

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್

HAMPI TIMES

ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
KANNADA DAILY

ಸಂಪಾದಕ: ಬಸವರಾಜ ಬಸವರಾಜ
EDITOR: BASAVUR BASAVARAJA

epaper.hampitimes.com | e-mail: hampitimes@gmail.com | M:94486 33038 Reg.No.PMG/KA/NK/BLY/01/2024-2026

ಸಂಪುಟ:02 • ಸಂಚಿಕೆ: 164 • ಪಿ.ಆರ್.ಜಿ.ಐ.ನಂ.:KARKAN/2023/88055 • ವಿಜಯನಗರ • 31.12.2024 • ಮಂಗಳವಾರ • ಪುಟ:04 • ಬೆಲೆ:2
Volume:02 • Issue: 164 • PRGI No:KARKAN/2023/88055 • VIJAYANAGARA • 31.12.2024 • Tuesday • Page:04 • Rs:2

BOOK YOUR ADVERTISEMENTS TO REACH MORE AUDIENCE
1,00,000+
Digital E-PAPER READERS
M: 94486 33038
Book Advance Get More Benefits
No.1 LEADING HAMPITIMES VIJAYANAGARA District News Paper

ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಣದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ

Pure Coconut Oil Pure Groundnut Oil Pure Sunflower Oil Pure Safflower Oil

NANDI Enterprises, Valmiki Circle, Hosapete, M 94825 99089

ಆನಂದ ಬಾಣ

ಆರ್.ಆರ್. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪೋಸ್ತ್ ಮೇಲೆ ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ದಾಖಲೆ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಟೆ
ಹೊಸಪೇಟೆಯ ಎನ್.ಎಚ್ 50 ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿನ ಶನೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬಳಿಯಿರುವ ಆರ್.ಆರ್. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪೋಸ್ತ್ ಮೇಲೆ ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಪೊಲೀಸರು ಭಾನುವಾರ ರಾತ್ರಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಪೊಲೀಸ್ ಉಪಾಧೀಕ್ಷಕರಾದ ಶೀಲ ವಂತ ಹೊಸಮನಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿಎಸ್.ಪಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್ ಪೆಕ್ಟರ್ ರಾಜೇಶ್ ಎಸ್.ಲಮಾಣಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು, ಈ ವೇಳೆ ಆರ್.ಆರ್. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪೋಸ್ತ್ ಮಹಮ್ಮದ್ ಶರೀಫ್ ಶೇಖರ್.ಜಿ, ಚಾಲಕ ದೇವರಾಜ್, ಗೃಹರಕ್ಷಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಗಿರೀಶ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಜೇಷ್ಠನಲ್ಲಿದ್ದ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವೇಳೆ 51610 ರೂಗಳು ದೂರವಿದ್ದು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಾದ ಸುಭಾಷ್, ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಸುರೇಶ್, ರೇಣುಕಪ್ಪ, ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ, ಕುಮಾರ್ ನಾಯ್ಕ ಇದ್ದರು ಎಂದು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸುದ್ದಿ, ಜಾಹೀರಾತು ಕಚೇರಿ

ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸುದ್ದಿ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರಕಟಣೆಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಚೇರಿ ವಿಳಾಸ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್
ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ಹೊಸಪೇಟೆ, ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

94486 33038
Email: hampitimes@gmail.com

ಸಹಜ ಹರಿಗೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ

ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಮಿಶ್ರಾ ಹೇಳಿಕೆ | ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ | ಅಂತರ ಇಲಾಖೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಮಿತಿ ಸಭೆ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳಾರಿ**
ಗಂಡಾಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಅರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಛಿಣಾಂತ ಮಾತ್ರ ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಹರಿಗೆ ಯೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಮರಣ ಸಂಶಯದಿಂದ ಮರಳುವಂತೆ ಕ್ರಮವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಮಿಶ್ರಾ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಗರದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸೋಮವಾರ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕುರಿತ ಅಂತರ ಇಲಾಖೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಮಿತಿ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ನಂತರ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಛಿಣಾಂತ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಆರೈಕೆ ಕುರಿತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಜೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗುರ್ತಿಸಲ್ಪಡುವ ಗಂಡಾಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.



ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಗಂಡಾಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ಕಛಿಣಾಂತ ಮಾತ್ರಗಳ ಕುರಿತು ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ನುಂಗಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸ್ಯಾನ್‌ನಿಂಗ್, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುವ ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು ಎಂದು.

ತಾಯಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದಾಖಲೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯು ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಕಾರ್ಡ್ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು.

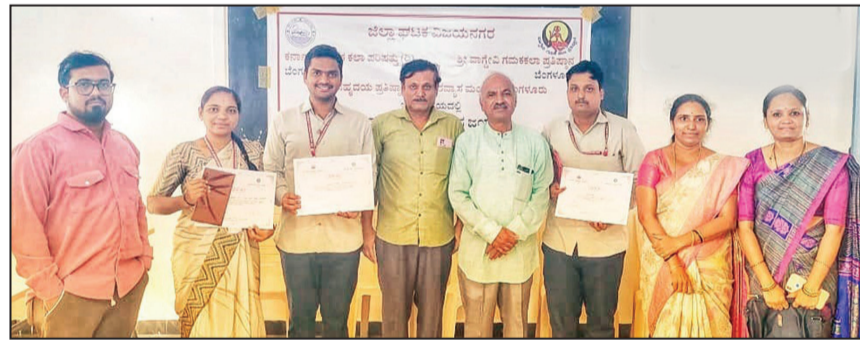
ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಯಲ್ಲಾ ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ಮಾತನಾಡಿ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರ ದ್ವಿತೀಯ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಅರಂಭದ ನಂತರ ಒಂದು ಅಲ್ಲಂಡಜೋಲಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಬಿ ಪ್ರಮಾಣ 10 ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದರಂತೆ 180 ಕಛಿಣಾಂತ ಮಾತ್ರಗಳು,

