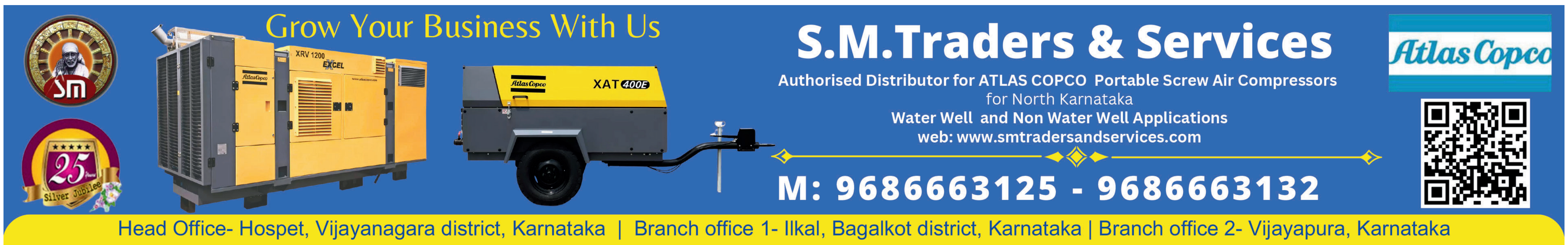
ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್
HAMPI TIMES
ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
KANNADA DAILY
ಸಂಪಾದಕ: ಬಸಾಪುರ ಬಸವರಾಜ
EDITOR: BASAPUR BASAVARAJA
epaper.hampitimes.com | e-mail: hampitimes@gmail.com | M:94486 33038 Reg.No.PMG/KA/NK/BLY/01/2024-2026

ಸಂಪುಟ:02 • ಸಂಚಿಕೆ: 219 • ಪಿ.ಆರ್.ಜಿ.ಐ.ನಂ.:KARKAN/2023/88055 • ವಿಜಯನಗರ • 05.03.2025 • ಬುಧವಾರ • ಪುಟ:04 • ಬೆಲೆ:2
Volume:02 • Issue: 219 • PRGI No:KARKAN/2023/88055 • VIJAYANAGARA • 05.03.2025 • Wednesday • Page:04 • Rs:2



ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಡಿಎಚ್ಓ ಡಾ.ಯಲ್ಲಾ ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ಸಲಹೆ | ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸರಳ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳ್ಳಾರಿ**

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ 3 ದಿನ ಮೊದಲು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸರಳ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಯಲ್ಲಾ ರಮೇಶ್ ಬಾಬು ಹೇಳಿದರು.

ಬಳ್ಳಾರಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಹಡ್ಲಿಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡ ಕುಟುಂಬಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಕಾಲುಬಾವು ಕಂಡು ಬಂದ ತೊಡಕಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ತಾಯಿ ಕಾರ್ಡ್ ಇತರೆ ದಾಖಲಾತಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಶಾಂತಚಿತ್ತ ದಿಂದ ನಿಭಾಯಿ ಸುವ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ದಿನತುಂಬುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತರದಂತೆ ಸರಳ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ 3 ದಿನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆ ಮಗಳು ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸೊಸೆ ಸಂತಸ ದಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುವ ಅವಕಾಶಕ್ಕೆ ಕೈಗೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿದರು.

ಚೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭಿಣಿ, ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ, ಅವಳಿ-ಜವಳಿ ಗರ್ಭಿಣಿ, ವಿವಾಹವಾಗಿ ಐದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವುದು, ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೆ ಆಯಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ತಾಲ್ಲೂಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬೇಕು ಎಂದರು.

ಹೆರಿಗೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಸಂಭವನಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನಿಗಾವಣೆ ಮೂಲಕ ಗುರ್ತಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಹ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಪಾಲಕರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬೇಕು ಎಂದರು.

ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಐಎಫ್ಎ ಮಾತ್ರೆ, ಐರನ್ ಸುಕ್ರೋಸ್, ರಕ್ತ ಹಾಕಿಸುವಿಕೆ) ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸುಧಾರಣೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕವಾದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ 3 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮುಂದೂಡಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಸುದ್ದಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೆ, ಭ್ರೂಣ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ನಂಬಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದರಂತೆ ಕನಿಷ್ಟ 180 ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ವೇಳೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ರಂತೆ 360 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು 6 ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಹ ನುಂಗುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿದರು. ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಈಶ್ವರ ಹೆಚ್ ದಾಸಪ್ಪನವರ, ಆಶಾಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಾದ ಗಂಗಮ್ಮ, ಶಶಿಕಲಾ, ರತ್ನಮ್ಮ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಜರಿದ್ದರು.

ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಸ್

ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಸವ ಮುಂದೂಡಿಕೆ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳ್ಳಾರಿ

ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ 2024-25ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡಗಳ ಉಪಯೋಜನೆಯಡಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾ.08 ರಂದು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಚಿವರು, ವಿಧಾನ ಮಂಡಲದ ಬಜೆಟ್ ಅಧಿವೇಶನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಧಿವೇಶನ ಮುಕ್ತಾಯವಾದ ನಂತರ ಉತ್ಸವ ಆಯೋಜಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು, ಹಾಗಾಗಿ ಮಾ.08 ರಂದು ನಡೆಯಬೇಕಿದ್ದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಬುಡಕಟ್ಟು ಉತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಬಿ.ನಾಗರಾಜ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಪಿಎಫ್ಓ: ಮಾ.13 ಪಿಂಚಣಿ ಅದಾಲತ್

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಬಳ್ಳಾರಿ

ಕಾರ್ಮಿಕರ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಳ್ಳಾರಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿ ವತಿಯಿಂದ ಪಿಂಚಣಿದಾರರ ಕುಂದು ಕೊರತೆ ಆಲಿಸಿ, ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಾ.13 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 01 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಗರದ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಂಚಣಿ ಅದಾಲತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿಯ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಧಿ ಆಯುಕ್ತ ಕೆ.ವೆಂಕಟ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಳ್ಳಾರಿ, ವಿಜಯನಗರ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಪಿಂಚಣಿದಾರರು ತಮ್ಮ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕಚೇರಿಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಪತ್ರ ಅಥವಾ ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಪಿ.ಪಿ.ಓ ಸಂಖ್ಯೆ, ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕುಂದು ಕೊರತೆಯ ಸ್ವರೂಪವ ಹಾಗೂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾ.10 ರೊಳಗಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಹುದು. ಪತ್ರ ಲಕೋಟೆ ಮೇಲೆ ಪಿಂಚಣಿ ಅದಾಲತ್ ಎಂದು ಬರೆಯಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದೂ.08392-268943 ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Call Us for Advertisements
Good Opportunity for Branding
ನಿಮ್ಮೂರ ಜಾತ್ರೆ ಉತ್ಸವಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ/ಶುಭಾಶಯ ಕೋರಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?
ಇಂದೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
M:9448633038
ಕೊನೆ ಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಕಾದು ನಿರಾಶರಾಗಬೇಡಿ!
ಮೊದಲು ಬುಕ್ಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ SSLC ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಪ್ರಿಂಟ್ & ಇ-ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ
ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ..
www.hampitimes.com
epaper.hampitimes.com

ಮಾ.10ರಂದು ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯ ಮಹಾರಥೋತ್ಸವ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಟೆ**

ನಗರದ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಕೊಟ್ಟೂರುಸ್ವಾಮಿ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠದಿಂದ 8ನೇ ವರ್ಷದ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸಮನ್ವಯ ಮಹಾರಥೋತ್ಸವದಂಗವಾಗಿ ಮಾ.8 ರಿಂದ ಮಾ.10 ವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗಲಿವೆ.

