಪ, ಶಂಕಿನಿ, ವಯಸ್ವಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂಬತ್ತು ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವೆನ್ನುವರು ಇದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಜಂಭದ ಮಾತು. ಇಂಥ ಮಾತಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇತುವಿಲ್ಲ, ಅವರು ದಿಕ್ಕುಗಾಣದವರೆಂದು ಅಲ್ಲಮ ಮೂರಲಿಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ

ಯೋಗದಿಂದಾಗುವ ಸುಖವೇ ನೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂಗ ಕಂಡ ಕನಸಿನಂತೆ. ಯೋಗದ ಆಗುಹೋಗುವನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿಯೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 72,000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆರುವ ನಾಡಿಗಳು ಇಡೆ, ಪಿಂಗಳೆ ಸುಷುಮ್ನಿ ಎಂದು ಮೂರಿಸಿ. ಇವು (ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಿ) ಮೂರರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾರದ ಯೋಗಿಗಳು ಗಾಂಧಾರಿ, ಪುಷ್ಪ, ಶಂಕಿನಿ, ವಯಸ್ವಿನಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂಬತ್ತು ನಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವೆನ್ನುವರು ಇದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಜಂಭದ ಮಾತು. ಇಂಥ ಮಾತಾಡುವ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞೇತುವಿಲ್ಲ, ಅವರು ದಿಕ್ಕುಗಾಣದವರೆಂದು ಅಲ್ಲಮ ಮೂರಲಿಯಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯೋಗದ ಪರಿಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ



ಯೋಗಿಕಾನುಭವದ ಬಗೆಗೆ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಕಾಶ ನಿರಂಜನದೇವಾ; ನಿಮ್ಮ ಮಹಿಮೆಯ ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪದಲ್ಲದೆ ಕಾಣಲಾರಿಗಿಯೂ ಬಾರದಯ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಾಳಶುದ್ಧಧಾರನಾಗಿ ಆರಾಧಿಸಿ ಕಂಡೆ ನಮ್ಮ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವಾ.

ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್ಪು ಮೊದಲಾದ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ, ಮಣಿಪೂರಕ, ಅನಾಹತ, ವಿಶುದ್ಧ ಈ ಚಕ್ರಗಳನ್ನೂ ಅನಂತರ ಹೇಳುವ ನಿರಂಜನ ಎಂಬುದು ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅಖಂಡ ಚೈತನ್ಯವೇ ನಿರಂಜನದೇವ. ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅವನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬಲ್ಲರು. ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಿಯು ಚಿದ್ವಿದವಿನ ಪರಿಧ್ಯಾನಗೈಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಉದ್ವೇಗಮುಖಿಯೂ ಸೂಕ್ತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಷುಮ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ದಿವ್ಯಸಂಚಾರವನ್ನು 'ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪ' ಅಂದರೆ ಚಿತ್ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಶರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಇನ್ನೊಂದು ವಚನದಲ್ಲಿ ಇಡಿಯಾದ ಯೋಗಾನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಲಿಂಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಕಾನುಭವವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ:

ಪಶ್ಚಿಮ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನೆಟ್ಟಲು ಮುರಿದು ತುಟಿ ಮಿಡುಕದೆ ಅಟ್ಟಿಯಡುತ್ತಲ್ಲಾ; ಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣು, ಬಿಗಿದ ಹುಬ್ಬು, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಗುಡಿಯ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ ಹಿಡಿದೆಡೆ.

'ಪಶ್ಚಿಮ ಪದ್ಮಾಸನ' ಎಂದರೆ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ತುಟಿ ಮಿಡುಕದೆ ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಸಹಜ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ. ಆಗ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ, ರೇಚಿಕೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮಯುಚಲನೆ ಸಹಜವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಉದ್ವೇಗಮುಖಿಯಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲಗೊಂಡಿವೆ. ಬಿಗಿದ ಹುಬ್ಬು, ಬಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣು, ಈ ಎರಡೂ ಸೇರಿ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾದರೆ ಒಳಗೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಭಗವತ್ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ 'ಕಟ್ಟುಗುಡಿಯ' ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಾ ಆಗ ಭಗವಂತ ಹಿಡಿದೆಯೆತ್ತಾನೆಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಗುರು ತೋರಿದ ಲಿಂಗವು ಮನಸ್ಸಲವಾಗಿರಲು ಪವನಭೇದದಿಂದ ಅಂದಿಹೆನೆಂದೆಡೆ, ಅದೆ ದೋಷ! ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಳವಿಡಿದು ಅಂದಿಹೆನೆಂದೆಡೆ ಕೂಡಲಸಂಗಮದೇವ ಮೂಗಕೊಯ್ಯದೆ ಮಾರ್ಣನೆ?

