

ದಲಿತ ಸಂಘರ್ಷ ಸಮಿತಿ ತಾಲೂಕು ಸಂಚಾಲಕರಾಗಿ ಸದಾನಂದ ನಂದೇಣ್ಣವರ ನೇಮಕ

ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರ: ಪಟ್ಟಣದ ಯುವ ಮುಖಂಡ ಸದಾನಂದ ಅತೋಕ ನಂದೇಣ್ಣವರ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೂತನವಾಗಿ ಹೊಸ ಬಿ ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ದಲಿತ ಸಂಘರ್ಷ ಸಮಿತಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರ ತಾಲೂಕು ಸಂಚಾಲಕರಾಗಿ ಇವರನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಸಂಚಾಲಕ ಎಮ್ ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಸಂಘಟನಾ ಸಂಚಾಲಕ ಎಸ್ ವಿನ್ ಬಳ್ಳಾರಿ ಗುರುಗಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ರಾಜ್ಯ ಸಂಘಟನಾ ಸಂಚಾಲಕ ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಕಾಕರಗಲ್ ಇವರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ದುರಗಪ್ಪ ಎಲ್ ಎಚ್ ಇವರು ನೇಮಕಾತಿ ಆದೇಶ ಪತ್ರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಎಡೆಬಿಡದೇ ಸುರಿದ ಮಳೆ ಕೆಸರು ಗದ್ದೆಯಂತಾದ ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮನಗರ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಭೇಟಿ, ಪರಿಶೀಲನೆ

ನರಗುಂದ: ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಎಡೆಬಿಡದೇ ಸುರಿದ ಧಾರಾಕಾರ ಮಳೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೆಸರು ಗದ್ದೆಯಂತಾಗಿದ್ದ ಪಟ್ಟಣದ ರಾಣಿಚೆನ್ನಮ್ಮ ನಗರ ಬಡಾವಣೆಯ ರಸ್ತೆ, ಚರಂಡಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉದ್ಯಾನಗಳ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪುರಸಭೆ ಪ್ರಭಾರಿ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಸಂಗಮೇಶ ಬ್ಯಾಳಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಶನಿವಾರ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿದರು.



ಕರ್ಲಗೇರಿ ರಸ್ತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಡಾಲರ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ರಾಣಿಚೆನ್ನಮ್ಮ ನಗರ, ಸಂಗೊಳ್ಳಿ ರಾಯಣ್ಣ ನವೀಕೃತ ಬಡಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ, ಬಡಾವಣೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸುಸಜ್ಜಿತ ರಸ್ತೆ, ಚರಂಡಿಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೇಗಾಗಬೇಕೆಂದು ನಡೆಸುವಂತಾಗಿತ್ತು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಗಳೆಲ್ಲವು ಕೆಸರು ಗದ್ದೆಯಂತಾಗಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಮಳೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಗಳ ಚರಂಡಿ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗದೇ ವಿವಿಧ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವಶ್ಯಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಮಗಾರಿಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರಾಣಿಚೆನ್ನಮ್ಮ ನಗರದ ವಿಶಾಲವಾದ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಹೊರಹಾಕಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಗಾರ್ಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೋಕಾಲಿ, ಜಾರುಗುಂಡಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಪಿರೋಪಕರಣ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಡಾಲರ್ಸ್ ಕಾಲನಿಯ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಭವನದ ವರೆಗೆ ಶಾಸಕ ಸಿ.ಸಿಪಾಟೇಲರು 60 ಲಕ್ಷ ರೂ.ವೆಚ್ಚದ ಸಿ.ಸಿ.ರಸ್ತೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾಮಗಾರಿಗೆ ಅನುದಾನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಮಗಾರಿಯನ್ನು ಜುಲೈ 1ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಳಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮುಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಕೆಲವೆಡೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ಸರಿಸುಮಾರಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಪುರಸಭೆ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಪ್ರವೀಣ ನಾಯಕ್, ರವಿ ಚಕ್ರಪಾಲಿ, ಸಿದ್ದಪ್ಪ ಅಯ್ಯಪ್ಪ, ಮಹಾದೇವ ಜೋಗಣ್ಣವರ, ನಂದೀಶ ಮಠದ ಹಾಗೂ ಬಡಾವಣೆಯ ನಾಗರಿಕರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಜನಶ್ರೀ ಟೈಮ್ಸ್

ಕನ್ನಡ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಓದಿ.

ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್ ದಂಧೆ ನಡೆಸಲು ಬಿಡದಿ ಟೌನ್ ಶಿಪ್‌ಗೆ ಅಧಿಸೂಚನೆ : ಡಿಕೆಶಿ ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್ ಡಿಕೆ ಆಕ್ರೋಶ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಬಿಡದಿ ಟೌನ್‌ಶಿಪ್ ನೆಪದಲ್ಲಿ ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್ ದಂಧೆ ನಡೆಸಲು ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಭೂಮಿಯ ಮಾಲೀಕರು ಅಸಲಿ ರೈತರೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಸ್ವತಃ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ಅವರು ನೋಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಕೇಂದ್ರದ ಬೃಹತ್ ಹಾಗೂ ಉಕ್ಕು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಸಚಿವ ಹೆಚ್.ಡಿ.ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಸವಾಲು ಹಾಕಿದರು.