ಮಾ.8ರಂದು ಸಂಜೆ 7ಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಬಳ್ಳಾರಿ ಬಿಸಪ್ಸ್ ಹೌಸ್‌ನ ರೆವರೆಂಡ್ ಫಾದರ್ ಐವನ್ ಫಿಂಟೋ, ಇಲಕಲ್ಲ ಲಾಲ್ ಹುಸೇನ್ ಕಂದಗಲ್ ಅವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿರಲಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸದ ರಾಜಶೇಖರ್ ಹಿಟ್ನಾಳ್, ಶಾಸಕ ವೈ.ಎಂ.ಸತೀಶ್, ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಾದ ದೀಪಕ್‌ಸಿಂಗ್, ಪಂತರ ಜಯಂತ್, ಬಿಡಿಸಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಕೆ.ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ, ಹುಡಾ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಆರ್.ಕೊಟ್ರೇಶ್, ಅಶೋಕ ಜೀರೆ, ಸಾಹಿತಿಗಳಾದ ಡಾ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯ ರುಮಾಲ್, ಡಾ.ಕೆ.ರವೀಂದ್ರನಾಥ, ಎಂ.ಎಂ.ಶಿವಪ್ರಕಾಶ ಸೇರಿದಂತೆ ಗಣ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿರಲಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗಲಿವೆ.

ಮಾ.9ರಂದು ವಿಶ್ವಧರ್ಮ ಪ್ರವಚನ ಮಂಗಲೋತ್ಸವ, ಮಾ.10 ರಂದು ಹೇಮಕೂಟ ಮಹಾದ್ವಾರ ಭೂಮಿಪೂಜೆ, ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ.ಸಂಗನಬಸವ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರ ತೃತೀಯ ಪುಣ್ಯಸ್ಮರಣೆ, 1111 ಮುತ್ತೈದೆಯರಿಗೆ ಉಡಿ ತುಂಬುವ ಸಮಾರಂಭ, ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳ ಸಿಡಿ ಬಿಡುಗಡೆ, ಸಂಜೆ 5.30ಕ್ಕೆ ಮಹಾರಥೋತ್ಸವ, ನಂತರ ಶಿವಾನುಭಗೋಷ್ಠಿ ಜರುಗಲಿದೆ. ಮೂರು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಠಗಳು ಶ್ರೀಗಳು, ವೀರಶೈವ ಲಿಂಗಾಯತ ಸಮಾಜದ ಮುಖಂಡರುಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿರಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಶ್ರೀಮಠದ ಸದ್ಭಕ್ತಮಂಡಳಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಗ್ರಾಮ ದೇವತೆ ಶ್ರೀ ನೆರಗಲ್ ದುರುಗಮ್ಮದೇವಿ ಮೂರ್ತಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಸಂಪನ್ನ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ**

ಪಟ್ಟಣದ ರಾಮನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಾಮ ದೇವತೆ ಶ್ರೀ ನೆರಗಲ್ ದುರುಗಮ್ಮ ದೇವಿಯ ನೂತನ ಶಿಲಾ ಮೂರ್ತಿ ಪುನರ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಕಾರ್ಯ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿದಿವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಯಿಂದ ನೆರವೇರಿತು.

ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪಟ್ಟಣದ ಪ್ರಮುಖ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವಾದ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನೂತನ ಶಿಲಾ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಮರೆವಣಿಗೆ ನಡೆಯಿತು. ಶನಿವಾರ ಗಂಗಾ ಪೂಜೆ, ಗೋ ಪೂಜೆ, ಸ್ವಸ್ತಿ ಶ್ರೀ ಪುಣ್ಯಾವಲೋಚನಾ, ಋದ್ವಿಗ್ ಮಾರ್ಗ, ಕಲಶ ಸ್ಥಾಪನೆ, ದೇವತೆ ಪೂಜೆ, ಹೋಮ, ಜಲವಾಸ, ಧಾನ್ಯದೀವಾಸ, ವಸ್ತ್ರದೀವಸ ನಂತರ ಪ್ರಸಾದ ವಿತರಣೆ. ಮಂಗಳವಾರ ಪಂಚಾಗವ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿಮಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ವಾಸ್ತು ನವಗ್ರಹ ಹೋಮ ಹವನ ಕುಂಭ ಲಗ್ನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ನೆರಗಲ್ ದುರ್ಗಮ್ಮ ದೇವಿ ಯನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಸಲಾಯಿತು. ಗ್ರಾಮ ದೇವತೆ ಶ್ರೀ ನೆರಗಲ್ ದುರುಗಮ್ಮ ದೇವಸ್ಥಾನ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ, ನಾಣಿಕೇರಿ ಸಮಸ್ತ ದೈವಸ್ತರು ರಾಮನಗರ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಭಕ್ತರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಭಕ್ತಿ ಸೇವೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು.

ವನ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ರಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಾನವರಿಗೆ ಆಪತ್ತು

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ ಅಭಿಮತ | ವಿಶ್ವ ವನ್ಯಜೀವಿ ದಿನಾಚರಣೆ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೂವಿನಹಡಗಲಿ**

ಮಾನವನ ಅತಿಯಾದ ಆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಭೂಮಿ ಮೇಲಿನ ವನ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ನಾಶವಾಗುತಿದ್ದು ಯುವ ಜನತೆ ಜಾಗೃತಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಜಿಬಿಆರ್ ಪದವಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಮಂಗಳವಾರ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ವನ್ಯಜೀವಿ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಕ್ಕೂಟದ ಪ್ರಕಾಶ ವನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಸುಮಾರು 8,400 ಪ್ರಭೇದಗಳು ತೀವ್ರ ಅಪಾಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ. 30 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ. ಅಖಂಡ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಂಡೂರು, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ, ದರೋಜಿ ಕರಡಿ ಧಾಮ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಹಂಪಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳ ಸಂತತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಗರೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಂತತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಯುವ ಜನತೆ ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದು, ವನ್ಯ ಸಂಪತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರು.

ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಕೆ.ಎಂ.ಹರ್ಷ ಅವರು ವನ್ಯಜೀವಿ ಸಂಕುಲದ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದರು. ಐಕ್ಯೂಎಸಿ ಸಂಯೋಜಕಿ ಡಾ. ಮಹಿಮಾ ಜ್ಯೋತಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಸದಾಶಿವ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಸಂಜಯ್, ಚಂದನ, ಚೈತ್ರ, ಅನ್ನದಾನಪ್ಪ, ಡಾ.ಶರಣಪ್ಪ ಜಕ್ಕಲಿ, ಪ್ರಯಾಂಕ, ಶ್ವೇತಾ, ಕುಸುಮ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇತರರಿದ್ದರು.

