

ಜಾತ್ಯಾತೀತ ಪ್ರೀತಿಯ ಸುತ್ತ ಅನಾಥ



ಭಗ್ಯ ಪ್ರೇಮಿಯ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಜಾತೀಯತೆ ಎಂಬ ಬಿರುಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ ಆತನ ದುರಂತದ ಬದುಕಿನ ಅಂಶಗಳೇ ಅನಾಥ ಚಿತ್ರದ ಕಥಾಹಂದರ ಹೊಂದಿರುವ ಗೋನೇಂದ್ರ ಫಿಲಂ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಡಿವೈನ್ ಸ್ಟಾರ್ ಇಂದ್ರ ನಾಯಕನಾಗಿ ನಟಿಸುವ ಜತೆಗೆ ನಿರ್ಮಾಪಕ, ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಚಿತ್ರ, 'ಅನಾಥ' ಈ ಚಿತ್ರ ಈ ವಾರ ತೆರೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ.

ವಿಜಯಪುರದ ಯುವ ನಿರ್ದೇಶಕ ಅಣ್ಣಾ ಶೇಟ್ ಕೆ.ಎ. ಆಕ್ರಸ್ ಕಟ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ತೆಲುಗು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ

ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಕನಕಪುರ, ಹೊಸಕೋಟೆ, ಮಡಿಕೇರಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯೂರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸುಮಾರು 50 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿತ್ರದ ಚಿತ್ರೀಕರಣ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ.

ಈಗಿನ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಾಜದ ಹಾಗೂ ಹೋಗುಗಳ ನೈಜ ಘಟನೆ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನಾಥ ಚಿತ್ರದ ಕಥಾಹಂದರ ಹೆಣೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್‌ಲವ್, ಕಾಮಿಡಿ, ಸಸೆನ್ಸ್ ನಂಥ ಎಲ್ಲಾ ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಜಗ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮದೇಶ ನೀಡುವ ಚಿತ್ರವಿದು ಎಂದು ಚಿತ್ರತಂಡ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ವೀರೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ, ರಮೇಶ್ ರಂಜಿತ್ ಅವರ ಸಾಹಸ, ಬಾಲ ಮಾಸ್ಟರ್ ನೈತ್ಯ ನಿರ್ದೇಶನ, ಮಾರುತಿ ರಾವ್ ಸಂಕಲನ, ಎಲ್. ಎನ್ ಸೂರ್ಯ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಶಿವಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ ಈ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿವೈನ್ ಸ್ಟಾರ್ ಇಂದ್ರ, ನಿಖಿತಾ ಸ್ವಾಮಿ, ಯುಕ್ತ ಪರ್ವಿ, ಶೋಭರಾಜ್, ಸಂಗೀತ, ಹೊನ್ನವಳ್ಳಿ ಕೃಷ್ಣ, ಬಾಯ್ ಬಡ್ಡ ಸಿದ್ದು, ಜಿಮ್ ಹರೀಶ್, ಮೀಸೆ ಮೂರ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಕಲಾವಿದರು ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ 25ದಿನ ಪೂರೈಸಿದ ಉಗ್ರಾಪಕಾರ



ಸತತ 25 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ 'ಉಗ್ರಾಪಕಾರ' ಚಿತ್ರ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಖುಷಿ ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಮಾಪಕ ಸತೀಶ್ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕ ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಸಂತೋಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ನೆನಪಿನ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದರು.

ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಮೇಡಂಡಡಿಶೇಶನ್, ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಆಕ್ಸನ್‌ಶೀನ್ ಬಿರುದು ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮಗಳ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಹೀಗೆ ಇರಲಿ ಎಂಬುದು ನಿರ್ದೇಶಕರ ಸಂತಸದ ನುಡಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಇದು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಎನ್ನಬಹುದು. ನಟನೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೊಸ ಅನುಭವ. ಇಂತಹ ಸಾಹಸಮಯ ಪಾತ್ರ ಸೂಟ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ, ಅಲ್ಲದೆ ಉಪ್ಪಿ ಸಹ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಾನು ಮೊಂಡು ಸ್ವಭಾವದವಳು. ಆಗೋಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದರಂತೆ ಕೆಲಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಹಕಾರ ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಲಾಗದು. ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಧಾನ ಚಿತ್ರಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಉಗ್ರಾಪಕಾರ 25 ದಿನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚಿತ್ರರಂಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಇದನ್ನು ಛಾಲೆಂಜ್ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೂ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆಯೂ ಒಳ್ಳೆ ಅಂಶಗಳು. ತೂಕದ ಸಂದೇಶ ಇರುವ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದರು ಪ್ರಿಯಾಂಕ ಉಪೇಂದ್ರ.