ಹೆಚ್.ಬಿ ಪ್ರಮಾಣ 9 ರಿಂದ 10 ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 2 ರಂತೆ 360 ಕಛಿಣಾಂತ ಮಾತ್ರಗಳು, ಹೆಚ್.ಬಿ.ಪ್ರಮಾಣ 7 ರಿಂದ 9 ಇರುವವರಿಗೆ 5 ಬಾರಿ ಐರನ್ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಸಭೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಒಂದು ವೇಳೆ 7 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹಾಕಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೂ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು 7ನೇ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ, 7 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ 9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ವಾರ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 09ನೇ ಮತ್ತು 20ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಂಡು ಜಾಗೃತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ ರಾಹುಲ್ ಎಸ್.ಸಂಕನೂರು, ಬಿಪ್ಲಿ ನರೇಶ್‌ಕರ್ ಡಾ.ಗಂಗಾಧರ ಗೌಡ, ಜಿಲ್ಲಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಾ.ಎನ್ ಬಸರದ್ಡಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರ್.ಸಿ.ಹೆಚ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಹನುಮಂತಪ್ಪ, ಬಿಪ್ಲಿ ತಜ್ಜರಾದ ಡಾ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಡಾ.ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅನುಷ್ಠಾನಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಾಲ್ಲೂಕು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಎಸ್‌ಬಿಬಿಎನ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ



■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಟೆ**
ನಗರದ ಎಸ್‌ಬಿಬಿಎನ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ನಾಗರಾಜ್ ಗಂಟಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟ ಕವಿ ಕಾವ್ಯ ಪರಿಚಯ ಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ವಿಶ್ವನಾಥಗೌಡ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸಪೇಟೆಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಗಮಕ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರತಿಭೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾಷಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಮಂಜುಳಾ ಓ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಾದ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಸಿ., ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕುಮಾರ್ ಸಮಾಧಾನಕರ ಹನುಮಾನಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಜ.12 ರಂದು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಧನೆಗೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕರಬಸವರಾಜ ಬಾದಾಮಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹರ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಟೈಲರ್ಸ್ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಡಳಿ ಜಾರಿಗೆ ಅಗ್ರಹ



■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಕೂಡ್ಲಿ**
ಟೈಲರ್ಸ್ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಡಳಿ ಜಾರಿಗೆ ತರುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಟೈಲರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ ಫೆಡರೇಷನ್ ತಾಲ್ಲೂಕು ಸಮಿತಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಣಿಸಿಯುಸಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸೋಮವಾರ ತಹಶೀಲ್ದಾರರ ಮುಖಾಂತರ ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಮಿಕ, ಜವಳಿ ಖಾತೆ ಸಚಿವರಿಗೆ ಮನವಿ ಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು.

ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕರು ಟೈಲರಿಂಗ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದು, ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ಸರ್ಕಾರಿ ಹುದ್ದೆಗೆ ಕಾಯದೆ ಸ್ವವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿರುವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಂತೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಬಜೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಟೈಲರುಗಳ ಹಿತ ಕಾಯಲು ಟೆಕ್ ಟೈಲ್ಸ್ ಮಿಷನ್, ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಶೆಸ್ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಟೈಲರ್ಸ್ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಡಳಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಮನವಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಹಶೀಲ್ದಾರ್ ಎಂ. ರೇಣುಕಾ ಮನವಿ ಪತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಸಿಬಿಎ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಚ್. ವಿ.ರಣ್ಣ, ರಾಜ್ಯ ಟೈಲರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕರ ಫೆಡರೇಷನ್ ತಾಲ್ಲೂಕು ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜಿ. ಗಂಗಮ್ಮ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಖಾಜಾ ನೂರ್ ಆಹಮದ್, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಜಿ. ಉಷಾರಾಣಿ, ಜಿ. ಸುಕನ್ಯಬಸಣ್ಣ, ಉಮಾದೇವಿ, ಗಾಳಿಮ್ಮ, ಸ್ವಾತಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

ಬಳ್ಳಾರಿ ಡಿಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಡೈರಿ-ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್-2025 ಬಿಡುಗಡೆ

ಸಹಕಾರ ತತ್ವ ಸಾರುವ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ : ಬಿಡಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ.ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಅಭಿಮತ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಟೆ**
ಬಿಡಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸದ ವಿಶೇಷ ಆಕರ್ಷಕ ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ 2025ರ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಠೇವಣಿದಾರರಿಗೆ, ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಶಾಖಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರಿಂದ ತಲುಪಲಿದೆ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ.ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ ಹೇಳಿದರು.

ನಗರದ ಬಿಡಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಮವಾರ ನೂತನ ವರ್ಷದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಈ ಬಾರಿಯ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿದ್ದು, ಬಳ್ಳಾರಿ ಡಿಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗದ ಒಡನಾಡಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಜನವರಿ ತಿಂಗಳು ಸುಗ್ಗಿ ಸಂಭ್ರಮದೊಂದಿಗೆ



ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎಲ್ಲ ರೈತರ ಬೆಳೆದ ಫಲಗಳ ಇರುವ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭವರಿ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ನೇಗಿಯೋಗಿ ನೆಲ ಹದಮಾಡುವ ಚಿತ್ರಪಟವು, ನೆಂದ ಜೊತೆಗಿನ ಮಾನವನ ಸಂಬಂಧವ ಹಾಗೂ ಉಳುಮೆಯ ಕುರಿತು ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳು ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಪಕ್ಷಿನೋಟವನ್ನು ಗ್ರಾಹಕರು ಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಿಯುವಂತೆ ಇದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್ ನಲ್ಲಿ ಅನ್ನದಾತನ ನೆನೆಯುತ್ತ ಮೇ ಮತ್ತು ಜೂನ್ ಹಾಗೂ ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಜಲದ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತ, ತುಂಗಾಭದ್ರ ಮಡಿಲು ಭದ್ರತೆ ಕಣಜ ಎನ್ನುವ

ಪಟವು ಮನಮೋಹಕವಾಗಿದೆ. ಆಗಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರದ ಪಟ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುವಂದನಾ ಪಟ, ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳ ನೆನೆಯುತ್ತ ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಟ,ಹಾಗೂ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ತತ್ವ ಸಾರುವ ಪಟ, ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿ ಎನ್ನುವ ಪಟದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲರಿಂದ ರೂಪು ಗೊಂಡಿದೆ. ಅವಳಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತಲುಪಿದ್ದು, ಶಾಖಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು ಠೇವಣಿದಾರರಿಗೆ, ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ,ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತಲುಪಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿಯ ಉಪಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರುಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇತ್ರಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಇದ್ದರು.