ಮಾ.8 ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ

ಮಹಿಳಾ ಬೈಕ್ ರ್‍ಯಾಲಿ

ಹೊಸಪೇಟೆಯಿಂದ ಹಂಪಿ ಮಹಾನವಮಿ ದಿಬ್ಬದವರೆಗೆ

■ **ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಹೊಸಪೇಟೆ**

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಚ್ 8 ರ ಬೆಳಗ್ಗೆ 8.30 ಕ್ಕೆ ನಗರದ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಿಂದ ಹಂಪಿಯ ಮಹಾನವಮಿ ದಿಬ್ಬದವರೆಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಜಾಥವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬೈಕ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕೂಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಇಳಕಲ್ ಸಿರೆ, ಬಾರ್ಡರ್ ಸಿರೆ ಉಡುಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮೊ. 9743344556, 7975397485 ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಂತೆ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ವೇತಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ HAMPI TIMES

ಬೆಳಕಿನ ಹಾದಿ

ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ತಿದ್ದಿ ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಿ

■ ಜಯಶ್ರೀ. ಎಂ. ಕರ್ಜಗಿ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಂಸಾರ ಇತ್ತು. ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಖಾಸಗೀ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಂದೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿರಿಯವನು ಗಂಡು ಮಗ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರುವ ವೇಳೆಗೆ ಬೈಕ್ ಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದ. ತಂದೆ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಬೈಕ್ ಕೊಡಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಮಗಳು ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಆನ್ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಹುಚ್ಚು. ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಅವಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಭಾನುವಾರ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನಂತೆ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮಾಮೂಲಿ ಟಿಫಿನ್ ಊಟ ಸೇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆಯ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಅರಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ತಂದೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ತೀರಿಕೊಂಡರು. ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಯಾಯಿತು. ಎಂದೂ ಕಷ್ಟ ಅರಿಯದ ಅವರು ಅವರ ಜೀವನ ಬೀದಿಪಾಲಾಯಿತು.

ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ ವಗ್ಗರಣೆ ಎಂದರೆ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೆ. ಅವರಿಗೆ ದೊಸೆಯೇ ಆಗಬೇಕು, ಇಡ್ಲಿನೇ ಬೇಕು. ಅವಲೀಗೆ ಬಸ್ ಆಗೋಲ್ಲ, ಆದ್ರೆ ಫ್ಯಾನ್ ಇಲ್ದೆ ಮಲಗೋಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಂತ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಇಷ್ಟ, ಏನು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಹೀಗೆಯೇ ಅಂತ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. 'ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ದಿವಂತರು. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ' ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ಹೇಳಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯದ ಹುತ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪಗೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾಗಿರಲು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆ ನಿಂತು ಮಕ್ಕಳ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅಪ್ಪ ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಮ್ಮ ಮಧ್ಯ ಹೋಗಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಮ್ಮ ಬಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪ್ಪ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಪರವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ, ಬಯ್ಯುವವರು ಕೆಟ್ಟವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮುದ್ದು ಮಾಡೋ ಟೈಮಲ್ಲಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಬೇಕು, ಗುದ್ದು ಹಾಕೋ ಟೈಮಲ್ಲಿ ಗುದ್ದು ಹಾಕಬೇಕು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಬಯ್ದು ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಡೆದು ಬುದ್ದಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಕು. ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಹಾಳುಮಾಡಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮೂರ ಜಾತ್ರಾ ಮಹೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ/ ಶುಭಾಶಯ ಕೋರುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮೂರಿನ ಉತ್ಸವ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಯುವಜನತೆಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮೊ: 9448633038

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 ಅಲ್ಲದೇ, 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 ಎನಿಸುವುದಷ್ಟೇ 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, ಶ್ರೀ ಓಂಕಾರೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ಹೊಸಪೇಟೆ, ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.
ಇ-ಮೇಲ್:hampitimes@gmail.com
M: 94486 33038

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ಣವೇ ಆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿ, ವಸ್ತುಲೋಪ, ದೋಷ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಜಾಹೀರಾತುದಾರ ರೊಡನೆಯೇ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

– ಜಾಹೀರಾತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು.

ಇಂದು ಏಣಿಗಿಯ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವ ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ರಥೋತ್ಸವ

ಏಣಿಗಿ (ಏ-ಗಿಣಿ) ಜಾತ್ರಾ ಮಹೋತ್ಸವ

ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ ತಾಲೂಕಿನ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಾಮ ವಾದ ಏಣಿಗಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಜಾತ್ರೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಏಣಿಗಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಗ್ರಾಮಗಳ ಜಾತ್ರೆಯೂ ಹೌದು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಊರುಗಳಾದ ಬಸರ ಕೋಡು, ಬಸರಕೋಡು ತಾಂಡ, ಏಣಿಗಿ ಬಸಾಪುರ, ಜಿ.ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ, ಹಂಪಸಾಗರ, ಕೊಂಡೇನಹಳ್ಳಿ, ಬನ್ನಿಕಲ್ಲು ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಹಳ್ಳಿಗಳ ಜನರ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವಾದ ರುದ್ರೇಶ್ವರನ ರಥೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಜಾತ್ರೆ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಕಲ ವಾದ್ಯಗಳಾದ ಡೊಳ್ಳು, ನಂದಿ ಕೋಲು, ಸಮಾಳ, ಕಹಳೆ, ಶಹನಾಯಿ, ಭಜನೆ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಾಮೀಣ ವಾದ್ಯಗಳು ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಜಾತ್ರೆಯ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಸಾಮೂಹಿಕ ವಿವಾಹಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ಜಾತ್ರೆಯ ವೇಳೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಭಕ್ತರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಸಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಜಾತ್ರೆ ಎಂದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸಡಗರ, ಸಂಭ್ರಮ.

ಜಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿ ಜಾತಿ ಧರ್ಮದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಬಳಿದು-ತೊಳೆದು ಮಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಾತ್ರೆಗೆ ಬೀಗರನ್ನು ಕರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಸಡಗರದ ಕ್ಷಣಗಳು. ಭಕ್ತರು ದೀಡನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಹರಕೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹರಕೆ ಹೊತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮುಂಗೈಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಣಿಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಎಂಬ ಪವಾಡ ಪುರುಷನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಅಭೂತ ಪೂರ್ವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಭಕ್ತರು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಏಣಿಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಭಕ್ತರು ಅವರನ್ನು ದೈವಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ತಮ್ಮ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಭಕ್ತರ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವಾಗಿ ಏಣಿಗಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಅವರು ಮೂಲತಃ ಶಿರಸಿ ತಾಲೂಕಿನ ಯಲ್ಲಾಪುರ ದವರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕರಿದ್ದಾಗ ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಅವರು ಭಜನೆ ಸಂಘದವರ ಮೂಲಕ ಏಣಿಗಿ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ನಂತರ ಇಲ್ಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿವ ಭಕ್ತರಾಗಿದ್ದ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಅವರು ಭಜನೆ ಹಾಡಿನ ಮೂಲಕ ಶಿವಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಾಲಕರಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿರಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದರು. ನಿರಾಕಾರಿ ಯಾದ ಶಿವನು ನಂಬಿದ ಭಕ್ತರನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಶಿವನ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು, ನೀತಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಜನರು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳೆಂದರೆ ಧ್ಯಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ, ಸ್ವಾಮಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಚಾರಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಸೇವೆ, ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೈವ. ಈ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು ಎಂದು ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ರುದ್ರೇಶ್ವರ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ ಒಬ್ಬ ಸಂತ ಎನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಡಿದ ವರಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾ, ಜನರ ಮನದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಏಣಿಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಹೆಸರಿನ ಮೂಲ ಇತಿಹಾಸ ಹೀಗಿದೆ. ಏಣಿಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಮೂಲ ಹೆಸರು ಎಣಿಕೆರೆ ಎಂದು ಇತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಎಣಿಕೆರೆ-ಏನಿಗಾ-ಏಣಿಗ-ಏಣಿಗಿ ಹೀಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದು ರೂಪಾಂತರವಾಗಿ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ತುಂಗಭಧ್ರಾ ಆಣೆಕಟ್ಟೆಯ ಹಿನ್ನೀರಿನ ಗ್ರಾಮವಾಗಿದ್ದು, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಣೆಕಟ್ಟು ತುಂಬಿದಾಗ ಗ್ರಾಮದ ಬಳಿ ಹಿನ್ನಿರು ಜಮಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಗಿಣಿಗಳು ಹಿಂಡು ಹಿಂಡಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆ ಗಿಣಿಗಳನ್ನು 'ಏ-ಗಿಣಿ' ಎಂದು ಸಂಭೋಧಿಸಿದ್ದು, ನಂತರ ಅದು ಏಣಿಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಭವ ನೋಡಲು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿ ತಾಣವಾದ ಏಣಿಗಿ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಬನ್ನಿ. ರುದ್ರೇಶ್ವರನ ಆಶಿರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಪುನೀತರಾಗೋಣ.

– ಎಸ್. ರೇವತಿ. 9ನೇ ತರಗತಿ. ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಬಸರಕೋಡು. ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ (ತಾ) ವಿಜಯನಗರ(ಜಿ)

ಬಯಲಿಗೆ ಇಳಿಯದೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ...

ಪರಿಸರದ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ

ಬಯಲು ಅಂಬೋದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಪ್ತವಾದದ್ದು. ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೇ ಬಯಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿದ್ದ ಕಾಲವಿತ್ತು. ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಯಲನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಯಲು ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ತಾಣವಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲು ವಿರಳ ವಾದ ಮರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೈದಾನವೋ ಅಥವಾ ಮರ-ಗಿಡ ವಿಲ್ಲ ಮಟ್ಟವಾದ ನೆಲವೋ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಿನ ಬಯಲಾಗಿತ್ತು. ದನ-ಕರು, ನಾಯಿ-ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟರೇ ಸಾಕು ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವ ಪರಿ ಪಾಠವಿತ್ತು. ಮನೆ ಕೇವಲ ಊಟ ತಿಂಡಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಸಮಯವೆಲ್ಲ ಬಯಲನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣೇಮುಚ್ಚಾಲೆ, ಮರಕೋತಿಯಾಟ, ಕುಂಟೇಬಿಲ್ಲೆ, ಚಿನ್ನಿದಾಂಡು, ಕಲ್ಲಾಟ, ಮಣ್ಣಾಟ, ಗೀಕಾಲೆಯಾಟ, ಅಡುಗೆಯಾಟ, ಮದುವೆಯಾಟ, ಬುಗುರಿ-ಜೋಕಾಲೆ ಜೂಟಾಟ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಹೊತ್ತು ಸಾಲದಷ್ಟು ಆಟ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು ಹೊರುತು ದಣಿವು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲು ನಿಂತು ನಡೆಯು ವುದಕ್ಕೆ ಶುರು ವಾದಾಗ ಬಯಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಬೈದು ಕೂಗಿ ಕರೆದು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು ತ್ತಿದ್ದರು. ಬಯಲು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಪ್ತವಾಗಿ ನಿಂತಿತ್ತು. ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ಗೋಡೆಗಳಿಲ್ಲದ ಆಲಯವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿತ್ತು. ಯಾವುದನ್ನೋ ನೋಡಿ ಕಾಫೀ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಆಟವಾಡುವ, ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ, ಮಣ್ಣು-ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವ ಕಾಯಕ ವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೋಚುವ ಹೊಸದನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲೋಕದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಧಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಹಳ್ಳ-ಕೆರೆ-ನದಿ-ನೀರಿನ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಈಜುವುದು. ಹಸಿವಾದರೆ ಕಾಡು-ಗಿಡ-ಗಂಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಯಲಿನ ಆಯಲವೇ ನೆಲದ ಬಿಗುವಾದ ಸತ್ವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನೋವು- ನಲಿವು, ಸುಖ-ದುಃಖಗಳು ಬಯಲಿನ ಆಟಗಳೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

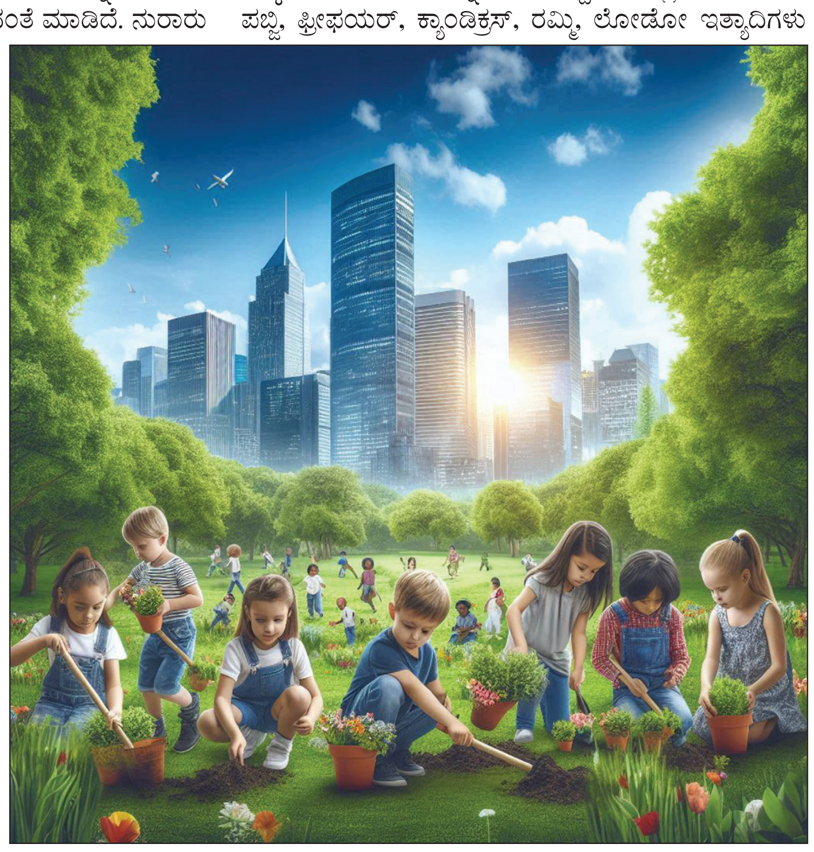
ಡಾ.ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಸಿ ಕುಂದೂರು
ಲೇಖಕರು, ಮಂಗಳೂರು

Scan For Digital Colourful
HAMPI TIMES E-paper

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಟ ತಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಅಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ಅಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದವರು ಇದ್ದರು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಂಡ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದ, ಅಡುಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಬಣವೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಾಕಿಸಿದ ಅದಷ್ಟೋ ಘಟನೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬಯಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯು ವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.