ಇಷ್ಟಲಿಂಗ ಸಾಧನೆಯು ಹೃದಯವಾದ ಬಳಿಕ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಇತರ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ಇಡಾ-ಪಿಂಗಳಾ-ಸುಷುಮ್ನಿ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹಲ ಮುಂತಾದ ಯೋಗವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆಂದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಮನಿಯಮಾದಿ ಅಷ್ಟಾಂಗಗಳನ್ನು ಲಿಂಗೋಪಾಸನೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಬಸವಣ್ಣನವರು ಶಿವಯೋಗವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ಸಿದ್ಧರಾಮನು ಶಿವ-ಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟನೆ ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ,

ಯೋಗದ ಹೊಲಬ ನಾನೆತ್ತ ಬಲ್ಲೆನಯ್ಯ? ಯೋಗ(ವು) ಶಿವಶಕ್ತಿ ಸಂಘಟವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಶಿವ-ಶಕ್ತಿ ವಿಯೋಗವಪ್ಪ ಯೋಗವಿಲ್ಲವಯ್ಯ! ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಾತ್ಮ ನಿಲನೆಯಲ್ಲದೆ ಎನಗೆ ಬೇರೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಿಲ್ಲ ಕೇಳಾ ಕಪಿಲಸಿದ್ಧ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ!

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಶಿವಶಕ್ತಿ ಉಭಯ ಉಪಾಸನಾಗುವುದು. ಅದೇ ಸಂಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಂಘಟವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಶಕ್ತಿವಿರಹಿತವಾದ ಶಿವನಾಗಲಿ ಶಿವಶಕ್ತಿ ವಿಯೋಗವಾದ ಯೋಗವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿ ಶಿವಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಯೋಗವೆಂಬುದು ಮಹಾರಾಜಿಯಾಗಿದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. "ಯೋಗೋ ಉಪಾಯ ಉದ್ವಿಷ್ಟ" ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಯೋಗ. ಅದೇರೀತಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಯೋಗವೆಂದರೆ "ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ವಿರಲೈವದ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಬೇಕೆನ್ನುವ ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನವೊಂದು ಸಹ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನಿರೂಪಿಸಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿದು, ನಿಟ್ಟಲು ನೆಟ್ಟನೆ ಮಾಡಿ, ಅಧೋಮುಖಿ ಕಮಲವ ಬಲಿದು, ಉದ್ವೇಗಮುಖವ ಮಾಡಿ, ಇಂದ್ರಿಯಂಗಳನು ಏಕಮುಖವ ಮಾಡಿ, ಚಂದ್ರ ಸೂರ್ಯರನೊಂದೆ ತಾನಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಿಸುಕದೆ ನಡುಗೀರ ಜ್ಯೋತಿಯ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಪರಮಾನಂದದ ಮಠದೊಳಗೆ, ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವ ಮಹಾಮಹಿಮರ ತೋರಿ ಬದುಕಿಸಾ, ಕೂಡಲಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯಾ.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪತಂಜಲಿಯು ಹೇಳಿದಂತೆ "ಸ್ಥಿರಂ ಸುವಿಂ ಆಸನಂ" ಅಂದರೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಅಧೋಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೂತು, ಕಂಗಳನ್ನು ಉದ್ವೇಗಮುಖಿಯಲ್ಲರಳಿಸಿ, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ, ಚಂದ್ರ-ಸೂರ್ಯರರನೊಂದೇ ಏಕವಾಗಿರಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅತ್ತಿತ್ತ ಮಿಸುಕಾಡದೇ ಪರಮಾನಂದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಲಿಂಗಾರ್ಚನೆಯ ಮಾಡುವ ಮಹಾಮಹಿಮರನ್ನು ತೋರಿಸಿತ್ತು ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರು ಚೆನ್ನಸಂಗಯ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಕಾಯಾ, ವಾಚಾ, ಮನಸಾ ಹಿಂಕಾರವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಯೋಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರೋ ಅವರು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಮಲಪತ್ರದಂತೆ (ಕಮಲ ನೀರಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನೀರನ್ನಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಲೋಕದ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ಅಶಯವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಯೋಗವೆಂಬುದು ಧರ್ಮಾತೀತವಾದುದು. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಶಿಸ್ತಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವಿಧಾನ. ಸರಳ, ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ, ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅನಗತ್ಯ ಉದ್ದೇಗ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷತೆಯುಳ್ಳ ಯೋಗಭಾಷೆ ಕುರಿತಾಗಿ ವಚನಕಾರರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಕರಗಳು: ಅಲ್ಲಮನ ಯೋಗಕಥನ: ಡಾ. ಎನ್.ಎಂ.ಗಿರಿಜಾಪತಿ, 2022 ಚಿಂತನ ಸ್ಪಟಕ: ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಹಿಂಕಾರಪ್ಪ, 2019, ಚೆನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ ಸಂಪುಟ: ಡಾ. ಬಿ.ಜಿ.ಮಲ್ಲಾಪುರ, 1993, ಪ್ರಭುದೇವರ ಷಟ್ಕರ್ಮದ ವಚನಗಳು: ಡಾ. ಎಲ್. ಬಸವರಾಜು, 2005, ಬಸವೇಶ್ವರ ವಚನ ದೀಪಿಕೆ: ಡಾ. ಹೆಚ್. ತಿಪ್ಪೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, 1995