ಮಗು ಅಪಹರಣ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲು

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಟೆ**
ಟೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಅಪಹರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಪಟ್ಟಣ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಡಿ.17ರಂದು ದೂರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪಹರಣಗೊಂಡ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು ಆರ್ಯನ್ ಎಂದು ತಂದೆ ಯುವರಾಜ್ ಸಖಿರ್ ಎಂ. ಡಿ.16 ರಂದು ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಪಟ್ಟಣದ ಯಮಹ ಷೋರೂಂ ಬಳಿ ಟೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಗುವನ್ನು ಅಪಹರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ದೂರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಂಪ್ಲೋಸ್‌ರೂಂ 9480805700, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧೀಕ್ಷಕರು 9480805701, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ ಉಪಾಧೀಕ್ಷಕ 9480805722, ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕಾಂತ ಹಿತ

■ ಅಂಜಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘಜೀವಿ ಮನಸ್ಸು ಬದುಕಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಸಾಂಗತ್ಯವು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದತಾಯಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಅಪ್ಪಗೆಯ ಬಯಸುವ ಮನ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗಿರುವ ವ್ಯಥಾಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿರುವ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.



ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಬಯಸುವುದು. ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ನೋವು ಖಚಿತವಾಗಿ ಬಯಸದ ಏಕಾಂತ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಬದುಕಿನೊಳಗೆ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಗೊಡವೆ ಅದೊಂದು ಅಂತ ಕಂಠಗಳ ಸಂತ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಯುವ ಭಾವನೆಗಳ ವೇದನೆ ಮಾತು ಮೌನದ ತಕರಾರು ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬೇಕು ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಕು ಮನಕ್ಕೂ ಏಕಾಂತದ ಅಲಿಗನ. ತನ್ನವರೆನಿಸಿದವರೆಲ್ಲ ತೊರೆದು ದೂರವಾದಾಗ ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸುವ ಈ ಏಕಾಂತಕ್ಕೆ ಬಹುಷಃ ಬಯ್ಯುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏಕಾಂತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಳೆದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಕಳೆದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ನಮಗೆ ಮರಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ರಸಾನುಭವ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಮಗೆ ಮರಳಿಸುವ ಅನುಭವ. ಏಕಾಂತದ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು ಮೌನ. ಈ ರಾಯಭಾರಿ ನಡೆಸುವ ಸಫಲ ಸಂಧಾನಗಳಿಗೆ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲ. ಅದಷ್ಟೋ ಬಗೆಹರಿಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ನಡುವಿನ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ನಡುವೆ ರಾಯಭಾರ ನಡೆಸುವ ಈ ಮೌನ ಖಂಡಿತ ಒಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವ ಸ್ನೇಹಿತನಿಂದಾಗಲಿ, ಹಿತ್ತೈಸಿಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಂದಲೂ ಒಪ್ಪಿಸಲಾಗದೇ ಹೋದ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಈ ಮೌನಸಂಧಾನ ಮಣಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಮಗಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಏಕಾಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಈ ಏಕಾಂತ.

ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ದೂರ ನಿಂತು ದುಃಖದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕರೆಯದ ಬರುವ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಗಾತಿ. ನಾವು ಏಕಾಂತಿಯಾಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗತೀವಿ. ಯಾರಾದರೂ ನೀನು ಯಾರು ಎಂದಾಗ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ ಅವರಿಂದ ಪರಿಚಯದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡಾಗ ಉತ್ತರ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ನಾನು ಯಾರು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮಂಜಸವಾದ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟವೇ.

ಆಗಲೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದೆ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕೆಂದೆ ನಾನಾಕಿನಿಂದ ಬೇಕೆಂದೆ. ಮೌನದಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾನನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕೆಂದೆ. ನಾವೆಂದಾದರೂ ಸಿನಿಮಾ ಶಾಲಿಂಗ್ ಹೋಟೆಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದವಾ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಜೊತೆಗೊಬ್ಬರಾದರೂ ಬೇಡವಾ ಯಾರಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಜಾ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಸದಾ ಜೊತೆಗಾರರು ಬೇಕೆಂದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಾವು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೊಗಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸವಿಯಬಹುದು. ನಾವು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆದಾಗಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ ಹೆಚ್ಚು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ ಖಾಲಿ ಕೂತಾಗ ನಮ್ಮೊಳಗೊಬ್ಬ ಕಲೆಗಾರನಿರುವ ಅವನ ಏನಾದರೊಂದು ಗೀತೆ ಹವ್ಯಾಸಿ ಇರುವರು ಸಂಗೀತಗಾರನಿರುವೆ... ಬಹು ಗೃಹಿಣಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಇರದಾಹ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳ ಮುಗಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಟಿವಿ ನೋಡತಾ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದೆ ಅಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳು ತಮಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಂತವೂ ಹಿತವೇ ಅಲ್ಲವೇ..?

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟಗಾರ ಸುಮಿತ್ ಕುಮಾರ್ ಗರ್ಗ್ ಕೈಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಛಲಚಡದ ಸಾಧಕ

3 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ವಿದ್ಯುತ್ ಅವಗಡದಿಂದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಇತಿಹಾಸ ತಂದೆ ದಿ.ಯು.ಶ್ರೀಕುಮಾರ್ ಗರ್ಗ್ ತಾಯಿ ಬಿಮಲಾ ರಾಣಿ ಹರಿಯಾಣ ಮೂಲದವರಾಗಿದ್ದು ಕಳೆದ 35 ವರ್ಷದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಮಗನಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ್ದು ಸಾರ್ಥಕ.

ಎಡಗೈ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅತ್ಯವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದ ಅಣ್ಣ ಅಮಿತ್ ಕುಮಾರ್ ಗರ್ಗ್ ಇವರ ನೆರವು ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ ಮೊದಲೆಲ್ಲ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇವರು ಅನುಕೂಲವಾದ ನಂತರ ಕ್ಲಬ್ ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದಿವಂಗತ ರಮೇಶ್ ಟೀಕಾರಾಮ್ ಇವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ಯಾರಾ ಗೇಮ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು 2014ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಯು-5 ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಯರಾಮ್ ಪೈ ಇವರು ಸಪ್ತಗಿರಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಹತ್ತಿರ ಅನುಭವ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಕ್ಲಬ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಟೂರ್ನಿಮೆಂಟ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಇವರ ಆಟ ಹಾಗೂ ಅಂಗ ನ್ಯೂನತೆ ಗಮನಿಸಿ ಟೀಕಾರಾಮ್ ಇವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸ್ನೇಹಿತ ಕಿಶೋರ್ ಇವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ರಾಕೆಟ್ ಹಾಗೂ ಆಟದ ಪರಿಕರ ಪಡೆದು ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಪಿಯುಸಿ ವರೆಗಿನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿದ್ದು, ಸಿಇಒ ಕೀರ್ತನ್ ಕುಮಾರ್ ಹಾಗೂ ಮಂಜಪ್ಪ ಸರ್ ರವರ ಪ್ರೇರಣೆ ಹಾಗೂ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಅಥವಾ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗಳಿಸಿದಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೆರವು ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನೆರವು ಸಿಗಲು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತಿದೆ ದಯಮಾಡಿ ಸರ್ಕಾರ ಗಮನಿಸಿ ನಮ್ಮಂತವರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಯುವ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಸೋಲನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ ಯಾವುದು ಅಂದುಕೊಂಡ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ



ಸೋಲಿಂಡ ಮಾತೃಕೃತ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೂಲೆಗುತ್ತು ಮಾಡದೆ ಕೇವಲ ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ತಿಳಿಸದೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿ ಆಟ ಕೇವಲ ಪದಕ ಪಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕದೃಢತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಆತ್ಮಹತೃಕೃತನು ತೊಲಿಸಲು ಕ್ರೀಡೆ ಸಹಕಾರ. ಕೈಯಿಲ್ಲದ ನಾನೇ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಇರುವವರು ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಲ್ಲವೇ? ನಿಮ್ಮ ಕಠಿಣ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಫಲ ಸಿಗದೇ ಹೋದರೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಿಗುತ್ತದೆ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುಟಿಟಿಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮೊಬೈಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೊರಬಂದು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಮನೋಶ್ಲಾಘೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಮಗೂ ವಯಸ್ಸು ಕಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಪ್ರಾಯ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಅದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರು ಅರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ ಸದ್ಯ ಅರ್ಥಿಕ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಸಹಾಯದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಸರ್ಕಾರವು ಕೈಜೋಡಿಸಿದರೆ ಸಾಧನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯ. ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಕಾರ, ತರಬೇತಿದಾರರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಹಿತ್ತೈಸಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿ ಶಿವಾನಿ ಇವರ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ನುಡಿಗಳು ಸಾಧಿಸಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹುರುಪು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ ಸುಮಿತ್.

ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ 02 ಚಿನ್ನ ಹಾಗೂ 05 ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ಕಳೆದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಸುಮಿತ್.

2016 ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ಯಾರಾ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಫೈನಲಿಸ್ಟ್, 2016 ದುಬೈನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಫೈನಲಿಸ್ಟ್.

2017 ಸೌತ್ ಕೊರಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದ ಪ್ಯಾರಾ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಿಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸದರಿ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಫೈನಲಿಸ್ಟ್.

2018 ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಫೈನಲಿಸ್ಟ್, 2019 ಉಗಾಂಡ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಡಬಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ.

2019 ಸ್ವಿಜರ್ಲ್ಯಾಂಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಚಾಂಪಿಯನ್ಶಿಪ್ ನಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡು ಕ್ವಾರ್ಟರ್ ಫೈನಲಿಸ್ಟ್.

ಆಟವೆಂದ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಡಾ ಆಫಾತಗಳು ಸಹಜ ಎಸಿಎಲ್ ಟಿಯರ್ ನಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ರಿಕವರಿ ಆದ ನಂತರ 2021 ಉಗಾಂಡಾ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಡಬಲ್ ನಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಪದಕ.

2024 ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಗಾಂಡ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳ ಡಬಲ್ ನಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ.

ಬೆಹರಿನ್ 2024 ಡಿಸೆಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೆವೆಲ್ ಒನ್ ಷಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಡಬಲ್ ನಲ್ಲಿ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

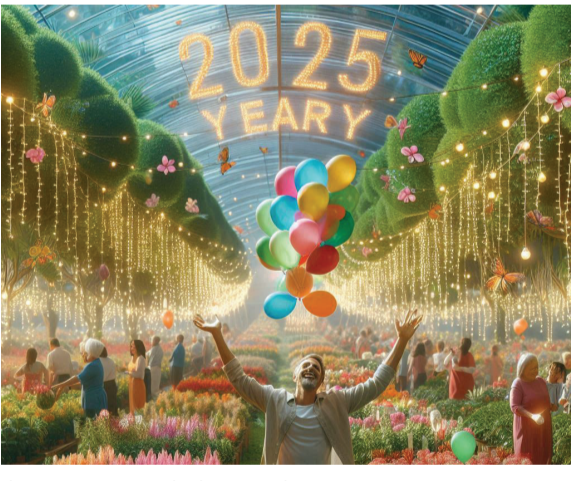
2010ರಲ್ಲಿ ಎಂ ಎಸ್ ಆರ್ ಐ ಟಿ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ 2014ಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇವರಿಗೆ ಇದೆ ಸದ್ಯ ಆಸರೆನಾಗಿದೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಖರ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಯೋಜಕರ ಅರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಸುಮಿತ್.

ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರ ದೊರೆತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧನೆಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

ನವ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ವರ್ಷವೆಲ್ಲ ಹರ್ಷ

ವರ್ಷದ ಕೊನೆದಿನ ಯುವಜನತೆ ಪಾರ್ಟಿ ಗುಂಗಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವೋ ಅತಂಕ. ಹೊಸ ವರ್ಷ ಆಚರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆ ಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಸ್ವಾಗತಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ, "ಹೊಸ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯ ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲೇ, ಸ್ನೇಹಿತನ ಮೇಲೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಹಲ್ಲೆ, ಕೊಲೆ".... "ಹೊಸ ವರ್ಷ ಆಚರಣೆ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕುಡಿದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ".... ಈ ರೀತಿಯ ನೂರಾರು ವರದಿಗಳು ಹೊಸ ವರ್ಷದ ದಿನದಂದು ಟಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೇಕಿಂಗ್ ನ್ಯೂಸ್ ಆಗಿ, ಮರುದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಹೆಡ್ಲೈನ್ ಆಗಿಯೂ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಎತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ನಮ್ಮ ಹೊಸ ವರ್ಷದಾ ಚರಣೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದಂತೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.



ಹೊಸ ವರ್ಷಾಚರಣೆ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಮೋಜು, ಮಸ್ತಿ ಅಂತ ಹಣವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡದೇ, ಅದೇ ಹಣವನ್ನು ಬಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ, ಪೆನ್ನು ಕೊಡಿಸಲು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು-ಹಣ್ಣು ನೀಡಲು ಬಳಸೋಣ. ಹೀಗೆ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಆನಂದವೇ ಬೇರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ, ರೋಗಿಗಳ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಾ! ತನ್ನೂಲಕ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಆಚರಣೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಷ್ಯ ಬರೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಚರಣೆಗಳು ಮನುಷ್ಯ- ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಮೂಲಕ, ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆರಂಭ ಇಡೀ ವರ್ಷದ ನಮ್ಮ "ಬದುಕಿಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ"ಯಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ 2025 ನೇ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆ ವಿಧಾನ ಒಳಿತಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ದೆಂಬುದನ್ನು ಯೋಚಿಸೋಣ.