ಬಯಲು ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಗುವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳು ಪಲ್ಲಟವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಯಲಿನ ಆಟಗಳು ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲು ಮಣ್ಣು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಧೂಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಟಗಳು ಮಜವನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಂಬೋ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಿಂತ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾವು ಕೊಡಿಸಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ನೂರಾರು ಆಟಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ನುರಾರು ರೂಪಾಯಿ ರೀಚಾರ್ಜ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಟವನ್ನು ದಿನವಿಡಿ ಆಡುವ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅವರ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಪಾಠಗಳನ್ನು ಓದುವ ಕಲಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಯಾರಲ್ಲೂ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಅಂಬೋ ಹಂಬಲಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟ-ತಿಂಡಿಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೊಂದು ಈ ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮುಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಊರಿನ ಅನೇಕ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಬಂದಿದ್ದರು. ಯಾರೊಬ್ಬರ ಕೂಗಾಟ-ಗಲಾಟೆ-ಮಾತು ಕತೆಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ರೂಮು, ಸೋಫ, ಚೇರು ಇತ್ಯಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರಿಗೂ ಮನಷ್ಯರ ಬಗೆಗಿನ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲ. ಮಾತಾಡಬೇಕು ಅನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಅವರಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಂಧಿತರಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಗುರು-ಹಿರಿಯರು ಅನ್ನೋ ಆಪ್ತ ಮಮತೆಯಾಗಲಿ ಗೌರವವಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಗುವಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಅದು ಕೇವಲ ವಸ್ತು ರೂಪದ ಭಾವನೆಯಾಗಿದ್ದು ಸಹ ಇಂತಹ ತಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಆಟದ ಗೀಳಿನಿಂದ.

ಬಹುತೇಕ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಧುನಿಕವಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಅನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಸಿಯವಾದ ಆಟಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನೋ ವಿವೇಚನೆಯೇ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯೇ ಅನೇಕ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಯಲಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಶಾಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆಟದ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಹೋಂವರ್ಕ, ಟ್ಯೂಷನ್ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ತುಂಬಿದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳು ಬಯಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮನೆಯ ಕೋಣೆ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ನಡುವಿನ ಟ್ಯೂಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದರು. ಪಾಠದ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ಗಳು ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಕಾರಣ ಓದಲಿಕ್ಕೆ, ನೋಟ್ಸ್ ಬರೆಯಲಿಕ್ಕೆ, ಮಾದರಿ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದಲ್ಲ ಅನೇಕ ಕಾರಣಕ್ಕೆಂದು ಮೊಬೈಲ್ ಎಂಬ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಿಗಿಯ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಅದರ ದಾಸರಾದರು. ಪಠ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿನ ಆಟಗಳಾದ ಪಬ್ಜಿ, ಫ್ರೀಫಯರ್, ಕ್ಯಾಂಡಿಕ್ರಸ್, ರಮ್ಮಿ, ಲೋಡೋ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಗುವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ನಾಶವಾಗಿಸಿದೆ. ಲೋಕದ ಆಗು ಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಚೂರು ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಮಂಕಾಗಿರುವ ಅನೇಕರು ಶಾರೀಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸ ರಹಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬ ಕಳೆದ ಐದು ತಿಂಗಳಿಂದ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ಅವರ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಹುಡುಗ ಏಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಅಂತ ವಿಚಾರಿಸಿದೆವು. "ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗು ಅಂತ ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರು ಅವನು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವುದೇ ಹನ್ನೊಂದು ಗಂಟೆಗೆ, ರಾತ್ರಿನಡು ಹೊತ್ತಿನ ತನಕ ಮೊಬೈನಲ್ಲಿ ಅಟವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಾ ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಂತ ಹೇಳಿದರೇ ಅವನಿಗೆ ನಾಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ" ಅಂದು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ತಂದುಕೊಂಡರು. ನಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರಿಸರದ ಸ್ಪರ್ಶದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು ನೆಲದ ಕಸುವು ಅವರ ಬದುಕಿನ ದಾರಿಗೆ ಅಂಟಿರಬೇಕು, ಬಯಲ ತುಂಬ ಕುಣಿದು ದಣಿಯುವ ಮನೋಭಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದರೆ ಅವುಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಕಾಳುಗಳಾಗಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಮನ್ನಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

Printed by: MANJUNATHA .H .B Published by: A. SHUBHA. Owned by: A. SHUBHA and Printed at : AMRITH PRINTERS, No. 63/A, Opp. Police Station, Ramanagara, Hagaribommanahalli – 583212, Vijayanagara Dist., Karnataka. Published at : At Ward No.15, Near Bannimahankali Temple, 3rd Cross, New Amaravathi, Hospet - 583201, Vijayanagara Dist., Karnataka. Editor : BASAPUR BASAVARAJA, PRGI No:KARKAN/2023/88055

ಕವಿ ಮನಸು

ರೈತ

ಬಿಸಿಲ ಬಡಿತಕೆ ಬರೀ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ
ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಯಾದೆ ನಿಲ್ಲದೆಲ್ಲೂ ಕೈಯೊಡ್ಡಿ
ಸಮಾಜದ ಏಳಿಗೆಗೆ ಬೆವರ ಸುರಿಸಿ
ಸರಿದೂಗಿಸಿದೆ ಸರ್ವರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ಸರಿಸಿ
ಸಮಾಜದ ಸರ್ವೋದಯಕೆ ಸುರಿಸಿದರೂ
ರಕ್ತ
ಸಾಲದಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ ರೈತ ನಿನಗೆ ಯುಕ್ತ
ಚಳಿ ಗಾಳಿಯೆನ್ನದೆ ಚರಗ ಚೆಲ್ಲಿ
ಕೊಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆ ಬೆಳೆದ ಫಸಲು
ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ
ನಾಡಿನ ತುಂಬಾ ಅರಳಿದೆ ಆರಂಬದ ಅಲೆ
ಆದ್ರೂ ಸಿಗುತಿಲ್ಲ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗೆ ಬೆಲೆ
ಅವಕಾಶವಾದಿಗಳು ಅರಚುವರು ರೈತರ
ಪರ
ಮುಂದಡಿಯಿಟ್ಟು ಓಡುವರು ಬಿದ್ದಾಗ
ಭೀಕರ ಬರ
ಉದಾರಿ ಹೊರೆಯುವನು ಸರ್ವರ ಉದರ
ಆ ಉಪಕಾರಿಗಿಲ್ಲ ಬದುಕು ಬಲು ಸದರ
ಸಲ್ಲಲಿ ಜಗದೆಲ್ಲೆಡೆ ರೈತನಿಗೆ ಸದಾ ಸಾದರ
ಗೆಲ್ಲಲಿ ಅನ್ನದಾತನ ಕೀರ್ತಿ ಅಜರಾಮರ..

– ಎಸ್.ಎಚ್.ಸೋಮಶೇಖರ,
ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಾಗಳ.

ವನ್ಯಜೀವಿ

ಸಂಘ ಜೀವಿ ನೀ ಮಾನವ
ಆಗಬೇಡ ಎಂದೂ ದಾನವ
ಉಳಿಸು ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಪರಿವಾರವ
ನಿಸರ್ಗದ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯವ

ಆನೆ ಚಿರತೆ ಸಿಂಹ ಹೆಬ್ಬುಲಿ
ಆಗುತಿವೆ ನಿನ್ನ ದುರಾಸೆಗೆ ಬಲಿ
ಸಾಮರಸ್ಯದ ಪಾಠ ನೀನು ಕಲಿ
ಸಹಬಾಳ್ವೆಯ ಬಾಳುತ ಕೂಡಿ ನಲಿ

ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ರಕ್ಷಣೆ
ಅಕ್ರಮ ಬೇಟೆಗೆ ಹಾಡುವ ಕೊನೆ
ನಮಗಿದೆ ಇಂದು ಗುರುತರ ಹೊಣೆ
ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಾಕುವ ಮಣೆ

~ ಚೇತನ ಭಾರ್ಗವ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ

ಹಿತ–ಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭ ಹಲವು । ಕೆಲವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ । ಅಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿದು ಅಮಲಕಿ

ಡಾ.ಸುಧಾಕರ ಜಿ.ಲಕ್ಕವಳ್ಳಿ

ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮಿಠಾಯಿ, ಜ್ಯೂಸ್, ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ್ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ದಲ್ಲಿ ಅಮಲಕಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿತ–ಮಿತವಾದ ಸೇವನೆಯ ಲಾಭಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ

ಇದು ಪಾಲಿ ಫಿನಾಲ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್–ಸಿ ಯ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು,ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುಲ್ಲದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮರುಜೀವ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.

2. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕಾರಕ

ಇದರ ಸೇವನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಎಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವರ್ಗಾವಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಇದಲ್ಲದೆ,ವಿಷದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

3. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿಯಂತ್ರಕ

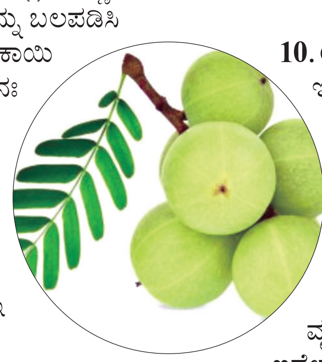
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ರೋಮಿಯಂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದ ಅನಿಯಮಿತ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದರ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ.
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ

ಇದರಲ್ಲಿನ ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಇದರಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಟ್ಯಾನಿನ್‌ಗಳು,ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಕೂದಲಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆಯು ಕೂದಲ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಕಿರುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಸಂಗ್ರಹ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೆತ್ತಿಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಮ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಅಕಾಲಿಕ ಬೂದು ಬಣ್ಣವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



6. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮೊಡವೆ,ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಮ್ಲಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಾ ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ

ಇದರಲ್ಲಿನ ಆಂಟಿ–ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಫ್ರೀರ್ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಝೈಮರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್‌ನಂತಹ ನ್ಯೂರೋ ಡಿಜೆನೆರೆಟಿವ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

8. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣ

ಫೋಲೇಟ್, ಫಿನಾಲಿಕ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು,ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ,ಇ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಇವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನರ್ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎದುರಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

9. ಮಾಸಿಕ ದಿನಗಳ ಸೆಳೆತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಾಸಿಕ ದಿನಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಆಗದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

10. ಯಕೃತಿನ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

ಇದರಲ್ಲಿನ ಫೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಗಳಾದ ಕ್ವೆರ್ಸ್ಟಿನ್,ಗ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕೋರಿಲಾಜಿನ್ ಮತ್ತು ಎಲಾಜಿಕ್ ಮೊದಲಾದವು ದೇಹದಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ತನ್ಮೂಲಕ,ಯಕೃತ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾಪ್ರಯೋಜನಗಳಿರುವನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಇಷ್ಟಪಡದಿರಲು ಕಾರಣ ಇದರ ರುಚಿ ಇದನ್ನು ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿ ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಒಗರಾಗಿರುತ್ತದೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ಕೊಂಚ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಈ ಅನುಭವ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಇದರ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚದಷ್ಟು ತಿಂದರೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನೆನಪಿರಲಿ:–

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತದ ಕಾಯಿಲೆ,ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು, ಹೈಪರ್ ಅಸಿಡಿಟಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇದರ ಸೇವನೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ SSLC ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಇ-ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ
ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ..
www.hampitimes.com
epaper.hampitimes.com

ನಿತ್ಯ ಪಂಚಾಂಗ

ಮಾಸ: ಫಾಲ್ಗುಣ । ಸಂವತ್ಸರ: ಕ್ರೋಧಿ

05–03–2025 – ಬುಧವಾರ

ತಿಥಿ	: ಷಷ್ಠಿ
ಪಕ್ಷ	: ಶುಕ್ಲ
ನಕ್ಷತ್ರ	: ಕೃತ್ತಿಕಾ
ಯೋಗ	: ವೈಧೃತಿ
ಕರಣ	: ತೈತುಲ
ಸೂರ್ಯೋದಯ	: 06:46:14
ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ	: 18:30:45
ರಾಹು ಕಾಲ	: 12:39–14:07
ಯಮಘಂಡ ಕಾಲ	: 08:14–09:42
ಗುಳಿಕ ಕಾಲ	: 11:10–12:39

ತುಂಗಭದ್ರಾ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ

ಮಂಗಳವಾರ : 04–03–2025

ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ	1633 ಅಡಿ
ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟ	1606.14ಅಡಿ
ಒಳ ಹರಿವು	0 ಕ್ಯುಸೆಕ್
ಹೊರ ಹರಿವು	7182 ಕ್ಯುಸೆಕ್
ಇಂದಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	30.572 ಟಿಎಂಸಿ
ಗರಿಷ್ಠ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	105.788 ಟಿಎಂಸಿ

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಇದೇ ದಿನ

ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟ	1586.30 ಅಡಿ
ಒಳ ಹರಿವು	0 ಕ್ಯುಸೆಕ್
ಹೊರ ಹರಿವು	885 ಕ್ಯುಸೆಕ್
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ	8.208 ಟಿಎಂಸಿ

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್
ವಿಜಯನಗರದ ಹೆಮ್ಮೆ
ನಂ 1
ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ

Expand your brand's reach
Wider with Hampi Times!

Why Advertise with Us?

Widespread Reach – Thousands of dedicated readers across the region.

Targeted Local Audience – Connect with local customers and tourists.

Affordable & Effective – Cost-effective ad packages with maximum visibility.

Print + Digital Impact – Reach Readers through both newspaper and online platforms.

Trusted Reputation – A credible news source with a strong community presence.

We offer Flexible advertising plans to suit your business needs Quarter/half/FullPage Ad

About Hampi Times
Hampi Times is a leading local Daily newspaper dedicated to delivering accurate and insightful news. With a strong readership across the region, we offer a powerful platform for businesses to reach their target Readers effectively!

Call Us for more info :M: 9448633038

www.hampitimes.com/epaper.hampitimes.com

SSLC ಈ ಬಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನಮ್ಮದೆ ಹೈಸ್ಕೋರ್‌ಗೆ ಈಗಿಂದಲೇ ಪುನರ್ಮನನ ಮಾಡಿ
HAMPI TIMES MARGADARSHI
ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕೇವಲ ಬರಿ 16 ದಿನ
ಮನಸ್ಸು ಮಾಡು-ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಟನಾಗು-ಕಾದು ನೋಡು
https://epaper.hampitimes.com

ನಿನ್ನ ಬಳಿಗೆ ನಿನ್ನ ಶಿಲ್ಪಿ
ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ SSLC : ಇಂಗ್ಲಿಷ್

Past tense verbs

What is past tense verbs ?

- The past tense is a verb tense used to talk aobut past actions , states of being or events .
- Use past tense verb when you are talking about something that has already happened.

(**Example :** ask – asked , jump – jumped give – gave, say – said)

Activity : write the past tense form of the verbs.

1. Anitha ___________ (go) to the school in the morning.
2. He ________ (work) as a labour last year.
3. They ___________ (are) talking about the environment issues in the last meeting.
4. Yudhistira _________(send) Nakula to fetch some water to drink.
5. In Paris Olympics India ________ (get) 5 bronze and 1 silver medal.

Activity : Now look at the paragraph and write past tense form of verbs given in the brackets.

It ______ (is) Monday morning and as usual I ______ (get) up late.
As a result I _______ (miss) the school bus and so I _________ (decide) to cycle to school.
I _________ (start) off, I had barely gone five meters when I ______(go) over a large piece of stone.
Suddenly I ___________(hear) a voice saying,' Hey, watch out.Vicky!I was so startled I __________(sotp)
I _______(look) around but there was no one near me.
Only then I ____________(realize) it was cycle that had just spoken.