ನಿತ್ಯ ಪಂಚಾಂಗ

ಮಾಸ: ಜ್ಯೇಷ್ಠ | ಸಂವತ್ಸರ: ಕ್ರೋಧಿ
20-06-2024 - ಗುರುವಾರ
ತಿಥಿ: ತ್ರಯೋದಶಿ
ಪಕ್ಷ: ಶುಕ್ಲ
ನಕ್ಷತ್ರ: ಅನುರಾಧ
ಯೋಗ: ಸಾಧ್ಯ
ಕರಣ: ತೈತಲ
ಸೂರ್ಯೋದಯ: 05:43:07
ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ: 19:14:09
ರಾಹು: 14:10-15:21
ಯಮಘಂಡ: 05:43-07:25
ಗುಳಿಕ: 09:06-10:47

ತುಂಗಭದ್ರಾ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ

ಬುಧವಾರ : 19-06-2024
ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ 1633 ಅಡಿ
ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟ 1582.65 ಅಡಿ
ಒಳ ಹರಿವು 749 ಕ್ಯೂಸೆಕ್
ಹೊರ ಹರಿವು 1710 ಕ್ಯೂಸೆಕ್
ಇಂದಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 5.887 ಟಿಎಂಸಿ
ಗರಿಷ್ಠ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 105.788 ಟಿಎಂಸಿ
ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಇದೇ ದಿನ
ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟ 1579.98 ಅಡಿ
ಒಳ ಹರಿವು 308 ಕ್ಯೂಸೆಕ್
ಹೊರ ಹರಿವು 2200 ಕ್ಯೂಸೆಕ್
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 4.454 ಟಿಎಂಸಿ

ಜೂ.21 ರಂದು 10 ನೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಇಲ್ಲಾ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ "10 ನೇ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ"ಯನ್ನು ಜೂನ್ 21 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.15 ರಿಂದ 7.45 ರವರೆಗೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಂಚಾರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ತೋರಣಗಲ್ಲು ಪಟ್ಟಣದ ವಿದ್ಯಾನಗರದ ಜಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಟೌನ್‌ಶಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಯುಷ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಸುಜಾತಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೈಗಾರಿಕಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗುರಿ

ಮೊದಲ ಪುಟದಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಹೂಡಿಕೆದಾರರ ಸಮಾವೇಶದ ಭಾಗವಾಗಿ ರಾಜ್ಯದ ತಯಾರಿಕಾ ವಲಯದ ಕಾರ್ಯ ಪರಿಷರವನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಉದ್ಯಮಿಗಳಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ರೋಡ್ ಶೋ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಗಣ್ಯ ಉದ್ಯಮಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲು ಜೂನ್ 24ರಿಂದ 28ರವರೆಗೆ ಜಪಾನಿನ ಟೋಕಿಯೋ, ನಗರೀಯ ಮತ್ತು ಒಸಾಕ ನಗರಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜುಲೈ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಸಿಯೋಲ್, ಇಂಚಿಯಾನ್ ಮತ್ತು ಜಿಯಾಂಗಿ ನಗರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹೊಸಪರಿಚಲನೆ (Reimagining Growth) ದೈಯದಡಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಸಮಾವೇಶದ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಕಾ ವಲಯ, ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಐಟಿ, ಇಂಧನ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಡವಾಳ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಚಿವ ಶರಣಬಸಪ್ಪ ದರ್ಶನಾಪುರ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವ ಡಾ.ಎಂ.ಸಿ.ಸುಧಾಕರ, ಐಟಿ- ಬಿಟಿ ಸಚಿವ ಪ್ರಿಯಾಂಕ್ ಖರ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವ ದಿನೇಶ ಗುಂಡೂರಾವ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಚಿವ ಶರಣ ಪ್ರಕಾಶ ಪಾಟೀಲ, ಜವಳಿ ಮತ್ತು ಎಟಿಎಂಸಿ ಖಾತೆ ಸಚಿವ ಶಿವಾನಂದ ಪಾಟೀಲ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರ ರಾಜೀಕೀಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಗೋವಿಂದರಾಜು ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಕೈಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್ ಅವರು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕೈಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆ ಆಯುಕ್ತೆ ಗುಂಜನ್ ಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಹೂಡಿಕೆದಾರರ ಸಮಾವೇಶ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಿದರು ಹಲವು ಗಣ್ಯ ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಸಣ್ಣ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ. ರಿಚರ್ಡ್ ವಿನ್ಸೆಂಟ್ ವಂದಿಸಿದರು.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಯೋಗಾಯೋಗ

ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ದಿನಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದಿನಾಚರಣೆ ಎಂದರೆ ಅದು "ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ" ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಆಚರಣೆ 1915 ರಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿತವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತವಿರುವ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಕಾಲದ ತಪಸ್ಸೂ ಕೂಡಾ ಯೋಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಅಯರ್ವೇದದ ಋಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಗುರುಗಳೂ ಸಹ ಯೋಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬರೆದ ಗ್ರಂಥಗಳಂತೆಯೇ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮಠವಾನ್ಯ ಗುರುಗಳು, ವಿದ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಖಾಸಗಿ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಇದನ್ನೇ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿಸಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಅರಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

ಯೋಗ : ಈ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು? ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗ ಹೊರೆ ಏನು? ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು? ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಈಗಲೂ ಕೆಲ ಜನರ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿವೆ.

ಯೋಗ ಏಂದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದಾದರೆ, "ಆಸನಗಳ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮನಃ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು."

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಜೋಡಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ಹೊಂದಿಸು, ಒಂದು ಮಾಡು ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ಏನನ್ನೇ ಜೋಡಿಸುವುದು?: ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಶೋಧನೆಗೆ ಅಣಿ ಮಾಡಿಸುವುದು. ತನ್ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಆತ್ಮಸ್ವೈರ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮದಿಯ, ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದು.

ಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು, ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವ ಅರ್ಥವಾಗ ಹೊರೆ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮುಖ್ಯ ನಿಬಂಧನೆಗಳೆಂದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದವರು, ಅತೀ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರು ವೈದ್ಯರ /ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಉಪದೇಶ ಪಡೆದು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗುರುಗಳಿಂದ ಅರಿತು ನಿತ್ಯಾ ಆಸನಗಳ ಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಾವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ: ಧ್ಯಾನವೂ ಕೂಡಾ ಯೋಗದ ಬಹು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗ. ಬಹುತೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಡಾಗುವುದು ಈ ಧ್ಯಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ವಯಂ ಆರಂಭಿಸಿ, ಬೇಗ ಪ್ರತಿಫಲವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಆರಂಭಕ್ಕೆಂತ ಮುಂಚೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆದು ಏನೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಮುಂದುವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂಥವರ ತೊಂದರೆಗಳೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೇ, ಇವರು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಧ್ವನಿ, ಸಪ್ತಳ, ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಏನೋ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳು, ನೆನಪುಗಳು, ಮತ್ತು ಕಲ್ಪಿತ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳು ಸುಳಿದಾಡಿ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. "ಛೇ ಬೇಡ ಬಿಡು" ಅಂದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, "ಹೌದು ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವೆ" ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸರಳ ಆಸನವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನ ಬೇಡ. ಸಾಧಾರಣ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಕೂಡಾ ಆಗಬಹುದು. (ಚಪಗಾಲ) ಒಂದು ಸ್ಥಳ ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೇವರ ಕೋಣೆ, ಖಾಸಗಿ ಕೋಣೆ ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳ ಆದಿರು. ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾದ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೇ ಕುಳಿತರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಗೋಡೆಗೆ ಎರಿಗೆ ನೇರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪರಮೇಶ್ವರನ ಧ್ಯಾನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಹಸ್ತದ ಮುದ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಸ್ತ ಮುದ್ರೆ ಇರಲಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ,

ಗುರು/ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಏನು ಕಾಣುತ್ತದೆ? ಏನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂತಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಕಷ್ಟ ಪಡದೆ ಅಂದರೆ ಕತ್ತರ ಕಡೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲಿ. ನಂತರ ಗಮನ ಹೇಗೆರಬೇಕು? ಗಮನ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವೋ ಒಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. (ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ದೇವರ ಸ್ತೋತ್ರ, ಅಥವಾ ನಾಮಾವಳಿ ಸಣ್ಣ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು)

ಇಷ್ಟ ಗುರು/ ದೇವರ, ಭಾವ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಂದ ತಂದುಕೊಂಡು ನೆನೆಯುವುದು.