ರೈತರ ತೀವ್ರ ವಿರೋಧದ ನಡುವೆಯೂ ಬಿಡದಿ ಟೌನ್ ಶಿಪ್ ಯೋಜನೆ ಭೂ ಸ್ವಾಧೀನಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸರಕಾರವು ಅಂತಿಮ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಿರುವುದನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಿದ ಅವರು, ಈ ರೈತದ್ರೋಹದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನು ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಭೂಮಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನ್ನದಾತರ ಪರವಾಗಿ ನಾನು ಹೋರಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ರೈತರನ್ನು ರೈತರೇ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಅಪಹಾಸದ ಪರಮಾವಧಿ. ಅನ್ನ ಕೊಡುವ ರೈತನಿಗೆ ಮಾಡುವ ಘೋರ ಅಪಮಾನವಾಗಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವರು ರೈತರೋ, ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು



ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಆ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ನಾನು ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಭೂಮಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆ ಜನರು ರೈತರೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನ ಆಗಿಬಿಡಲಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಸರ್ಕಾರ ಅಂತಿಮ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಹೊರಡಿಸಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. 470 ದಿನಗಳಿಂದ ರೈತರು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲಿರುವುದು ಫಲವತ್ತಾದ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿ. ಅದನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡು ರಿಯಲ್ ಎಸ್ಟೇಟ್ ದಂಧೆ ಮಾಡಲು ಈ ಸರ್ಕಾರ ಹೊರಟಿದೆ. ಈಗ ರೈತರನ್ನು ಒಕ್ಕಲೆಬ್ಬಿಸುವ ಕೆಲಸ ಸರ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೈತರ ಮೇಲೆ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗೃಹ ಸಚಿವರು ನೋಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ಹಾಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರವೇ ದೌರ್ಜನ್ಯ-

ದರ್ಪ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಆರೋಪ ಮಾಡಿದರು. ಶೇ.80 ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ರೈತರು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿರೋಧ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ದಂಧೆಕೋರರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಡದಿ ಯೋಜನೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭೂಮಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ರೈತರ ಮೇಲೆ ಪೊಲೀಸರು ಮತ್ತು ಗೂಂಡಾಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೌರ್ಜನ್ಯ ಎಸಗಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಕಡಿಕಾರಿದರು. 2006ರಲ್ಲಿ ಬಿಡದಿ ಸೇರಿ ಐದು ಟೌನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ರೈತರಿಂದ ತೀವ್ರ ವಿರೋಧ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕೈಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು.

ಕುಮಾರ ಕೃಷ್ಣ ವಿರೂಪ :

ಪಾರಂಪರಿಕ ಕಟ್ಟಡ ಕುಮಾರ ಕೃಷ್ಣ ಅತಿಥಿಗೃಹವನ್ನು ಕೆಡುವುದಿರುವ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ. ಶಿವಕುಮಾರ್ ನಡೆಯನ್ನು ಖಂಡಿಸಿದ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಐದು ವರ್ಷ ಇವರೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಕೆಂಗಲ್ ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರು ಕಟ್ಟಿದ ವಿಧಾನಸಭೆವನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೇವಡಿ ಮಾಡಿದರು.

ರೈತರು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಿ : ಮ ಜೇತನಾ ಪಾಟೀಲ

ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ್ವರ: ತಾಲೂಕಿನ ಸೂರಣಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಭೂಮಿ ಬಜಾಪೋ ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನಿರ್ಭರ್ ಅಭಿಯಾನದಡಿ ರೈತರ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಗುರುವಾರ ನೆರವೇರಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಜಂಟಿನಿರ್ದೇಶಕಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ಜೇತನಾ ಪಾಟೀಲ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ರೈತರು ತಮ್ಮ ಜಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ಬಳಕೆ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಭೂಮಿ ತನ್ನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬರಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರೈತರು ಕೆಲವು ಭಾಗವಾದರೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಗೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ರೈತರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಕೃಷಿಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಆದರಂತೆ ಭಾರತದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದು ರೈತರು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರೈತರು ಭೂಮಿಯ ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದಂತೆ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೈತರು ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮುಂಗಾರು ಬೆಳೆಗಳ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕಿ ಜಿ.ಎಸ್. ಸೂರ್ತಿ ಅವರು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ರೈತರು ಬಿತ್ತನೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವರ್ಷದ ಫಸಲು



ಉತ್ತಮವಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಸತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಎಲ್ಲ ರೈತರಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರ ಜೊತೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವಂತೆ ಕರೆ ನೀಡಿದರು.

ಇಮ್ಮೋ ಕಂಪನಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಧಿಕಾರಿ ಯಕ್ಷಿತಾ ಡಿ.ಎಸ್ ಮಾತನಾಡಿದರು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಜೇತನ್ ಬಾಬು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಕುರಿತು ವಿನ್ಯಾಯಕ ನಿರಂಜನ, ಸುಧಾ ಮಂಕಣಿ ರೈತರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಕಾಶಪ್ಪನವರ ಕೃಷಿ ಸಮಾಜದ ಬಸವರಾಜ್ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಂಕರ್ಣ ಶಿರನಹಳ್ಳಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೃಷಿ ಪತ್ತಿನ ಸಹಕಾರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಶಿಕಲಾ ಸಾಸಲವಾಡ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಕಾಶ ಕಳ್ಳಹಾಳ, ಚನ್ನಪ್ಪ ಶಿರನಹಳ್ಳಿ, ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಮೂಲಿಮನಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕರಿದ್ದರು. ರೈತ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇಂದ್ರದ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ಅಧಿಕಾರಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ನರಸಮ್ಮನವರ, ಎಫ್ ಪಿ ಓ ದ ಈರಣ್ಣ ಶಿರನಳ್ಳಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು.