ನಿರ್ಮಾಪಕಿ ಆಕ್ರತಾಸತೀಶ್, ಸಾಹಿತಿ ಕಿನ್ನಾಳ್ ರಾಜ್, ಖಳನಟರಾದ ಸೂರ್ಯಪ್ರವೀಣ್, ಅಭಿಲಾಷ್ ಉಳಿದಂತೆ ದರ್ಶನ್, ಅಂಕಿತಾಜಯರಾಮ್, ಜತ್ತಿ, ಚರಣ್, ಪೂಜಾ, ವಲ್ಲಿ, ಸಂಕಲನಕಾರ ಯುಡಿ.ವಿ.ಎಂಕೆ, ಸಾಹಸ ಸಂಯೋಜಕ ಮಾಸ್‌ಮಾದ-ಅಶೋಕ್, ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕ ನಂದಕಿಶೋರ್ ಮುಂತಾದವರು ಸುಂದರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಜರಿಿದ್ದು ಖುಷಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಜಲಂಧರ



ನಟ ಪ್ರಮೋದ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅಭಿನಯದ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೆಪ್ ಆಫ್ ಲೋಕಿ ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿರುವ ಹಾಗೂ ವಿಷ್ಣು ವಿ ಪ್ರಸನ್ನ ನಿರ್ದೇಶನದ 'ಜಲಂಧರ' ಚಿತ್ರ ಈ ವಾರ ನವೆಂಬರ್ 29 ರಂದು ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಡುಗಳು ಹಾಗೂ ಟ್ರೇಲರ್ ಮೂಲಕ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈ ಚಿತ್ರ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಜಲದ ಬಗೆಗಿನ ಕಥಾಹಂದರ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರಕಥೆ ಬರೆದ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ವಿಷ್ಣು ವಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಹಾಗೂ ಸ್ಟೆಪ್ ಆಫ್ ಲೋಕಿಯವರ ಕತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ಯಾಮ್ ಸುಂದರ್ ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ.

ಸ್ಟೆಪ್ ಆಫ್ ಪಿಕ್ಚರ್ಸ್ ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿ ಮದನ್ ಎಸ್ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಈ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಮೋಹನ್ ಸಿ ಎಲ್.ರಮೇಶ್ ರಾಮಚಂದ್ರ, ಪದ್ಮನಾಭನ್ ಮಂಗದೂಡ್ಡಿ ಅವರ ಸಹ ನಿರ್ಮಾಣವಿದೆ. ರಶ್ಮಿ ಕುಮಾರ್ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ನಿರ್ಮಾಪಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇರಳ ಮೂಲದ ಸರಿನ್ ರವೀಂದ್ರನ್ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾ ಶಂಕರ್ ಪಿ ಎಸ್ ಛಾಯಾಗ್ರಹಣ, ಜಿ. ಜಿ. ದರ್ಶನ್ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶನ ಹಾಗೂ ವೆಂಕಿ ಯು ಡಿ ವಿ ಸಂಕಲನವಿರುವ ಈ ಚಿತ್ರದ ತಾರಾಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮೋದ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಸ್ಟೆಪ್ ಆಫ್ ಲೋಕಿ, ರುಷಿಕಾ ರಾಜ್(ಟಗರು ಸರೋಜ), ಆರೋಹಿತಾ ಗೌಡ(ಅದ್ವೈತ), ಬಲ ರಾಜ್, ರಘು ರಾಮನಕೊಪ್ಪ, ಸವೀನ್ ಸಾಗರ್, ಪ್ರತಾಪ್ ನೆನಪು, ಆದಿ ಕೇಶವರದ್ವಿ, ಭೀಷ್ಮ ರಾಮಯ್ಯ, ವಿಜಯರಾಜ್, ಪ್ರಸಾದ್, ವಿಶಾಲ್ ಪಾಟೀಲ್ ಮತ್ತು ಅಂಬು ಮುಂತಾದವರಿದ್ದಾರೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಶುಷ್ಕತೆ ಮತ್ತು ತೇವೆಯಂತಹ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಬೆನ್ ಮನೆ ಮದ್ದುಗಳಿವು!