1. ಸಸಿಯೊಂದ ನೆಡೋಣ: "ವೃಕ್ಷೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಜನವರಿ ಒಂದರ ಈ ದಿನದಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆಯೋ, ಬಯಲು ಜಾಗದಲ್ಲೋ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ, ಸ್ವಲ್ಪ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಡೆ ಸಸಿಯೊಂದ ನೆಡೋಣ, ಪೋಷಿಸೋಣ. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ದಿನ ನೆಟ್ಟ ಈ ಸಸ್ಯ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಾಚರಣೆ ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಹೂ ಗಳನ್ನೋ, ಕಾಯಿಗಳನ್ನೋ ಬಿಡುವಂತೆ ಆಗಲಿ. ತನ್ನೂಲಕ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವಂತಾಗಲಿ. 2. ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ: "ವೃಕ್ಷೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಜನವರಿ ಒಂದರ ಈ ದಿನದಂದು ಮನೆಯ ಮುಂದೆಯೋ, ಬಯಲು ಜಾಗದಲ್ಲೋ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ, ಸ್ವಲ್ಪ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಡೆ ಸಸಿಯೊಂದ ನೆಡೋಣ, ಪೋಷಿಸೋಣ. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ದಿನ ನೆಟ್ಟ ಈ ಸಸ್ಯ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷಾಚರಣೆ ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಹೂ ಗಳನ್ನೋ, ಕಾಯಿಗಳನ್ನೋ ಬಿಡುವಂತೆ ಆಗಲಿ. ತನ್ನೂಲಕ ಪ್ರೀತಿಯ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವಂತಾಗಲಿ. 3. ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ: ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೊಯ್ದುಬಲ್ಲ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಬರವಣಿಗೆ, ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಸಂಗ್ರಹ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ, ನಾವಿರುವವರೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಇರುವ ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಈ ದಿನದಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. ಈ ಹವ್ಯಾಸ ನಮಗೆ ಸದಾ ಹೊಸ ಹೊಳಪುಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಾಗಲಿ. 4. ಓಣಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡೋಣ: ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಾಪಗಾಗಿ ದೂರವಾದವರನ್ನು ಹೊಸ ವರ್ಷದ ನೆಪದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿಸೋಣ, ಶುಭ ಕೋರೋಣ, ಸ್ನೇಹ ಮುಂದುವರಿಸೋಣ. ಪರಸ್ಪರ ಅರಿತು ಬಾಳೋಣ. ಈ ದಿನ ಸ್ನೇಹ ಸೇಶುವೆಗೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಲಿ. 5. ಹೆತ್ತವರ, ಗುರು ಹಿರಿಯರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯೋಣ: ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಈ ದಿನ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ನಿಶ್ಚಯಗಳು ಈಡೇರುವಂತಾಗಲು, ಸದಾ ನಮಗಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಶುಭ ಕೋರೋಣ, ಅವರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸೋಣ. ನಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿ-ಬುದ್ಧಿ ಸರ್ವಾಗ ತೋರಿದ ಗುರುಗಳಿಗೆ - ಹಿರಿಯರಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆಯೋಣ.

ನೀವೂ ಬರೆಯಬಹುದು

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ನಾವಾದರೂ, ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವವರು ನೀವು. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ನಮ್ಮದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಬರಹಗಾರರಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಬರಹವನ್ನಿಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕತೆ, ಕವನ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪರ ಚಿಂತನೆ ಒಳಗೊಂಡ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ನೆಲದ ಜನರ ಧ್ವನಿಯಾಗುವ ಹಂಬಲದಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓದುಗ ಪ್ರಭುಗಳಾದ ನೀವು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. ಕಥೆ, ಕವನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ, ಕೃಷಿ, ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅಂಕಣ, ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕುರಿತಾದ ನಿಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ, ಕಳುಹಿಸಿದ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸ ಅನಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಂಬುಗೆಯ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಒಳಿತನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತ, ಬರೆಯುತ್ತ ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ ಗೊಳ್ಳೋಣ. ಬೆಳಕಿನ ಹಾದಿ: ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಸಾಧು ಸಂತರು, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಹೀಗೆ ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಕೊನೆಗೆ ಅಂತಹ ಕಥೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ 250 ಪದಗಳ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಹಾದಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ. ಸೂಕ್ತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಸಂಪಾದಕರು: ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್, ತ್ರೀ ಓಂಕಾರೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ಹೊಸಬೆಟೇ, ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ. ಇ-ಮೇಲ್: hampitimes@gmail.com M: 94486 33038

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವೇ ಆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿ, ವಸ್ತುಲೇಖನ, ದೋಷ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಜಾಹೀರಾತುದಾರರೊಡನೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯವಹಾರವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. - ಜಾಹೀರಾತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು.

ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ನವ ಆಶಯಗಳ ತೇರನೆಯೋಣ ಬನ್ನಿ

ಹೊಸ ವರ್ಷ ಎಂದರೇನು?