ನರಗುಂದ ಜೆಎಂಎಫ್‌ಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೋಕ-ಅದಾಲತ್

ನರಗುಂದ: ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ, ದಿವಾಣಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು,ಜೆಎಂಎಫ್‌ಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಿರುವ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮತ್ತು ಸಿವಿಲ್ ದಾವೆಗಳನ್ನು ರಾಜೀ ಸಂಧಾನ ಮೂಲಕ ಇತ್ಯರ್ಥಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪಟ್ಟಣದ ಜೆಎಂ-ಎಫ್‌ಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಜು.11 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೋಕ-ಅದಾಲತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಯೋಜಿಸಿದೆ ಎಂದು ದಿವಾಣಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ಜೆನ್ನಪ್ಪ ಚೌಗಲಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ತಾಲೂಕಿನ ಪಕ್ಷಿಗಾರರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ವಿವಿಧ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಜೀ ಸಂಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಇತ್ಯರ್ಥಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಜೀ ಸಂಧಾನದಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಪೋಲಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಕರಣ ರಾಜೀ ಮೂಲಕ ಸಂಧಾನಗೊಂಡರೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಿದ ಶುಲ್ಕ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮರಳಿ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಉಭಯ ಪಕ್ಷಗಾರರಿಗೆ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಅವಕಾಶವು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾರಿಗೆ ಇಲಾಖೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 1991 ರಿಂದ 2022 ರ ವರೆಗಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇ 2026ರ ಒಳಗೆ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪ್ರಕರಣಗಳ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50% ರಷ್ಟು ರಿಯಾಯಿತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸದರಿ ರಿಯಾಯಿತಿಯು ಜು.21 ರಿಂದ ಜು.7ರ ವರೆಗೆ ಚಾಲ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲೋಕ-ಅದಾಲತ್ ನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ರಾಜೀ ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಇತ್ಯರ್ಥ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪಕ್ಷಗಾರರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮೊದಲಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಜೆನ್ನಪ್ಪ ಚೌಗಲಾ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗಾಣಿಗ ವಿದ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗವರ್ಧಕ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ: ಸದಾಶಿವಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ

ಗದಗ: ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಿ, ಉನ್ನತ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ, ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಿವಾನಂದ ಬ್ರಹ್ಮನೃತದ ಸದಾಶಿವಾನಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳಿದರು.

ಇಲ್ಲಿನ ವಿವೇಕಾನಂದ ನಗರದ ಗಾಣಿಗ ಸಮುದಾಯ ಭವನದಲ್ಲಿ ಶನಿವಾರ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗಾಣಿಗ ವಿದ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗವರ್ಧಕ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ, ನಿವೃತ್ತ ನೌಕರರಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ, ವಾರ್ಷಿಕ ಸಭೆ ಹಾಗೂ ವಧು-ವರರ ಸಮಾವೇಶ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಸಮಾಜದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಬೆನ್ನಲುಬು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಮುದಾಯ ಭವನದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಹಾಗೂ ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೋಚಿಂಗ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ ನಾಯಕರು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಡ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು



ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಮಾಜದ ಮುಖಂಡರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿ:

ನಿವೃತ್ತ ಡಿಡಿಎಸ್ ಐ.ಬಿ.ಬೆನಕೊಪ್ಪ ಮಾತನಾಡಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಬುದ್ಧಿಕೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಸುಜ್ಞಾನದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ತಳಪಾಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ಮಗುವು ಸಹ ದಡ್ಡವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅಂಕಗಳಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನು ತುಂಬಾ ಜಾಣ ಅನ್ನೊದನ್ನು ಮೊದಲು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇಯಾದ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದರು.

ಭಾರತೀಯ ಅರಣ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಬಸವರಾಜ ಕೆಂಪವಾಡ

ಮಾತನಾಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಿ ಗೌರವ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಕದೆ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಲಕರ ಪೋಷಾಹ ನೀಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಗಾಣಿಗ ಸಮಾಜದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬಸವರಾಜ ಬಿಂಗಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಘದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಧನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಣಿಗ ಸಮಾಜದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ

ನೀಡಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಹಾಗೂ ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದ ಸುಮಾರು 135 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಹಾಗೆ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು ಅರಣ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಬಸವರಾಜ ಕೆಂಪವಾಡ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಗೌರವಾಧ್ಯಕ್ಷ ಷೇಖಪ್ಪ ಬಡ್ತಿ, ಕಟ್ಟಡ ಸಮಿತಿ ಹಾಗೂ ಜೆಪಂ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ನಿಂಗಪ್ಪ ಕೆಂಗಾರ, ಜಿಲ್ಲಾ ಗಾಣಿಗ ಸಮಾಜದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಬಿ.ಬಿ. ಏನಾಪೂರ, ಗಾಣಿಗ ಸಮಾಜದ ಮುಖಂಡ ಅತೋಕ ಮಂದಾಲಿ, ಸಿದ್ದು ಪಾಟೀಲ, ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗಾಣಿಗ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗವರ್ಧಕ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಷೇಖಪ್ಪ ಬಡ್ತಿ, ಮುರುಘರಾಜೇಂದ್ರ ಬಡ್ತಿ, ಸುರೇಶ ಮರಳಪ್ಪನವರ, ಎಸ್.ವಿ.ಪವಾಡಿಗೌಡ, ಗಿರಿಯಪ್ಪ ಅಸೂಟಿ, ಗಂಗಾಧರ ಗಾಣಿಗೇರ, ರಮೇಶ ಮಂದಾಲಿ, ಬಿ.ಎಸ್. ವಡವಟ್ಟಿ, ದಶರಥ ಗಾಣಿಗೇರ, ಬಸವರಾಜ ಸುಂಕದ, ಫಕೀರಪ್ಪ ಸಿಂಧಗಿ, ಹಾಲಪ್ಪ ಖಾಣವಿ, ಅಮರೇಶ ಹಾಡಿ, ಶ್ರೀಕಾಂತ ಲಕ್ಕುಂಡಿ, ತೋಟಪ್ಪ ಗಾಣಿಗೇರ, ಐ.ಎಂ.ಕಿರೇಸೂರ, ಬಸವಂತಪ್ಪ ನವಲಳ್ಳಿ, ಸಂದೀಪ ಬೆಳವಟಗಿ, ಬಸವರಾಜ ನಲವಗುಂದ, ಜಗದೀಶ ಬೆಳವಟಗಿ, ಶಿವಣ್ಣ ಓಟ್ಟಳ್ಳಿ, ಪುಲಿಕೇಶಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಪ್ರಕಾಶ ಮುದ್ದೋಳಿ, ಸೋಮನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಎಚ್.ಬಿ.ಕೊರಗಲ್ಲ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಮಾಜದ ಮುಖಂಡರು ಇದ್ದರು.



ಬೆಂಗಳೂರು-ಚೆನ್ನೈ ಎಕ್ಸ್ ಪ್ರೆಸ್ ಹೈವೇಯಲ್ಲಿ ಡಿವೈಡರ್‌ಗೆ ಕಾರು ಡಿಕ್ಕಿಯಾಗಿ ಅಪಘಾತ, ಯುವತಿ ಸಾವು

ಬೆಂಗಳೂರು: ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರೊಂದು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಡಿವೈಡರ್‌ಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಯುವತಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವ ಘಟನೆ ಹೊಸಕೋಟೆ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಡರಾತ್ರಿ ನಡೆದಿದೆ.ನಗರದ ಅರಬಿಕ್ ಕಾಲೇಜು ಸಮೀಪದ ಪಿಎನ್‌ಟಿ ಕಾಲೋನಿ ನಿವಾಸಿ ಸಾಜೀಯಾ (28) ಮೃತಪಟ್ಟ ಯುವತಿ. ಸ್ನೇಹಿತ ತನ್ನ ಬೆಂಚ್ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಸಾಜೀಯಾ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ದೇವನಹಳ್ಳಿ ಕಡೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ.ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಪಸ್ ತಡರಾತ್ರಿ 12.45 ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ನಗರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹೊಸಕೋಟೆ ಸಮೀಪದ ದೊಡ್ಡ ಹುಲ್ಲೂರು ಬಳಿಯ ಬೆಂಗಳೂರು-ಚೆನ್ನೈ ಎಕ್ಸ್ ಪ್ರೆಸ್ ಹೈವೇಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೇಗದಿಂದಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಕಾರು ಡಿವೈಡರ್‌ಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿನೊಳಗಿದ್ದ ಸಾಜೀಯಾ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ನೇಹಿತ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾನೆ.ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದು ಹೊಸಕೋಟೆ ಠಾಣೆ ಪೊಲೀಸರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ವೇಗ ಹಾಗೂ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಚಾಲನೆಯೇ ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು ಮೇಲ್ದೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದು, ಕಾರು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪೊಲೀಸರು ಮುಂದಿನ ತನಿಖೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಜಡ್ಡ್ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದ ಮಹಿಳೆ



ವಾರಣಾಸಿ: ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ನಾನೇ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಕೆಲ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಮುಂದಾದ ಘಟನೆ ವಾರಣಾಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ.

ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕೋಣೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ನುಗ್ಗಿ, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ನ್ಯಾಯಾಧೀಶೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಘಟನೆ ನಡೆದಾಗ ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ರಜೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು ಎಂದು ವಾರಣಾಸಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಾರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಅಶಿಶ್ ಸಿಂಗ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.ಮಹಿಳೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಅಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ ತಾನು ಜಿಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎಂದು ಸಿಂಗ್ ಹೇಳಿದರು. ಮಹಿಳೆ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು, ಅದೇ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣ ಬಾಕಿ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಆಕೆಯ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಕೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.ಆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ಮಹಿಳಾ ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತಡೆದು ಕಂಟೋನ್ಮೆಂಟ್ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ವಿಚಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ವರ್ತನೆಯು ಆಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಗತ್ಯ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಕೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲಾಯಿತು ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಡಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ದಾಳಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಿದ ಭಾರತ