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ ಏಕೆಂದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಷ್ಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವೆಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಒಣಚರ್ಮವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಉಪಾಯಗಳ ತಜ್ಞರು ಯಾವ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣ ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗಬಹುದು. ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಿರುಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ದಿನಚರಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದಂತಹ ಧೂಳಿ

ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸ್ಕಬ್, ಮಾಯುಶ್ವರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮತ್ತು ತೇವೆಯಂತಹ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಡರ್ಮಟಿಕಲ್ ಸಲಹೆಗಾರರಾದ ಡಾ ಗೀತಿಕಾ ಗೋಯೆಲ್ ಅವರು



ನಿಮಗಾಗಿ 5 ಉಪಯುಕ್ತ ಡ್ರೈ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ:

ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಾ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ತ್ವಚೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಲು ಹಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಲಿಯೇಟರ್ ಆಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಟೋನರ್ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯು ಈಗಾಗಲೇ ಒಣಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಟೋನರ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶದ ಸಾಮಥರ್್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆ ಕಾರಣ- ಕ್ಯಾನ್ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡಿ . ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒರೆಸಬೇಡಿ. ತಾನಾಗಿಯೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ.

ಮಾಯುಶ್ವರ್ಯ ವಿಟಿಮಿನ್ ಈ ಎಣ್ಣೆ , ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದನ್ನು

ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ. ಜೊಜೊಬಾ ಎಣ್ಣೆಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾಯುಶ್ವರ್ಯ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ- ರೂ ಚಳಿಗಾಲ ದಲ್ಲಿಯೂ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸೂರ್ಯನಿಂದ



ಯಾವಾಗಲೂ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಬಾಡಿ ಬಟರ್ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ಫಾಸ್ಫೊಲಿಪಿಡ್ ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟೆರಾಲ್ ಗಳು ಬಿಸಿಲು ಧೂಳು ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯದಂತಹ ಕಠಿಣ ಅಂಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲು ಇದನ್ನು ವಿಟಿಮಿನ್ ಇ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಿ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಿರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಒಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ

ಶಿಯಾ ಅಥವಾ ಕೋಕೋ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾಯಿಶ್ವರ್ಯ ಏಜೆಂಟ್ ಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ರಾತ್ರಿಯ ಸೀರಮ್ ತಣ್ಣನೆಯ ವಾಲ್ವೆಟ್ ಎಣ್ಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಚಹ್ವೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿ-



ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕುತ್ರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಓಟ್ಸ್ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಹಸಿ ಹಾಲು , ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪ ಒಣ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ತುರಿಕೆಯಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಮತ್ತು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಅರ್ಧ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಿಂ-ಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಅದ್ಭುತ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಂ-ಯಾ ಬೀಜಗಳು ಕೂಡ ಒಂದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಿಯಾ

ಒಮ್ಮೆ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಮಾಡಿತಿರಲಿ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚಿಂ-ಯಾ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು



ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು



ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನೀವು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ

ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ

ಒಳ್ಳೆಯದು. **ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು** ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಆದ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಗ್ಗಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ದೈಹಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ನಾಕ್ಸ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. **ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ**



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಆಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಇದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುವ ಹಾಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಮ್ಲಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮೆಟಿಬಾಲಿಸಂ ಅನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶಗಳು ಆಕ್ಸಿಡೆಟಿವ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. **ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ನೀರನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?** ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಇದರ ನೀರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬನ್ನಿ. ಮೊದಲಿಗೆ 1 - 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 10 - 15 ನಿಮಿಷಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದು ಊದಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ. ಇದರ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸಿಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.?

ಮಮದಾಪೂರದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾಮಣಿ ಪಾವಟಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಭೆ

ಮಮದಾಪೂರ : ಸ್ಥಳೀಯ ಚಿಂತಾಮಣಿ ಪಾವಟಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ ಮಮದಾಪೂರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸಭೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಪಾಲಕ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಶಿಕ್ಷಕ, ಸಮಾಜ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇವು ಒಂದು ಕೈನ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಎಲ್ಲವುಗಳ ಸಹಕಾರ ಮುಖ್ಯ. ಪಾಲಕರಾದವರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಬೆರಸಿ ಉಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕಲಿಯುವಾಗ ಏಕೆ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಓದಿನಡೆಗೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಬಾರದು. ಪಾಲಕರಾದರು ಹಿರಿಯರ ಮೇಲೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾದವರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆತ್ತವರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವ ಕೆಲಸದತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸಿ ಎಂದು ಹಲವು ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದ ಸವದತ್ತಿ ತಾಲೂಕಿನ ತಲ್ಲೂರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಶುಶ್ರೂಷಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ವೀರೇಶ ದೇವತಟ್ಟಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಪಾಲಕರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾವಟಿ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆಯ ಹಳೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ ಶಂಕರ



ಕೌಲಾಪೂರದವರನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸರ್ವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಪರವಾಗಿ ಸತ್ಕರಿಸಲಾಯಿತು. ಸತ್ಕಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡೆದು ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲಿಸಿದ ಗುರುವನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗುವಂತೆ ಕೋರಿದರು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಪರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಎಂ. ಬಿ. ಹಾದಿಮನಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೊದಲ ಹಂತ ಎಸ್ ಎಸ್ ಎಲ್ ಸಿ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಕಡೆ ಪಾಲಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಓದಿನ ಕಡೆ ಪಾಲಕರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದರು. ಇನ್ಸೋರ್ವ್ ಶಿಕ್ಷಕ ಎಂ ಎ ಪಟ್ಟಣ ಟಿಪಿ ಮೋಬೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ

ಸಮಯವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದರು. ಹಿರಿಯ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಿ. ಎಂ. ಪುಷ್ಪಾತರು ಥಾಮಸ್ ಅಲ್ಫಾ ಎಡಿಸನ್ ರ ಬಾಲ್ಬವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತ, ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದರು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಲು ಬಿಡಿ. ತಮಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರಲಿ. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವಂತೆ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಇದಿವೆ. ಹಿಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕ ಕಡಿಮೆ ಬಂದಿವೆ ಎಂದು ಪಾಲಕರು ಎದಗುಂದ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸಮಯವಿದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಲು ಬಿಡಿ. ಶಾಲೆಗೆ ನಿರಂತರ ಕಳಿಸಿ ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರ

ಇರಲಿ. ಕರ್ವರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸೋಣ ಎಂದು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯ ರ. ವಿ. ದೇವತಟ್ಟಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತು ಹೇಳಿದರು.

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಪರವಾಗಿ ಬಸವರಾಜ ಯರಗಟ್ಟಿ, ಜನಾರ್ದನ ಭಜಂತ್ರಿ, ಬಸಪ್ಪ ಜಕ್ಕನವರ, ಗಂಗಪ್ಪ ಹೊಂಗಲ, ಲಸಪ್ಪ ನಡಟ್ಟಿ, ಶಿವಲೀಲಾ ಕಮತ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರಮುಖ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೂಪಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನವೆಂಬರ್ 14 ರಂದು ವಿವಿಧ ಕರಕುಶಲತೆ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸುಜಾತಾ ಕಂಚನ್ನವರ ತಮ್ಮ ಹಣದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎ. ಎಮ್ ಕಮತ ಸರ್ವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಿಸಿ ವಂದಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಂ. ವಿ. ಕಟಕೋಳಿ, ಆರ್ ಎಂ ಕಮತ, ಎಂ ಪಿ ಕಮತ, ಎಸ್ ಆರ್. ಜನ್ನಟ್ಟಿ, ಎಸ್. ಕೆ. ಕಪರಟ್ಟಿ, ರೂಪಾ ಖನಗಾಂವಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ನೂರಾರು ಪಾಲಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಮೈನಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಂದ ಸನ್ಮಾನ