ಡಿಸೆಂಬರ್ ನ ಕೊನೆಯ ದಿನವೇ...? ಜನವರಿಯ ಮೊದಲ ದಿನವೇ? ಹಳೆಯ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರದ್ದಿ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇ? ಹೊಸ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ನಡುವಿನ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದೇ? ಅಥವಾ ಋತು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಎಲೆ ಚಿಗುರಿ, ಕೋಲೆಗಳು ಕೂಗಿ, ವಸಂತನ ಆಗಮನವನ್ನು ಸಾರುವ ದಿನವೇ? ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗೆ ಋತುಮಾನಗಳ ಚರ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಬದಲಾಗುವ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಸಂತ ಮಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಯುಗಾದಿಯ ದಿನವೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಹೊಸ ವರುಷ. ಆದರೆ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಈ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವ ಡಿಸೆಂಬರ್ 31ರ ಲಾಠಿ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಹಳೆ ವರ್ಷವನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಿನ್ನೆ ಎಂಬುದು ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ. ನಾಳೆಯನ್ನು ಕಂಡವರಾರು? ಇಂದಿನ ದಿನ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಈ ದಿನವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸುವ, ಸುಭದ್ರವಾಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮಿಂದಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಈ ದಿನದಂದು ಹೊಸತಿನ ಹುಡುಕಾಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 31ರ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಐಷಾರಾಮಿ ರೆಸ್ಟೋರಂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ, ಹೋಟೆಲ್ಗಳಲ್ಲಿ ಭೂರಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಿ ತಿಂದು ಕುಡಿದು ಕುಣಿದು, ಕುಪ್ಪಳಿಸಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ 12 ಗಂಟೆಗೆ ಹ್ಯಾಪಿ ನ್ಯೂ ಇಯರ್ ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗುತ್ತಾ ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವಂತಹ ಸಂಗೀತದ ನಾದಕ್ಕೆ ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಸರ್ವಾಂಗಗಳನ್ನು ಕುಣಿಸುತ್ತಾ ಮಧ್ಯದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಮರುದಿನ ಮಂಜಾನೆ ಯಾವುದೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆ ಅಲ್ಲ. ಸದ್ಯದ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮಾದರಿ ಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸವೇ ಸರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಊರುಗಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ಅಲೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಂಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಮೂಡು ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಗಳ ಆಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣ-ಅವಗುಣ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಭಗವಂತ ಇಟ್ಟು ಕಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೆಳೆದಂತೆ ಯಾವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಅವನು "ಒಳ್ಳೆಯವ" - "ಕೆಟ್ಟವ" ಎಂದು ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಕೆಟ್ಟವನೆಂದು ಬಹುಶಃ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಬಹುಶಃಕರು ನಂಬಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ "ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಕೆಟ್ಟವ" ಎಂದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಇತರರು, ಸಮಾಜ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಡಿಕೆ. ಕೆಟ್ಟವನೆಂಬ ಹೆಸರು ಅವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲು ತುಂಬ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಅವನ ಮರಣದ ನಂತರವೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಇರಲಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಆದರೆಲ್ಲೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಒಳ್ಳೆಯವನಿದ್ದರೂ ಅವನನ್ನು ಕೆಟ್ಟವನೆಂದು ಪರಿಭಾವಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಅವನು ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿಯೇ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಲವು ಅನವಲಿ ಅನುಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತವೆ. ಬದಲಾಗಿ, ಭಗವಂತ ಕೊಟ್ಟ ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ, ಆ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣದ ವ್ಯವಹಾರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸತ್ಯ, ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಎಂಬ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಜನ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಭಗವಂತ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕರುಣಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾರು ಯಾವ ಗುಣವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಆ ಗುಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೋ ಆ ರೀತಿ ಅವರವರ ವರ್ತನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ. ಅರ್ಥಾತ್ ದೈವೀ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತೋಷ, ತೃಪ್ತಿ, ಉದಾತ್ತತೆ, ಶಾಂತ ಮತ್ತು ಸಹನೆ ಕ್ಷಮಾಪ್ತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣದ ಲಕ್ಷಣ. ಬಯಕೆ, ಆಸೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವುದೇ ರಾಜಸ. ಉತ್ಸಾಹ ಶಕ್ತಿ, ಚಾಲ್ತನೆ ಮತ್ತು ಬಾಧ್ಯವಾದ ಹಲವಾರು ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ತಾಮಸವು ಅಶುದ್ಧತೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ನಿಧ್ರೆ, ಅಜ್ಞಾನದಂತಹ ಗುಣಧರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಣಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಗುಣಗಳ ಪ್ರಭಾವದ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಳಲಾಗುವಂತೆ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಾತ್ವಿಕ ಅಹಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಾಜಸ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇನ್ನು ತೃಪ್ತ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ತಾಮಸ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಅಹಾರ

ಜಕರು ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜನರಿಗೆ ಕೆಲ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹಳೆಯದಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಲ್ಲವೇ ಹಳೆಯದಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕೇ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಊಹುಂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹಳೆಯದಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಳೆಯ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಸರಾಸರಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಪುನರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಹೊಸ ದಿನವೂ ನಮಗೆ ಹೊಸತೊಂದು ಅವಕಾಶವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಆ ರೀತಿ ಬರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಜನರಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ಸಿನ ಏಣಿಯ ತುತ್ತ ತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಿಕ್ಕಿ ಪ್ರಭವ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿಯೂ ಹುಳುಕುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗದೊಂದು ಅವಕಾಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ಅವಕಾಶಗಳು ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಸರಿ ಜಗತ್ತಿನ ಉಳಿದವರೂ ಉಳಿದವರೂ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಭಾವ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಾತನಿಗೆ ಕಾಣುವುದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಳೆಗಳೇ ಎಂಬಂತೆ ನಿರಾಶಾಭಿಂಗಿಗಳಿಗೆ, ಸೋಂಕಿಬಿರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಅವಕಾಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣುವುದು ಹುಳುಕುಗಳೇ. ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಪೂರೈಕೆಯ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಕೆಲ ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತನ್ನೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮುಖ್ಯ ಆಶಯವಾಗಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜಾಗತಿಕ ಸ್ವಿಚ್‌ಆನ್‌ನಿಂದ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೇವಲ ಹತ್ತಿಪುತ್ಯ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಯ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟವನ್ನು ಮರೆತು ಕೇವಲ ವನಸ್ಪತಿ, ಡಾಲ್ಚಾ, ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದ ಬಿಳಿ ವಿಷಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಮುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಕೂಲ್ ಡ್ರಿಂಕಿಗಳ ವಿಪರೀತ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚಿಸುತ್ತಾ ತತ್ತರಿಣಾಮವಾದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಆಗದಿರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಡೈಯಾಬಿಟ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