ನವದೆಹಲಿ: ಓಮನ್ ಕೊಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಹಡಗಿನ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮಿಲಿಟರಿ ದಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಭಾರತೀಯ ನಾವಿಕರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಚಿವ ಎಸ್. ಜೈಶಂಕರ್ ಇಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿದೇಶಾಂಗ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮಾರ್ಕೊ ರೂಬಿಯೊ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಯೂರೋಪ್ ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೈಶಂಕರ್ ಅವರು, ಅಮೆರಿಕದ ವಿದೇಶಾಂಗ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯೊಂದಿಗೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.ಇಂದು ಸಂಜೆ ಅಮೆರಿಕದ ವಿದೇಶಾಂಗ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮಾರ್ಕೊ ರೂಬಿಯೊ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಮೂವರು ಭಾರತೀಯ ನಾವಿಕರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಕೊಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದ ನೌಕಾಪಡೆಯ ದಾಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಬಲವಾದ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ನಾನು ಪುನರುಚ್ಛರಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವಿದೇಶಾಂಗ ಸಚಿವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಾಗಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಇಂತಹ ಮಾರಕ ಕ್ರಮಗಳು ಸಮೂಹ-ನೀಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.ಭಾರತವು ಶುಕ್ರವಾರ ಚಾರ್ಜ್ ಡಿ ಅಫೇರ್ಸ್ ಜೇಸ್‌ಪ್ ಮೀಕ್‌ಗ್‌ಸ ಅವರನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಓಮನ್ ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಾಣಿಜ್ಯ ಹಡಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಮೆರಿಕದ ಮಿಲಿಟರಿಯ ಮಾರಕ ದಾಳಿಗಳು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. 24 ಭಾರತೀಯ ನಾವಿಕರನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ ಪಲಾಕ್ ಧ್ವಜ ಹರಿದಿರುವ ತೈಲ ಟ್ಯಾಂಕರ್ ಮಾರಿವೆಕ್‌ಗ್‌ಸ ಅನ್ನು ಜೂನ್ 8 ರಂದು ಯು-ಎಸ್ ಪಡೆಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದವು. ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಜೂನ್ 10 ರಂದು, ಅಮೆ-ರಿಕವು ಪಲಾಕ್ ಧ್ವಜ ಹೊತ್ತ ಮತ್ತೊಂದು ಟ್ಯಾಂಕರ್ ಸೆಟ್ಟಿಬೆಲ್ಲೊ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿತು. ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ 24 ಭಾರತೀಯ ನಾವಿಕರಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು.20 ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಹೊತ್ತ ಗಿನಿಯಾ-ಬಿಸೌ ಧ್ವಜ ಹೊತ್ತ ಟ್ಯಾಂಕರ್ ಜಲವೀರ್ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಹಡಗಿನ ಮೇಲೆ ಗುರುವಾರ ದಾಳಿ ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು.

ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ 39,000 ಕೋಟಿ ರೂ. ಅಕ್ರಮ ಆರೋಪ ಆಧಾರರಹಿತ : ಎಂ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ನಗರದ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷದ ಬಿಜೆಪಿ ನಾಯಕ ಆರ್.ಅಶೋಕ್‌ರವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ 39,000 ಕೋಟಿ ಅಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಲೂಟಿ ಆರೋಪಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅನು-ಾರರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಜನರನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆಪಿಸಿಸಿ ವಕ್ತಾರ ಎಂ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಆರೋಪಿಸಿದರು .

ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಯೋಜನೆಗೆ 30 ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯ ಗುತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿರುವುದು ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಹೂಡಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಸಾಗಣೆ ಹಾಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಲೇವಾ-ರಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಗುತ್ತಿಗೆ ಪಡೆಯುವ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ. ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕರ ವೇತನವನ್ನು ಬಿಬಿಎಂಪಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಭರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 6,000 ಟನ್ ಕಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ವಿನ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಮರುಬಳಕೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಒಪ್ಪಂದದ ಷರತ್ತುಗಳ ಅನ್ವಯವೇ ಟೆಂಡರ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಿದೆ



ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಯೋಜನೆಯ ವೆಚ್ಚದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ಇದೀಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಟನ್ ಕಸ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದ್ದು, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಉಳಿತಾಯವಾಗಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೂಟಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ

ದಾಖಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ತನಿಖಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಿ. ಇಡಿ, ಐಟಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ತನಿಖಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿವೆ. ಅಕ್ರಮ ನಡೆದಿದ್ದರೆ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರತರಲಿಟ ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕಿದರು. 2022ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಸಿರು ನ್ಯಾಯಮಂಡಳಿ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದಂಡ ವಿಧಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರ ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಆ ಅವಧಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಕುರಿತು ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ಬದಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸರ್ಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಆಧಾರರಹಿತ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಟೀಕಿಸಿದರು. ಬಿಜೆಪಿ ನಾಯಕರು ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಿಬಿಎಸ್‌ಇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪೆಟ್ರೋಲ್-ಡೀಸೆಲ್ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಜನಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನ ವಹಿಸಿ, ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಆರೋಪ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ಆರೋಪಿಸಿದರು.