ಕೊಪ್ಪಳ : ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲಾ ಮೈನಹಳ್ಳಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಮೈನಹಳ್ಳಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಶಿವಮೂರ್ತಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಸೊರಬ ತಾಲೂಕಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಕಲ್ಲಂಬಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ದಿನಾಂಕ 30-11-2024 ಶನಿವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶ್ರೀ ಶಿವಶರಣೆ

ಬುದ್ಧವು ದೇವ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಾದ ಕುಮಾರ್ ಹಾಗೂ ಶೋಭಾ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರೀ ಮುಟ್ಟಮ್ಮ ದೇವಿ ಭಜನಾ ಮಂಡಳಿ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತರು ಹಾಗೂ ಊರಿನ ಗುರಿಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಬೀಳ್ಕೊಡೆಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಶರಣಪ್ಪ ಮೇಳಕುಂದಿ ಆದರ್ಶ ಜೀವನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾದರಿ- ಕಾಶಿನಾಥ ಜರಾದಾರ



ನೇಸರಿಗೆ . ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ರಸ್ತೆ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವವರು ಶ್ರಮದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ, ಅಧಿಕ ದುಡಿಮೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಅಗಿದ್ದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 39 ವರ್ಷ ನಿರ್ವಾಹಕ , ಸಾರಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಕರಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಇಂದು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿ ಅಪಾರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಸಾರಿಗೆ ನೌಕರರಿಗೆ ಶರಣಪ್ಪ ಅಣ್ಣನವರು ಆದ- 'ಶ್ರಮಪ್ರಾಯಶ್ಚಿದ್ರ' ಎಂದು ಶ್ರೀ ಖಾಸಗತೇಶ್ವರ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕಾಶಿನಾಥ ಬಿರಾದಾರ ಹೇಳಿದರು.

ಶಕ್ತಿ ಯೋಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಜನರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸಿ ಭೇಷ್ ಅನಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರು.

ಶರಣಪ್ಪ ಮೇಳಕುಂದಿ ಮಾತನಾಡಿ ನನ್ನ ಯಶಸ್ಸಿ ಸೇವೆಗೆ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಧುಮತಿ ಅವರ ಸಹಕಾರ ಕಾರಣ ಎಂದರು.ಪತ್ರಕರ್ತ ಮಾತಾಂತೇಶ ರಾಜಗೋಳಿ, ರಾಜಕುಮಾರ ಬಿರಾದಾರ,ವಾಯ ಎಸ್ ಗುಡದಪ್ಪಗೋಳ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎ ಟಿ ಎಸ್ ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಕಂಚಣ್ಣವರ, ಎ ಟಿ ಎಸ್ ಬಿ ಜಿ. ಪುಡಕಲಕಟ್ಟಿ, ನಿವೃತ್ತ ಎ ಟಿ ಐ ವಿ ಡಿ ಹುದ್ದಾರ,ನಿವೃತ್ತ ಸಂಚಾರಿ ನಿಯಂತ್ರಕ ಶಿವಲಿಂಗಪ್ಪ ಮದನಬಾವಿ , ಆಕ್ಟ್ ಡ್ ಆಂಗ್ ಮಾಡ್ಡಮ ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಯೋಗೀಶ್ ಬಿರಾದಾರ, ಕಲ್ಲಪ್ಪ ಮುಕಬಾವಿ,ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಮುಖಂಡ ಈಶಪ್ಪ ಜಿರಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಶರಣಪ್ಪ ಮೇಳಕುಂದಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸಾರಿಗೆ ಘಟಕದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ನಿವೃತ್ತರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಅವರು ಶನಿವಾರದಂದು ನಗರ ಸಾರಿಗೆ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 39 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಶರಣಪ್ಪ ಎಸ್ ಮೇಳಕುಂದಿ ಸೇವಾ ನಿವೃತ್ತಿ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಬೈಲಹೊಂಗಲ ಸಾರಿಗೆ ಘಟಕ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ವಿ ಜಿ. ಹೊಸಮನಿ ಮಾತನಾಡಿ ಶರಣಪ್ಪ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಸನ್ಮುಖಿ ಜೀವನ ಆದರ್ಶಮಯವಾಗಿದ್ದು,

ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಲಿ: ಗಾಂವಕರ್



ಬಾಗಲಕೋಟೆ: ಈ ನೆಲದ ಮಾತೃಭಾಷೆ ಕನ್ನಡವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಭಾಷಾ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಲಿ ಎಂದು ಬಿ.ವಿ.ವಿ ಸಂಘದ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಪದನಿಮಿತ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಎಸ್ ಎಂ ಗಾಂವಕರ ಹೇಳಿದರು.