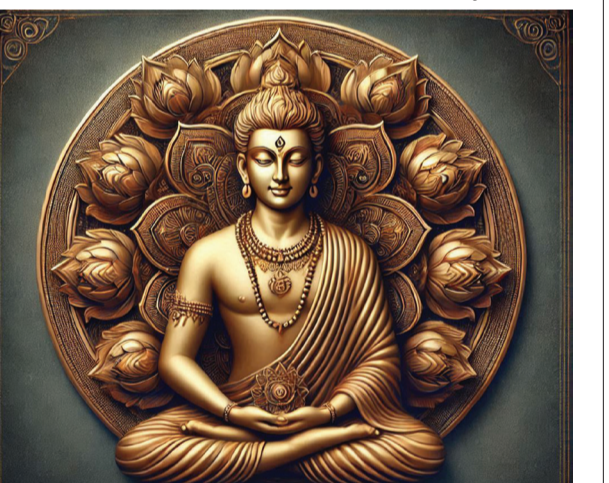
ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ತಿಂಗಳ ಲೈದಂದರೂ ಬಾರಿ ಬೇಕಾದ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊರಗಿನ ತಿಂಡಿ ತಿಂದರೆ ಆಯ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನದ ಚಪಲವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದು ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗೋಣ. ತನ್ನೂಲಕ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡೋಣ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ. ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳಿ ತಾನು ಮಾತ್ರ ಯಶ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಹುಚ್ಚು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ತನಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅಸಹನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಸಹನೆಯು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಿ. ಪಾಲಕರೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಒಡ್ಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅವರದೇ ಹಿಂದಿನ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಸಹನೆ, ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ನಿರಾಶೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಚೆಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಹಜಾಳೆ, ಸಂಘಟನೆ, ಸಹಕಾರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉತ್ತಮ ಧೈಯದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಜಿಮ್, ಜುಂಬ, ವಾಕಿಂಗ್, ರನ್ನಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮದಾಗಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಈ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹದ ಅನವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಸದೃಢ ದೇಹವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತವೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಸದಾ ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನಿ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ನಿಯಮಿತ ದಿನಚರಿಯ ಪಾಲನೆಯು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಠರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಾಂಧವ್ಯ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಟುಂಬವರೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ ಹಾರ್ಡ್ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೂಡಿ ಆಡಿ ನಲಿಯುವುದು ಮನೆಯ



ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸುಮಧುರವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆಲ್ಲದೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದುಡ್ಡುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ಸು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರಿಗೆ, ಹಾಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಹೀಗೆಯೇಯುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತು ನಾವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ದುಡಿದರೂ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಎರಡೇ ರೊಟ್ಟಿ... ಆದಕೆಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಹೋದರೆ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೆ ಅದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿಯುವ ಆಸೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ದುಡಿದು ಮುಂದೆ ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬಳಸುವುದು ಜಾಣರ ನಡೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಸದೃಢತೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹವ್ಯಾಸದ ಮೂಲಮಂತ್ರವೇ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದಲ್ಲಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಎಂದು ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಜೀವನ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು, ಸಮಯವನ್ನು, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಬೇಡುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತೃಪ್ತರನ್ನಾಗಿಮಾಡುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬನ್ನಿ... ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ, ನವ ಆಶಯಗಳ ತೇರನ್ನು ಎಳೆಯೋಣ.

ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಿದ ಮೂರು ಗುಣ ಸಾಧಕರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ಗುಣಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಗುಣ-ಅವಗುಣ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಭಗವಂತ ಇಟ್ಟು ಕಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಬೆಳೆದಂತೆ ಯಾವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಅವನು "ಒಳ್ಳೆಯವ" - "ಕೆಟ್ಟವ" ಎಂದು ಅನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಕೆಟ್ಟವನೆಂದು ಬಹುಶಃ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾನು ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಬಹುಶಃಕರು ನಂಬಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ "ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯವ" ಅಥವಾ "ನಾನು ಕೆಟ್ಟವ" ಎಂದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಇತರರು, ಸಮಾಜ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಡಿಕೆ. ಕೆಟ್ಟವನೆಂಬ ಹೆಸರು ಅವನಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಲು ತುಂಬ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಅವನ ಮರಣದ ನಂತರವೂ ತಿಳುವಳಿಕೆಗೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಇರಲಿ.



ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ರಾಜಸ ಮತ್ತು ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇರಲಿ. ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹುಶೀತ ಅಸಾಧ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ ಮನಸ್ಸೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಚಂಚಲ. ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕಷ್ಟ. ಹಿಂದೆ ಮಹಾ ಭಾರತದ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗೀತೋಪನಿಷತ್ ಮಾಡುವಾಗ, "ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದು" ಅರ್ಜುನನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳಿದ್ದು...

"ಅಸ್ತಂಶಯಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಮನೋ ದುರ್ನಿಗ್ರಹಂ ಚಲತುಃ | ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗ್ರಹತೇ || ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲ. ವಶವಾಗಲು ಅತೀ ಕಷ್ಟ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವೈರಾಗ್ಯ ಮನೋಭಾನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಅರ್ಜುನ ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗೀತಾ ಸಾರದಂತೆ ಅಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯತೆಯತ್ತ ಸಾರಲು ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ದೈವಶುದ್ಧಿ ನಂಬಿಕೆ, ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಗುರುಗಳ ಹಾಗೂ ದೇವರಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಟ್ಟು ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಬೇಕು. "ಸರ್ವ ದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ" ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಯಾರು ಯಾವ ದೇವರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ತಲುಪುವುದು ಆ ಒಬ್ಬ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೆಟ್ಟ, ಕಾಡು ಮತ್ತೆಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಿದ್ದು ನಿರಲ ಹಳೆ ಕೊಳ್ಳ ನದಿಗಳಾಗಿ ಸೇರುವುದು ಆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರವೇಶ, ಪಾರಾಯಣ, ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಸತ್ಯಂಧೋಡನೆ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಆಗ ದೃಢತೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಸಂತೃಪ್ತ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇತರರಿಗೂ ಮಾದರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಲಕುಮಿಸುತ ಸಾರವಾಡೆ
ಹೊಸಪೇಟೆ
Scan For Digital Colours
Hampi Times E-paper

SSLC ಕೆ ಬಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನಮ್ಮದೆ ಹೈ ಸ್ಕೋರ್‌ಗೆ ಈಗಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

Hampi Times Margadarshi ಮನಸ್ಸು ಮಾಡು - ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠನಾಗು - ಕಾದು ನೋಡು
ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಇ-ಪೇಪರ್‌ಗಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ: <https://epaper.hampitimes.com>

ಪ್ರ.ಭಾ. ಕನ್ನಡ. - ಪದ್ಯ : ವೀರಲವ (ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ)