Editing (2 Marks)

Editing may be about :

• Verbal mistake to be corrected
* Apostrophe to be used
• Plural form to be used
* Spelling to be corrected.
• Singular to be used
* Preposition to be corrected.
• Correct article to be write
* Capital letters to be used.
• Linking word to be corrected
* Use of correct punctuation marks.
• Adverb form to be corrected

Example :

1. A paragraph is given below . It has two errors. Edit the paragraph , clues are given.
A poor wood cutter was cutting a big peace of wood near a wide river. Sudden his old axe slipped from his hand and fell into the deep water..
clues : a) spelling mistake to be corrected b) adverbial mistake to be corrected.
Ans : A poor wood cutter was cutting a big piece of wood near a wide river , suddenly his old axe slipped from his hand and fell into the deep water.

2. Swami rose silent and tiptoed to his bed in the passege. Granny was sitting up in her bed, and remarked ,"Boy are you already feeling sleepy " ?
clues : a) adverbial mistake to be corrected b) spelling mistake to be corrected
Ans : Swami rose silently and tiptoed to his bed in the passage . Granny was sitting up in her bed, and remarked ,"Boy are you already feeling sleepy " ?

3. After a few seconds monalisa heard another sound. It was the sound in two cars coming from opposite directions.
Clues : a) capital letter to be corrected b) preposition to be corrected
After a few seconds Monalisa heard another sound. It was the sound of two cars coming from opposite directions .

4. One day a hungry lion is walking in the forest looking for food. He could not get anyting to eat. At last he saw a goat eating grass on the feet of the hill.
Clues : a) preposition to be corrected b) helping verb to be corrected.
Ans : One day a hungry lion was walking in the forest looking for food. He could not get anything to eat. At last he saw a goat eating grass at the feet of the hill.

**Consistent effort, smart revision, and self-confidence will help you achieve 625/625 in SSLC.
Stay positive and believe in yourself!**

www.hampitimes.com - Hampi Times Margadarshi

Prepared by : RB Gurubasavaraj Teacher. GHS Basarakodu. H.B.Halli Taluk. Vijayanagara Dist

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಕೊಟ್ಟೂರುಸ್ವಾಮಿ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ, ಹೊಸಪೇಟೆ

ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬ್ರ್ಯಾಂಡಿಂಗ್, ಉತ್ಪನ್ನ, ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಲಭ!
ನಂ 1 ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ವಿಜಯನಗರದ ಹೆಮ್ಮೆ ಪ್ರಿಂಟ್ & ಡಿಜಿಟಲ್ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ Print & Digital News Paper
ಸ್ಥಳೀಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ
1 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಇ-ಪೇಪರ್ ಓದುಗರು
94486 33038 hampitimes@gmail.com
ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆಟಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು...
ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಇ-ಪೇಪರ್
ಓದುಗರು:- ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕೇರಳ, ತೆಲಂಗಾಣ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಗುಜರಾತ್, ಹರಿಯಾಣ, ರಾಜಸ್ಥಾನ & ಅಮೇರಿಕಾ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಕೆನಡಾ ಇತರೆ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡ ಓದುಗರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಇ ಪೇಪರ್

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಿ... ಜಯ ನಿಮ್ಮದೇ

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು। ನಿನ್ನ ಏಳಿಗೆಗೆ ನೀನೇ ಶಿಲ್ಪಿ। ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ

ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ.... ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ್ದೀರಾ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ.... ಎರಡು ಮೂರು ಸರಣಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ... ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಫೋನ್ ಇನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ...ರಸಪ್ರಶ್ನೆ... ಮನೆ ಭೇಟಿ..., ಗುಂಪು ಅಧ್ಯಯನ.... ಪಾಸಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಕೇಜ್... ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಆಗಿರಬಹುದು.... ಇತ್ಯಾದಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಟಿವಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಪಾಠಗಳನ್ನು ನೀವು ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿರುವಿರಿ ಅನೇಕ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಿಡಿಸಿದ್ದೀರಿ... ಸಕಲಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಗೆಲ್ಲಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆಯೊಂದಿಗೆ....ಸಜ್ಜಾಗಿ, ಸೈನಿಕರಂತೆ ನೀವು ರೆಡಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ... ಯುದ್ಧಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ನಿಮ್ಮದಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ ಮಕ್ಕಳೆ.....? ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟನ್ನು ನಾವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ...

1 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಪರೀಕ್ಷೆ... ಪರೀಕ್ಷೆ...ಎಂಬ ಭಯಾನ...? ಭಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯಾ....? ಭಯವನ್ನು ಈಗಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಭಯ ಬೇಡ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಒಂದು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಸಂಭ್ರಮಿಸಿ . ಭಯ.. ಆತಂಕ...ಅಂಜಿಕೆ... ಅಳುಕು.. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರಾನು ಸುಳಿಯದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಇತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಇದು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಷ್ಟೇ... ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದೆ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ ಭಯ ಬಿಟ್ಟು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ..ನಿಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳು ನಿಮಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ...ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗಿ...ಹೇಗಂದರೆ ನೀವು ಆಟವಾಡುವಾಗ ನಾನು ಗೆಲ್ಲಬೇಕಾ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಆಟ ಆಡುತ್ತೀರೋ... ಹಾಗೆ ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದೆ ತೀರುತ್ತೇನೆ... ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನ ಬರೆಯಿರಿ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

2. ಓದು. ಸ್ಮರಣೆ. ಬರವಣಿಗೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ಎಂದರೆ ಓದು.ಸ್ಮರಣೆ. ಬರವಣಿಗೆ.ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತಾನೋ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಯುದ್ಧವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಯಿಸಿ ವಿಜಯನಾಗುತ್ತಾನೆ.. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓದಬೇಕು...ಹಳೆಯ ಟಾಪರ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿ ನೋಡಿ ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ....ಓದು.. ಸ್ಮರಣೆ...ನಂತರ ಬರವಣಿಗೆ ಈ ಗುಟ್ಟನ್ನು ತಿಳಿದಿರತಕ್ಕಂತಹ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಯಶಸ್ಸು ಅನ್ನುವುದು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ..ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದಿ ಅದನ್ನು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು...

ಡಾ ಪ್ರಸನ್ನ ನಾಡಿಗರ್
ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

Scan For Digital Colourful
HAMPI TIMES E-paper

3. ಯಶಸ್ಸಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

ಯಶಸ್ಸಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಎಂದರೆ.. ಯಶಸ್ಸನ್ನ ಗೆದ್ದ...ಹಾಗೆ ಅಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುವುದೇ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ...ಈ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಎನ್ನುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಯಾರು ಸರಿಯಾದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಯಶಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ.....ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಯಾವ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಓದಬೇಕು ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಸಮಯವನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮೀರಿದ ಅಂಕಗಳನ್ನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ...ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತು..ಸಮಯ ಪಾಲನೆ....ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ....ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥದ್ದು ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಸರಿಯಾದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು..

4. ಕಲಿತದ್ದನ್ನ ಪುನಃ ಬರೆಯಿರಿ

10 ಸಾರಿ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಸಾರಿ ಬರೆದರೆ ಲೇಸು ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ..... ಮಕ್ಕಳೇ... ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದನ್ನು ಪುನಹ ಬರೆಯುವುದು ನಿಮಗೆ ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವಿಷಯವಾರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದು... ಓದಿದ್ದನ್ನು... ನೀವು ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ಬೇಕು..ಇದು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದಂತೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಇದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ....