ಅವರು ನಗರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಬಿ.ವಿ.ವಿ.ಸಂಘದ ಬಸವೇಶ್ವರ ವಾಣಿಜ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ ನಡೆದ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸಂಭ್ರಮ 2024ಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ, ಕನ್ನಡ ನೆಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ-ರಿಗೂ ಅಪಾರ ಹೆಮ್ಮೆ, ಕನ್ನಡ ನಾಡು ಹಲವು ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಬೀಡು. ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ ಉಕ್ಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಲಿ ಎಂದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ

ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಡಾ. ಜಗನ್ನಾಥ್ ವಿ ಜವ್ವಾಣ್ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ .ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾದ ಡಾ. ಎಂ ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ, ಐಕ್ಯ ಎಸಿ ಸಂಯೋಜಕರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಿರಿಜಾ ಎಂ ನಾವದಗಿ, ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ವಿ.ಖೋತ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು

ನಂತರ ಸಂಘದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಭುವನೇಶ್ವರಿ ದೇವಿಯ ಭವ್ಯ ಮೆರವಣಿಗೆಗೆ ಅದ್ವೈತಿಯಾಗಿ ಜರುಗಿತು, ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ರಂಗು ರಂಗಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಘದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಗೀತೆಗಳ ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸಿದರು.

ಅಂತರ್ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮಹಿಳಾ ವಾಚಾಲ್ ಸಂದ್ಯಾಟ

ಬಾಗಲಕೋಟೆ: ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಮಹಿಳಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ 2024ನೇ ಸಾಲಿನ ಅಂತರ್ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಮಹಿಳಾ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಸಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಬಿ.ವಿ.ವಿ. ಸಂಘದ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಮಹಿಳಾ ಕಲಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಬಾಗಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಂಕ 02- 12-2024 ರಂದು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದು, ಸಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ಸಂಘದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಗುರುಬಸವ ಸೂಳಬಾವಿ ಅವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಪದನಿಮಿತ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ಎಸ್. ಎಂ. ಗಾಂವಕರ ಇವರು ಆಗಮಿಸಿದರು, ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ 15ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುವವು ಎಂದು ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್. ಜಿ. ಒಡೆಯರ ಅವರು ಮತ್ತಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪರಿಚಿತ ವಾಹನ ಡಿಕ್ಕಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವು



ಯರಗಟ್ಟಿ: ಅಪರಿಚಿತ ವಾಹನವೊಂದು ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಘಟನೆ ರವಿವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ತಾಲೂಕಿನ ಹಲಕಿ ಕ್ರಾಸ್ ಬಳಿ ರಾಜ್ಯ ಹದ್ದಾರಿ ಬೆಳಗಾವಿ -ಬಾಗಲಕೋಟೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದೆ. ಮೃತ ದುರ್ದೈವಿಗೆ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಪತ್ನಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಬೈಲಹೊಂಗಲ ತಾಲೂಕು ಮದನಬಾವಿ ಗ್ರಾಮದ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಯಲ್ಲಪ್ಪ ಹೊಂಗಲ (37) ಮೃತ ದುರ್ದೈವಿ. ಈ ಷ ಕುರಿತು ಮುರಗೋಡ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಬದುಕೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ



ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ, : ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ, ತಾವು ಕಲಿಯುವ ಕಾಲೇಜಿಗೆ, ಊರಿಗೆ ಕೀರ್ತಿ ತರುವ ತರಬೇತೆಂದು ರಾಜ್ಯ ಸಹಕಾರ ಮಹಾಮಂಡಳ ನಿರ್ದೇಶಕ ಈಶರಣ್ಣ ಪಟ್ಟಣಶೆಟ್ಟಿ ಹೇಳಿದರು.