"ಓಂ" ಅಥವಾ "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಮಂತ್ರವನ್ನು/ದೇವರ ಹೆಸರನ್ನು ಪಠಿಸುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾಲ್ಪೆರಳು, ನಂತರ ಮೊಳಕಾಲು, ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ನಂತರ ಎದೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಖ ಕೊನೆಗೆ ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದನದನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತ ಇರುವುದು. ಮತ್ತೆ ಇದನ್ನೇ ಪುನಾರಾವರ್ತಿಸುವುದು.

ಹೀಗೆ ಉಸಿರಾಟ, ಭಾವಚಿತ್ರ, ದೃಶ್ಯ, ಧ್ವನಿಯಾಲಿಕೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಗಮನ, ಮತ್ತು ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಉಚ್ಚಾರ ಯವುದು ಇಷ್ಟವೋ ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಹಾಗೆ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸಿ. ಆವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ನಿಮಗೆ ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಪ್ತಳ, ಧ್ವನಿ, ಖಂಡಿತಾ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬರಲಿ. ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಹಳೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳು, ಘಟನೆಗಳು, ಏನೇನೋ ದೃಶ್ಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬರಲಿ. ಏನೇನೋ ಕೆಟ್ಟ ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಶ್ಯಗಳು, ಘಟನೆಗಳು, ವಿಚಾರಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಬರಬಾರದೆಂದು ನೀವು ವ್ಯಥೆಪಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಿ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಕೆಲ ದಿನ ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತರೆ ಸಾಕು. ನಿಮಗೆ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇರಲಿ.

ಆದರೂ ನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಹೋದರೂ ಮುಂದುವರೆಸಿ. "ತಿಂಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಏನೂ ಅನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ "ನಾನೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ" ಎನ್ನುವ ಸಮಾಧಾನ ಭಾವನೆ ಇರಲಿ. ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಿಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವರವರ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ, ನಂಬಿಕೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ, ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಪಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವೆನಿಸಿದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಮಯವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ತಲುಪಿದರೆ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟ ಸಾಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಧ್ಯಾನ ಗುರುಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ ತಳಿಸಿ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗುರು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಾಗಿದೆ. ಗುರು ಮುಖೇನ ಪಡೆದ ಉಪದೇಶ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಲೌಕಿಕವಾಗಲೀ ಪಾರಮಾರ್ಥವಾಗಲೀ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಯಶಸ್ಸು, ಗುರು ಮೂಖೇನವೇ ಮೊಕ್ಷ ಮಾರ್ಗ. ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವಾಗ ಕೇರುವ ಮರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ಕೇರುವ ಮರದಿಂದ ಮೊದಲು ದಪ್ಪನೆಯ ಕಸಕಡ್ಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹರಳುಗಳನ್ನು ಅರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಅದೇ ಮರದಿಂದ ಜಾಡಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಧೂಳು, ಹೊಟ್ಟು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಧ್ಯಾನ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಕೇರುವಮರದಿಂದ ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಧೂಳು ಹರಳು ಹೊಟ್ಟುಗಳಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಆಲೋಚನೆ, ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನದಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾದ ಮನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಧ್ಯಾನ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧ, ದೈವಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಅರಿವು ಎಲ್ಲವೂ ವೃದ್ಧಿಸಿ ನಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾನಂದಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಬೇಡ.