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷದ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬದಲು ಸುಳ್ಳು ಆರೋಪಗಳ ರಾಜಕಾರಣ ಮಾಡುವುದು ರಾಜ್ಯದ ಹಿತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತಾ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಸಂಚಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಭಾರತ ಸಜ್ಜು, ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಬುಲೆಟ್ ಟ್ರೈನ್ ಸೇವೆ ಆರಂಭ

ನವದೆಹಲಿ: ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಬುಲೆಟ್ ರೈಲು ಯೋಜನೆ ಇದೀಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದು, 2027ರ ಆಗಸ್ಟ್ 15ರಂದು ಮೊದಲ ಹಂತದ ಸೇವೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಜಪಾನ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಶಿಂಕನ್ಸೆನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಮುಂಬೈ-ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ರೈಲು ಕಾರಿಡಾರ್ ದೇಶದ ರೈಲು ಸಂಚಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯ ಬರೆಯಲಿದೆ.

ಕೇಂದ್ರ ರೈಲ್ವೆ ಇಲಾಖೆ ಸಚಿವ ಅಶ್ವಿನಿ ವೈಷ್ಣವ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯಂದು ಮೊದಲ ಹಂತದ ಸೇವೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 508 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಈ ಮಾರ್ಗವು ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಸಮರ್ಪಿತ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ರೈಲು ಕಾರಿಡಾರ್ ಆಗಿದೆ.ಈ ಯೋಜನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಅಹಮದಾಬಾದ್ ನಡುವಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣ-ಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದ-ರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯ ಆಗಲಿದೆ. ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ

ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, 2029ರ ಅಂತ್ಯದೊಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರಿಡಾರ್ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ರೈಲು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 12 ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಇರಲಿವೆ. ಮುಂಬೈ, ಥಾಣೆ, ವಿರಾರ್, ಬೋಯ್ಲ್, ವಾಪಿ, ಬಿಲಿಮೋರಾ, ಸೂರತ್, ಭರೂಚ್, ವಡೋದರಾ, ಆನಂದ್, ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಮತ್ತು ಸಬರಮತಿ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಯೋಜನೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಿಇಎಂಎಲ್ ಕಂಪನಿಯು 28 ರೈಲುಸೆಟ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಯೋಜನೆ ಇದೆ. ಇದು ದೇಶೀಯ ರೈಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಲಿದೆ.

ಜಪಾನ್ ಶಿಂಕನ್ಸೆನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ, ವೇಗದ ಮತ್ತು ಸಮಯಪಾಲನೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ರೈಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ರೈಲು ಸೇವೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾಗಿಸಲು ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಂಬೈ-ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಬುಲೆಟ್ ರೈಲು ಯೋಜನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡರೆ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ವೇಗದ



ರೈಲು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ದಿಕ್ಕು ಸಿಗಲಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಇಂತಹ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ಕಾರಿಡಾರ್‌ಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ದಾರಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತೆಲಂಗಾಣ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಈ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಬುಲೆಟ್ ರೈಲು ಯೋಜನೆ ದೇಶದ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ರೈಲು ಚಾಲ ವಿಸ್ತರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಲಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಮುಂಬೈ-

ಅಹಮದಾಬಾದ್ ಹೈ-ಸ್ಪೀಡ್ ರೈಲು ಕಾರಿಡಾರ್ ಕಾಮಗಾರಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದು, 2027ರ ಆಗಸ್ಟ್ 15ರಂದು ಮೊದಲ ಹಂತದ ಸೇವೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮುಂಬೈ-ಪ್ರಯಾಗ್‌ನಿಂದ ಬುಲೆಟ್ ರೈಲು ಯೋಜನೆ ಜಾರಿಯಾದರೆ, ಮೂರು ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಗಮವಾಗಲಿದ್ದು, ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ.

ಮಗಳನ್ನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಿಡಲು ಹೋಗಿದ್ದ ತಾಯಿ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ದುರ್ಮರಣ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಮಗಳನ್ನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಿಡಲು ಸ್ಕೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಶಾಲಾ ಬಸ್ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ತಾಯಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಘಟನೆ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಸಂಚಾರಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆದಿದೆ.

ನಲ್ಲೂರಹಳ್ಳಿ ನಿವಾಸಿ ಕಾಂತಾ (42) ಮೃತಪಟ್ಟ ದುರ್ದೈವಿ. ಇವರ ಮಗಳು ನೇಹಾ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.45 ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ ಮಗಳನ್ನು ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಬಿಡಲು ಕಾಂತಾ ಅವರು ಸ್ಕೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ವರ್ತೂರಿನಿಂದ ಮಾರತಹಳ್ಳಿ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು.



ಸಿದ್ಧಾಪುರದ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಲೇಔಟ್ ಬಳಿ ರಸ್ತೆಯ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನೀರು ನಿಂತಿರುವುದು ಗಮನಿಸಿದ ಕಾಂತಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದ ಶಾಲಾ ಬಸ್ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ.ಪರಿಣಾಮ ಕಾಂತಾ ಅವರು ಗಂಭೀರ ಗಾಯಗೊಂಡು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದು ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ಸಂಚಾರಿ ಠಾಣೆ ಪೊಲೀಸರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೈಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಕಾರು ಪಲ್ಲಿ : ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್ ಬಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರೊಂದು ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಎರಡು ಬೈಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ.ಪಲ್ಲಿಯಾದ ಪರಿಣಾಮ ಕಾ-ರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಘಟನೆ ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಂಗೆರಿ ಸಂಚಾರಿ

ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಬೆಂಗಳೂರು ಮುಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ ಬಸ್‌ಗೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಲಾರಿ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ಇಬ್ಬರು ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವ ಘಟನೆ ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೀಳಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡೆದಿದೆ.