ಪಟ್ಟಣದ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಶುಕ್ರವಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ 2024-25 ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನ ಬಿಎ, ಬಿಎಂ, ಬಿಎಸ್ಸಿ, ಬಿಬಿಎ ಪ್ರಶ್ನೆ-ಮೆ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ವಾಗತ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿವಿಧ ಘಟಕಗಳ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು

ವೃಥಾ ಮಾಡದೆ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೂಲಕ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕಾಲೇಜಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಬೀಳಗಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಸಂಪತ್ ಲಮಾಣಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಗಿಟ್ಟಿಸುವುದು ಸಾಧನೆ ಅಲ್ಲ. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಬದುಕೇ ನಿಜವಾದ ಸಾಧನೆ. ಬಡತನ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಶಾಪವಲ್ಲ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅದು ಎಂದು ವರವಾಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅರಣಿಮಾ ಸ್ವಿನ ಜಗತ್ತಿನ ಏಳು ಪರ್ವತಗಳನ್ನು ಏರಿದ್ದು ನಮಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ. ಪದವಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಹಂತದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಪಣಾಭಾವದಿಂದ ಓದಬೇಕೆಂದರು.

ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲ ಡಾ.ನೀಲಪ್ಪ ಹೊಸಮನಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಗೂಗಲ್ ಮ್ಯಾಪ್ ನಂಬಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನ ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬೌದ್ಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಕರ ಪ್ರಭಾವಳಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿನ ಐಕ್ಯ ಎಸಿ ಸಂಚಾಲಕ ಡಾ.ಅಮಿತ ಮಿರ್ಜಿ, ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಘಟಕದ ಸಂಚಾಲಕ ಡಾ. ಎಚ್.ಎಂ.ನಾಟೀಕಾರ, ಡಾ.ರೇಣುಕಾ ಅಂಬಲಿ, ಡಾ.ಪ್ರಶಾಂತ ನಾಯಕ, ಡಾ.ಬಾನು, ಮಮತಾ ಎನ್., ಇಸ್ರಾಯಿಲ್ ಶಶಿವಲ್ಲಾ, ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಜಿಂದೆ ಇತರರು ಇದ್ದರು. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೀಶೈಲ ಬಳವಾಟ ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಭೀಮಶಿ ಹಡಪದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಸಿದರು. ಪ್ರೊ.ಲೀಲಾವತಿ ನಿರೂಪಿಸಿದರು. ಎಸ್.ಬಿ.ವಾಲೀಕಾರ ವಂದಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಬೋಧಕರನ್ನು, ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

'ಅನ್ನದಾತ 251' ಹೋಲಿಯ ಜನ್ಮದಿನ ಆಚರಣೆ: ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ



ಹಾವೇರಿ: ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜಾನಪದ ಸೊಗಡಿನ ಕ್ರೀಡೆ ದನ ಬೆದರಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಹೋ-ರಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯ ಜನ ಸೆಲಿಬ್ರಿಟಿಗಳಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೋಲಿಯ ಜನ್ಮದಿನ ಬಂತೆಂದರೆ ಮಾಲಿಕರು ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮವೋ ಸಂಭ್ರಮ. ಇದೇ ರೀತಿ, ಜಿಲ್ಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧೆಡೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾವೇರಿಯ 'ಅನ್ನದಾತ 251' ಹೋಲಿಯ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಇಂದು ನಗರದ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಆಜ-

'ರಿಸಲಾಯಿತು. ಹೋಲಿಯನ್ನು ತಮಿಳುನಾಡಿನಿಂದ ಖರೀದಿಸಿ ತಂದು ಇಂದಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದು, ಆ ದಿನವನ್ನು ಜನ್ಮದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸುಮಾರು 30 ಕೆ.ಜಿ ತೂಕದ ಕೇಕ್ ತಂದು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಹೋ-ರಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಲಾಯಿತು. ಸಂಭ್ರಮಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ನೂರಾರು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ ಖುಷಿಪಟ್ಟರು. "ಅನ್ನದಾತ ಹೋಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ದನ ಬೆದರಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಗಾಯಗೊಂಡಿತ್ತು. ಕೊಂಬಿಗೆ

ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದ ಹೋಲಿಯನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರಲ್ಲ. ಇದಿಗ ಹೋಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಏದರ್ ತೋರಿಸಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ನೆರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ದನ ಬೆದ-ರಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲಿದೆ" ಎಂದು ಹೋಲಿ ಮಾಲಿಕ ತಿಳಿಸಿದರು.

ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ: ಹೋಲಿ ಜನ್ಮದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ 50ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಜನ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರು. ದೂರದಿಂದ ಆಗಮಿಸಿದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ತಾವೂ ಕೇಕ್ ತಂದು ಹೋ-ರಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ ಶುಭ ಕೋರಿದರು. ಅನ್ನದಾತ ಹೋಲಿಗೆ ಪುಷ್ಪಮಳಿಗೆರೆದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಹೋಲಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಹೋಟೋ ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹೋಲಿಯ ಮುಂದೆ ಸೆಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದರು. ಹೋಲಿಗೆ ದನ ಬೆದರಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಸಿಂಗರಿಸುವಂತೆ, ಲಲೋನ್, ಜೋಲ, ಕೊಂಬೇಸು, ಗೆಜ್ಜೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹೋಲಿಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ವೇಳೆ ಬಡಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಟರ್ ವಿತರಿಸಲಾಯಿತು. ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ದನ ಬೆದರಿಸುವ ಹೋಲಿಗಳ ಮಾಲಿಕರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಯುವಜನೋತ್ಸವ

ಯುವ ಸಮೂಹ ಬದುಕಿನ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರೂಪಣೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಲಿ : ಆರ್.ಜಿ.ತಿಮ್ಮಾಪೂರ

ಬಾಗಲಕೋಟೆ: : ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವಂತಹ ಯುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು , ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅಬಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ ಆರ್. ಬಿ.ತಿಮ್ಮಾಪೂರ ಹೇಳಿದರು.

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ, ನೆಹರು ಯುವ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು ಇವರ ಸಂ-ಯುಕ್ತಾಯದಲ್ಲಿ, ನವನಗರದ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಭವನದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಯುವಜನೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಬದುಕಿನ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿ ಗಮನ ನೀಡದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಶಾಪಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಎಂತಹ

ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದರು ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಕೊಂ'ಗುಂ'ವಂ'ತ'ಹ'ವ'ರಾಗುಂ'ವ'ದ'ರಿಂ'ದ ಕಿಡಗೀಡಿಗೆಳಗಾದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಊರಿಗೆ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಕೀರ್ತಿ ತರುವಂತಹ ಜೀವನ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರು.

ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ ಜಾತ್ರೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆಯಾಗುವಂತಹ ಎಲ್ಲವೂ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಬಹುತೇಕ ಭವಿಷ್ಯ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಆಚಾರ ವಿಚಾರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆವೆ. ತಾಯಿಯ ಜೋಗುಳ ಮರೆೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾಧುಮಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ದಕ್ಕೆ ತರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನ ನೀಡದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿಯಲಾರದವನು ಇತಿಹಾಸ ಬರೆಯಲಾರ ಎನ್ನುವಂತೆ ಯುವ ಸಮೂಹ



ಹೊಸ ಇತಿಹಾಸ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ದಿಸೆಯತ್ತ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಹರಿಸಿ ಯುವಕರು ಬದುಕು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದ್ದ ಶಾಸಕ ಹಾಗೂ ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಪಟ್ಟಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಹೆಚ್.ವಾಯ್.ಮೇಟಿ ಮಾತನಾಡಿ ಜನಪದಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಯುವಕರು ಜಾನಪದ ಹಾಡು ನೃತ್ಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಹಿರಿಯರ

ಕಲೆಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಎಮ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪಿ.ಹೆಚ್ ಪೂಜಾರ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನವಾಗಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ

ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಾಸವಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯವರು ಪೋಕಲ್ ಫಾರ್ ಲೋಕಲ್ ಎನ್ನುವಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಂತಹ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿಯಾಗಿ ಜೆನ್ನುತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡೋಣ ಎಂದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಗರಸಭೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಸವಿತಾ ಲೆಂಕಣ್ಣವರ, ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಜಾನಕಿ ಕೆ.ಎಮ್. ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿ ಶಶಿಧರ ಕುರೇರ್ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕ ಗುರುಪಾದ ಧೂಗನವರ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರರು ಇದ್ದರು.