5.ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡಿಸಿ

ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ....ಪ್ರತಿ ವಿಷಯ ದ ಹಳೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ..ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ..ಹಳೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ.ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮಾದರಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ,ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ

6. ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ.....ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ದೌರ್ಬಲ್ಯವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು....ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ....ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಿಂಜರಿಕೆ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.....ನಾನು ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಗ ಯಶಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ಎಂದರೆ ಅದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುವುದು...
ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೋ...ಅವನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ...ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ... ಮುಗಿಸುತ್ತಾನೆ..ಎಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೂ ಜಗ್ಗದೆ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನೀವುಗಳು ಪ್ರತಿ ವಿಷಯವಾರು ಮೊದಲು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷಯದ ವಿವರಣೆ ಬರಬೇಕು

8. ನಿಮ್ಮಧೈರ್ಯವೇ... ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿ

ಮಕ್ಕಳೇ.... ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಭೂತದ ಭಯ ಬೇಡ. ಇದು ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತರ ಇದು ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ , ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರಿ,..ಇದು ಅಂತಿಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅಲ್ಲ.....ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅಲ್ಲ.... ಇಷ್ಟು ದಿವಸ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಎದುರು ಕುಳಿತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ..... ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಎದುರು ಕುಳಿತು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವಿರಿ ಅಷ್ಟೇ...ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮರುಳಿಸುವ.. ದೇವರನ್ನಾಗಲಿ..ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ... ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಲಿ... ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿರಿ ಧೈರ್ಯವು ತಾನೆ ಬರುತ್ತದೆ.....

9. ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಲಿ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ...ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.....ಎಂಬಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷೆ ಬೇಡ...ತುಂಬಾ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು...ಊಟ ಬಿಟ್ಟು.... ಓದಬೇಡಿ...ಊಟ ನಿದ್ದೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.,ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ತಿಂಡಿ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಬೇಡ.... ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇರಲಿ ಮನೆ ಊಟದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಒಲವು ಇರಲಿ...ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ......

10. ಉತ್ತರ ಹೀಗೆ ಇರಲಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ....ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.... ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಓದಿರಿ... ನಂತರ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಬರುವಂತ ಉತ್ತರಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಬರೆಯಿರಿ....ಆಗ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬರುವುದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನ ಬರೆಯಿರಿ.... ಉತ್ತರ ಹಾಳೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ನೀಟಾಗಿ ಇರಲಿ..,ಮೊದಲ ಪುಟದಿಂದ ಕೊನೆಯ ಪುಟದ ವರೆಗೆ ಅಕ್ಷರಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ..... ಅಂಕಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನ ಬರೆಯಿರಿ... ಉತ್ತರಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳನ್ನ ಒಳಗೊಂಡಿರಲಿ....

11. ಧ್ಯಾನ.ವ್ಯಾಯಾಮ. ಆಟಗಳು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ.. ವ್ಯಾಯಾಮ.. ಆಟಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಧ್ಯಾನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರೋ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಹ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ... ಸದೃಢ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತತೆ.. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಳೆ.. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಧ್ಯಾನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಟಗಳನ್ನು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ ಆಗಿದೆ....ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವರು ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೀರಾ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುತ್ತೀರ ತಾನೇ...?

12. ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದಾಗಿದೆ

1.ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನ ನೀಡಬಾರದು .
2.ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು
3.ಪರೀಕ್ಷಾ ತಯಾರಿ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು
4.ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಆರೋಗ್ಯ. ಅವರ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು
5.ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಲಿಕಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯ ಪೋಷಕರದ್ದಾಗಿದೆ.
6.ಟಿವಿ.ಮೊಬೈಲ್. ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
7.ಅವರ ಓದಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಪಾಟುಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಪೋಷಕರ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.
8.ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು.
9.ಮಕ್ಕಳನ್ನುಬೇರೆಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆಹೋಲಿಕೆಮಾಡಿಮಾತನಾಡಬಾರದು
10.ಈಸಮಯದಲ್ಲಿಮಕ್ಕಳನ್ನುಬಯ್ಯುವುದಾಗಲಿಹೊಡೆಯುವುದಾಗಲಿ, ಹೀಯಾಳಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು
11.ಆದಷ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನ ನೀಡಲೇಬಾರದು...
12. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಇದು ಪೋಷಕರು ನಿರ್ವಹಿಸತಕ್ಕಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿ....

13. ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ

ಮುಂದೆ ಗುರಿ ಇರಬೇಕು...ಹಿಂದೆ ಗುರು ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಾತಿನಂತೆ....ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬ ಯುದ್ಧವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಗುರುವಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಆಗಿದೆ.... ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ....

1.ಹಿಂದುಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು
2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನ ತರಗತಿ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕು....
3. ಮಕ್ಕಳು ಓದುವ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ.. ಹಳೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡಿಸುವುದು..,ಸಂಭಾವನೀಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ.... ವಿಷಯವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಲಿಕೆ......ಪಾಠ ಪುನರಾವರ್ತನೆ....ಕಿರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು...ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು......ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು.....ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು....ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂದವಾದ ಬರವಣಿಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.... ಇದು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳು.....

14. ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನದಂದು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಪರೀಕ್ಷೆ ದಿನ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ಎಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಹೀಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಿದ್ಧತೆಯಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ

1. ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾವ ದಿನ ಯಾವ ವಿಷಯ ಇದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಗಮನಿಸಿ
2. ಪರೀಕ್ಷೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
3. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರ ತಲುಪಿ
4. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ
5. ಶುಭ್ರ ಹಿತಕರವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ
6. ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
7. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಮ್ಮೆ ಏನಾದರು ಬರಹ ಸ್ಲಿಪ್ ಇದ್ದರೆ ಚೆಕ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಡಿ
8. ಒತ್ತಡ ದುಗುಡ ಆತಂಕ ಭಯ ಬೇಡ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಆಗಿರಿ
9. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತಿಗೆಳಿಯಬೇಡಿ
10. ಕುಳಿತ ಹಾಸನ ಸಂಖ್ಯೆ,ಪ್ರವೇಶ ಸಂಖ್ಯೆ 2 ಒಂದೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
11. ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ
12. ಕೊಠಡಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ
13. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಬರೆಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
14. ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಓದಿಕೊಳ್ಳಿರಿ
15. ಪ್ರತಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಅಂದಾಜು ಸಮಯ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
16. ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಿರಿ
17. ಅಂಕಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿರಿ ವೃತ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ
18. ಕೊನೆಯ 10 ನಿಮಿಷ ಇರುವಾಗಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ, ಉತ್ತರ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ
19. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆ ಬೇಡ
20. ಕಾಡು ಹರಟೆ ಬೇಡ ಮುಂದಿನ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ

15. ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ಪ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ.....ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಎಸ್ ಎಸ್ ಎಲ್ ಸಿ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನ ಗಳಿಸಲು ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ರೀಲ್ಸ್, ಮತ್ತಿತರ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡದೇ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಏಳಿಗೆಗೆ ನೀನೇ ಶಿಲ್ಪಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬೇಡಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನಿಮಗೆ ಶುಭವಾಗಲಿ......

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್
ವಿಜಯನಗರದ ಹೆಮ್ಮೆ
ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ
SSLC ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ
ಹೈಸ್ಕೋರ್ ಮತ್ತು ಸರಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ
ತಜ್ಞ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸುಲಭ ಅಂಶಗಳು
ನಿಮ್ಮ ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
scan to read epaper
9 ಜುಲೈ 2024 ರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ
ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಇನ್ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

Consistent effort, smart revision, and self-confidence will help you achieve 625/625 in SSLC. Stay positive and believe in yourself!