ಬಾಗಲಕೋಟೆಯ ನಿವಾಸಿ ರಾಣಿ ದೇಸಾಯಿ (35) ಹಾಗೂ ನರಗುಂದ ನಿವಾಸಿ ಶಿವಕುಮಾರ್ (25) ಮೃತಪಟ್ಟವರು.ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.30 ರ ಸುಮಾರಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆದ್ದಾರಿ ಆಗಸವಾಡಿ ಬಳಿ ಕೆಎಸ್‌ಆರ್‌ಟಿಸಿ ಬಸ್‌ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬಂದ ಲಾರಿ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ಡಿಕ್ಕಿಯ ರಭಸಕ್ಕೆ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದು, ನಾಲ್ವರು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿದು ಬೀಳಗಿ ಠಾಣೆ ಪೊಲೀಸರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಆಗಮಿಸಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾರವಾಡ : ಲವ್ ಜಿಹಾದ್ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸಿಪಿಬಿ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಲೋಹರ್ ಅಮಾನತು



ಬೆಂಗಳೂರು: ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್ ಪೆಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತಲೆದಂಡವಾಗಿದೆ. ಧಾರವಾಡ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ಇನ್ಸ್ ಪೆಕ್ಟರ್ ಶಿವಕುಮಾರ್ ಲೋಹರ್ ಅವರನ್ನು ಅಮಾನತು ಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲವ್‌ಜಿಹಾದ್ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಹೆದರಿದ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಆತನನ್ನು ಮಾಹಿತಿಗೊಂಡಿದ್ದಳು. ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತನಿಖೆಯಾಗದೆ ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿವಿಧ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡಿದ್ದವು.

ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿರುವ ಗೃಹ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್ ಪೆಕ್ಟರ್ ಅವರನ್ನು ಅಮಾನತು ಗೊಳಿಸಿದೆ. ನಿನ್ನೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಾಡುಗೋಡಿಯ ಪೊಲೀಸ್ ಇನ್ಸ್ ಪೆಕ್ಟರ್, ಸಬ್ ಇನ್ಸ್ ಪೆಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ರೈಟರ್ ಅವರನ್ನು ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪವೆಸಗಿ ಅಮಾನತು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ತಾಯಿ ಪ್ರಿಯಕರನಿಂದಲೇ ಕೊಲೆಯಾಗಿದ್ದ ಬಾಲಕಿಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಪಿಲ್‌ನಲ್ಲೇ ಮರಣೋತ್ತರ ವರದಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಗೊಳ್ಳದೇ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ ಲೋಪವೆಸಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಿನ್ನೆ ಅಮಾನತುಗೊಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಧಾರವಾಡ ಠಾಣೆಯ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಚಿವರ ಖಾತೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕರ್ತವ್ಯಲೋಪ ವೆಸಗಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮಗಳು ಕೂಡ ತ್ವ-ರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಉದಾಸೀನತೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಟೀಕೆಗಳಿವೆ.ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆಲ್ಲ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವುದು, ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ, ಕಂಡು ಕಾಣದಂತಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಗತಿ ಪರಿಶೀಲನಾ ನಡೆಸಿದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ.ಶಿವಕುಮಾರ್ ಹಾಗೂ ಗೃಹ ಸಚಿವ ಪ್ರಿಯಾಂಕ್ ಖರ್ಗೆ ಪೊಲೀಸ್ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಖಡಕ್ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದರು.

ಅಪುತ್ರಸ್ಯ ಗತಿನಾರ್ಹಸಿ – ಒಂದು ಚಿಂತನೆ!

ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರನೇ ಮಗನಾಗಿದ್ದರೂ ದಶರಥನ ಅಂತ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಅಲ್ಲಿ ಇರಲ್ಲಿಲ್ಲ!! ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಜಟಾಯು; ಬಂಧುಬಾಂಧವರಿಲ್ಲದ ಶಬರಿಗೆ ಪರಮಾತ್ಮ ಸ್ವಯಂ ಅಂತ್ಯೇಷ್ಟಿ ಯನ್ನೂ ಕೂಡ ನೆರವೇ- ರಿಸಿದ.....ಯಾರಿಗೆ ಯಾರುಂಟು?

“ ಅಪುತ್ರಸ್ಯ ಗತಿನಾರ್ಹಸಿ “ – “ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸದ್ಗತಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. “ ತ್ರಾತಾ ಯಾ ಏವ ನರಕಾತ್ ಸಹಿ ಪುತ್ರನಾಮ “ ಎಂದು ಸುಮಧ್ವವಿಜಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ “ ಪುತ್ “ ಯೆಂಬ ನರಕದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವವನೇ “ ಪುತ್ರ “. ಪುತ್ರನಿಲ್ಲದವನು ಈ ನರಕದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸತ್ಪುತ್ರನನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ “ ಪಿತೃ ಋಣ “ ದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಎಂದರೆ ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ “ ಸದ್ಗತಿ “ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. “ ಸ್ವಕರ್ಮಣಾ ತಮಭ್ಯರ್ಚ ಸಿದ್ಧಿಂ ವಿಂದತಿ ಮಾನವಃ “ ಎಂಬ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮಾತಿನಂತೆ ತನ್ನ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ವಿಹಿತವಾದ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು “ ಸದ್ಗತಿ “ ಯನ್ನು ಹೊಂದುವನು.