ಲಕುಮಿಸುತ ಸಾರವಾದ ಹೊಸಪೇಟೆ Hampi Times E-paper SCAN AND READ

ಸಿಎಂ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಪ್ರವಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಾರಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಜೂ.20, 21 ರಂದು ಬಳಾರಿ ಮತ್ತು ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುವರು. ಜೂ.20 ರಂದು ಸಂಜೆ 04 ಗಂಟೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೆಚ್‌ಎಎಲ್ ನ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ (ವಿಶೇಷ ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ) ನಿರ್ಗಮಿಸಿ ಸಂಜೆ 04.50 ಕ್ಕೆ ತೋರಣಗಲ್ ನ ಜಿಂದಾಲ್ ನ ಏರ್ ಸ್ಟಿಪ್ ಗೆ ಆಗಮಿಸುವರು. ನಂತರ ಸಂಜೆ 06.30 ಗಂಟೆಗೆ ತೋರಣಗಲ್ ನ ವಿಧಾನಗರದ ಜಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಟೌನ್ ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ "ಯೋಗರತ್ನ" ಪ್ರಶಸ್ತಿ-2024 ಪ್ರದಾನ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವರು ಬಳಿಕ ಜಿಂದಾಲ್ ನಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಮಾಡುವರು. ಜೂ.21 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 07 ಗಂಟೆಗೆ ತೋರಣಗಲ್ ನ ವಿಧಾನಗರದ ಜಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಟೌನ್ ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ 'ಯೋಗ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಬಳಿಕ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ತೋರಣಗಲ್ ನ ವಿಧಾನಗರದಿಂದ ಹೊರಟು 10.25 ಕ್ಕೆ ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊಸಪೇಟೆಗೆ

ಆಗಮಿಸುವರು. ನಂತರ 11 ಗಂಟೆಗೆ ಹೊಸಪೇಟೆಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಚೇರಿ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರಗತಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಭೆ ನಡೆಸುವರು. ಸಂಜೆ 04 ಗಂಟೆಗೆ ಹೊಸಪೇಟೆಯಿಂದ ಹೊರಟು, 04.25 ಕ್ಕೆ ತೋರಣಗಲ್ ನ ಜಿಂದಾಲ್ ಏರ್ ಸ್ಟಿಪ್ ಗೆ ಆಗಮಿಸಿ, 04.30 ಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ತೆರಳುವರು ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರ ವಿಶೇಷ ಕರ್ತವ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಪದನಿಮಿತ್ತ ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಕೆ.ಚಿರಂಜೀವಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ

ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಏಕೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಆರ್.ಬಿ.ಗುರುಬಸವರಾಜ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಅಗೋಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಗಾಳಿ, ನೀರು ಅಥವಾ ಘನವಸ್ತುಗಳಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುವ ಯಾಂತ್ರಿಕ ತರಂಗಗಳ ಒಂದು ವಿಧವಾಗಿದೆ. ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಚಲಿಸಲು ಮಾಧ್ಯಮದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುವು ಕಂಪಿಸಿದಾಗ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮಾಧ್ಯಮವೂ ಕಂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಪನಗಳು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚನಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರೂಪದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ತರಂಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಅಲೆಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಇತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.



ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಕಂಪನಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಲಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆವರ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಕಣ್ಣು ವಿದ್ಯುತ್ಕಾಂತೀಯ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆವರ್ತಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಗೋಚರ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಗೋಚರ ಬೆಳಕಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆವರ್ತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸುವ ಕೆಲವು ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಕಂಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನೋಡಬಹುದಾದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗೋಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ವಸ್ತುಗಳು ಗೋಚರಿಸುವಂತೆ ಕಂಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಪೀಕರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂಧಿಸಿದ ತೆಳುವಾದ ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆಯು ಧ್ವನಿತರಂಗಗಳಿಂದ ಅಲಾಗಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಬರಿಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಳಿಯಲು ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಲು ನಾವು ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್‌ಗಳ ಅಥವಾ ಅಸಿಲ್ಲೋಸ್ಕೋಪ್‌ಗಳಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಅಗೋಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕಾನೂನು ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಾರಿ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಯ ಕಾನೂನು ಪದವೀಧರರಿಗೆ ಕಾನೂನು ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಕೆ.ಹೆಚ್ ಸತೀಶ್ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಯ ಕಾನೂನು ಪದವೀಧರರಿಗೆ 2024-25 ನೇ ಸಾಲಿನ ಆಡಳಿತ ನ್ಯಾಯಾಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯವೇತನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಹ ಪದವೀಧರರು ಜುಲೈ 31ರ ಒಳಗಾಗಿ ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.sw.kar.nic.in ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೋಟೆ ಪ್ರದೇಶದ ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಅಥವಾ ದೂರ:08392267932 ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

BOOK PROPERTY ADS in HAMPI TIMES Daily News Paper. Publish Property / Real Estate Classified Text or Display Advertisement in Hampi Times News Paper at cost effective packages. 94486 33038