ಎಂಟು ಹತ್ತು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ

1. ಲವನು ಯಜ್ಞಾಶ್ವವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಕಾರಣವೇನು ?
ಉತ್ತರ- ಶ್ರೀ ರಾಮನು ಮಹರ್ಷಿಗಳ ಆದೇಶದಂತೆ ಅಶ್ವಮೇಧ ಯಾಗವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು. ಶತ್ರುಘ್ನನ ಬೆಂಗಾವಲಿನಲ್ಲಿ ಯಜ್ಞಾಶ್ವವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದನು. ರಾಮನ ಅಜ್ಜಿಯಂತೆ ಹೊರಟ ಯಜ್ಞಾಶ್ವವನ್ನು ಭುಜಬಲ ಪರಾಕ್ರಮಗಳಾದ ರಾಜರುಗಳು ತಡೆಯಲು ಹೆದರಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಯಜ್ಞಾಶ್ವವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾ ವಾಲ್ಮೀಕಿಯ ಅಶ್ವಮದ ತೋಟದ ಹಸುರಾದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒಳಹೊಕ್ಕಿತು. ಆಗ ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಲವನು "ಇದು ಯಾವ ಕಡೆಯ ಕುದುರೆಯು, ಹೊಕ್ಕು ಹೂಡೋಟವನ್ನು ನುಗ್ಗುನುರಿಯಾಗುವಂತೆ ತುಳಿದುದು" ಎಂದು ಕುದುರೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದು ಬಂದು ನೋಡಿದನು. ಯಜ್ಞಾಶ್ವದ ಹಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಕೌಸಲ್ಯರು ಮಗನಾದ ರಾಮನು ಒಬ್ಬನೇ ವೀರನು ಇದು ಅವನ ಯಜ್ಞಾಶ್ವ ಕುದುರೆ ಉಳ್ಳವರು ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವರು ಯಾರೇ ಆದರೂ ತಡೆಯಲಿ" ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಓದಿ ಲವನು ಕೋಪಗೊಂಡು "ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜನರು ಬಂಜೆ ಎನ್ನ ದಿರುವರೇ, ತನಗೆ ಇರುವ ತೋಳುಗಳು ಇವು ಏತಕ್ಕೆ ?" ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು.ಯಜ್ಞಾಶ್ವವನ್ನು ತನ್ನ ಉತ್ತರೇಯಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದನು.

2. ಲವನ ನಡವಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಯಾರುತೇ ? ಏಕೆ ?
ಉತ್ತರ- ಲವಲು ಬಾಲಕನಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ. ಅವನ ಮಾತುಗಳು ವಿರೋಧಿತ. ಆತನ ತಾಯಿ ಪ್ರೇಮ ಅನನ್ಯ. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಆಶ್ರಮದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಲವನಿಗೆ ಆಶ್ರಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾಮನ ಯಜ್ಞಾಶ್ವವು ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೂಡೋಟವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಲವನು ಕುದುರೆಯ ಬಳಿ ಬಂದು, ಕುದುರೆಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಪಟ್ಟದ ಲಿಖಿತವನ್ನು ಓದಿ, ರಾಮನೊಬ್ಬನೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ವೀರನೆಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಕಂಡು ಕರಳಿ, ಇವನ ಗರ್ವವನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಡಿಯನ್ನು ಹೆತ್ತವಳೆಂದು ದೂರಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ತನ್ನ ತೋಳುಬಲವನ್ನು ತೋರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಕುದುರೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಮಕ್ಕಳು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಬೇಡವೆಂದಾಗ, "ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಮಕ್ಕಳು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೆದರಿದರೆ, ಜಾನಕಿಯ ಮಗನು ಹೆದರುವನೇ?" ಎಂದು ವೀರನಂತೆ ಬಿಲ್ಲಿನ ಹೆದೆಯೇರಿಸಿ ತೇಂಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಂತನು. ಇಂತಹ ವೀರ ಬಾಲಕನ ಶೌರ್ಯ, ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಮತೆ, ದುರಂಕಾರವನ್ನು ಮೆಟ್ಟುವ ಸಾಹಸ ಎಂಥವೆಂದೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದ್ಯ- ಕೆಮ್ಮನೆ ಮೀಸೆವೊತ್ತನೇ
ಕವಿ ಪರಿಚಯ- ಪಂಪ
ಕನ್ನಡದ ಆದಿ ಮಹಾಕವಿ ಪಂಪನು ಕ್ರಿ.ಶ. ಸುಮಾರು 941 ರಲ್ಲಿ ವೆಂಕಿಮಂಡಲದ ವೆಂಕಿ ಪುಳು ಎಂಬ ಅಗ್ರಹಾರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದನು. ಚಾಲುಕ್ಯ ದೊರೆ ಅರಿಕೇಸರಿಯ ಆಸ್ಥಾನ ಕವಿಯಾಗಿದ್ದ ಪಂಪನು ವಿಕ್ರಮಾರ್ಜುನ ವಿಜಯ ಮತ್ತು ಆದಿಪುರಾಣ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಲಿಯೂ, ಕವಿಯೂ ಆಗಿದ್ದ ಪಂಪನು ಕನ್ನಡದ ರತ್ನತ್ರಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈತನಿಗೆ ಸರಸ್ವತಿ ಮಣಿಹಾರ, ಸಂಸಾರ ಸಾರೋದಯ, ಕವಿತಾ ಗುಣಾರ್ಣವ ಎಂಬ ಬಿರುದುಗಳು ಇದ್ದವು.

ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.
1. ದೋಣನು ಪರಶುರಾಮನಲ್ಲಿಗೆ ಏಕೆ ಬಂದನು ?
ಉತ್ತರ - ದೋಣನು ಪರಶುರಾಮನ ಬಳಿ ದ್ರವ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಬಂದನು.
2. ದೋಣನು ಯಾರೊಡನೆ ಪರಶುರಾಮನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು ?
ಉತ್ತರ - ದೋಣನು ಅಶ್ವತ್ಥಾಮನೊಡನೆ ಪರಶುರಾಮನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದನು.
3. ಪರಶುರಾಮನು ದೋಣನಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಧಾನ ಆಸ್ತನು ಯಾವುವು ?
ಉತ್ತರ - ಪರಶುರಾಮನು ದೋಣನಿಗೆ ವಾಯುಣ, ವಾಯುವ್ಯ, ಆಗ್ನೇಯ, ಇಂದ್ರ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಧಾನ ಆಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟನು.
4. ದ್ರುಪದನು ಪಡಿಯರನಿಗೆ ಏನೆಯ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದನು ?
ಉತ್ತರ - ದ್ರುಪದನು ಪಡಿಯರನಿಗೆ "ದೋಣನು ಯಾರೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯನು. ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸಿದನು.

ನಿನ್ನ ಪರಿಶ್ರಮ ನಿನ್ನನ್ನೆಂದೂ ಕೈಬಿಡದು

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಶಿಕ್ಷಕರು : ಶ್ರೀ ಮಧು.ಕೆ. ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸೂಲದಹಳ್ಳಿ, ಕೊಡಗಿ(ತಾ) ವಿಜಯನಗರ(ಜಿ)