ಜೀವನು ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಮಕ್ಕಳು ಕಾರಣರಲ್ಲ. “ ನಾನೃಪಂಥಾವಿದ್ಯತೇಯನಾಯ “ ಶ್ರುತಿಯು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ಕೇವಲ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ ಭಗವಂತನ ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಸಾದವೇ “ ಮೋಕ್ಷ “ ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪಡಿಸಿದೆ. “ ಐತರೇಯ ಭಾಷ್ಯ “ ಹೇಳುವಂತೆ.... ದುರ್ಗಂಧಮಯವಾದ ನರಕದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವವನು “ ಜನಾರ್ದನನೇ “. ಆದ್ದರಿಂದ ಪುತ್ರನಲ್ಲಿದ್ದು “ ಪುತ್ರ “ ಶಬ್ದದಿಂದ ವಾಚ್ಯನಾಗಿರುವನು. ಇಂತಹಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ನಾವು “ ಪುತ್ “ ಯೆಂಬ ನರಕದಿಂದ ಪಾರಾಗುವವು! ಸ ಏವ ಪುತ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತ್ಯ ಪುತ್ರನಾಮಾ ಜನಾರ್ದನಃ ? ತ್ರಾಣಾತ್ ಪೂತಿತ ಏವಾಸೌ ?? ಯಾವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಜೀವನು ಜನ್ಮ ತಾಳಿರುವನೋ ಆ ಉದ್ದೇಶ ನೆರವೇರದೇ ಅವನಿಗೆ



ಸದ್ಗತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ “ ಪಾಂಡು ಚಕ್ರವರ್ತಿ “ ಗೆ “ ಬ್ರಹ್ಮ ಲೋಕ “ ವನ್ನು ಕುರಿತು ತೆರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಭೀಮಸೇನ – ಅರ್ಜುನ – ಧರ್ಮರಾಜ ಉತ್ತಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಭಾಗ್ಯ ಪಾಂಡು ಚಕ್ರವರ್ತಿಯದಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹಾ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಅವನಿಗೆ ಸದ್ಗತಿಯಿಲ್ಲ... ರುಕ್ಮಾಂಗದನ ಮಗ ಧರ್ಮಾಂಗದನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿರಲಿಲ್ಲ. “ ಏಕಾದಶೀ ವ್ರತಾಚರಣೆ “ ಯ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ. ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಈ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು “ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ಭಾಗವತ ತಾತ್ಪರ್ಯ ನಿರ್ಣಯ “ ದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುವರು. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವನು ತನ್ನ ಧರ್ಮದ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದುವನು.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗದ ನಿದ್ರೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರಾಳೀನತೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಮಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶೀಘ್ರ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಆ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡದೆ ಇರಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ..... ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ಅತಿ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಓಡುವುದಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಓಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಸ್ಟ್ರೆಂತ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್.... ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 3 ದಿನ ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ದೇಹದ ನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಸ್ಟೆಜಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜೋಲಿ ತಪ್ಪುವ, ಬೀಳುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಾಯ್ ಚಿಯಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಲಾಭದಾಯಕ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ

“ ಅನಪತ್ಯೋಪಿ ಸದ್ಧರ್ಮಾ ಸಂಶಯಃ “ ಜರತ್ತಾರುವು ತನ್ನ ವಂಶದ ಪಿತೃ ಪಿತಾಮಹರ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದ. ಆ ಋಷಿ ಮದುವೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ “ ಆಸ್ತಿಕ “ ನಂಥ- ‘ಹಾ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನಿ ಆ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶವೇ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. “ ಮನುಸ್ಮೃತಿ “ ಯಂತೆ... ಪುನ್ನಾಮ್ನೋ ನರಕಸ್ಮಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಪಿತರಂ ಸುತಃ ? ತಸ್ಮಾತ್ಪುತ್ರ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸ್ವಯಮೇವ ಸ್ವಯಂಭುವಃ ?? ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿರುವ; ತಪಸ್ವಿಯಾದ; ವೇದಾಧ್ಯನದಲ್ಲೇ ಆಸಕ್ತನಾದ; ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸತತ ಧ್ಯಾನಶೀಲನಾದ; ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ನನಾದ; ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವನೇ “ ಸತ್ಪುತ್ರ “ ಇಂಥಹಾ ಮಗನು ಮಾತ್ರ “ ಪುತ್ “ ಯೆಂಬ ನರಕದಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವನು!

ಸನಕಾದ್ಯಾ ನಾರದಾಶ್ಚ ಋಭುಹರ್ಷೋರುಣಿರ್ಯತಿಃ ? ನೈತೇ ಗೃಹಾನ್ ಬ್ರಹ್ಮಸುತಾ ಹೃದಸನ್ನೂರ್ಧ್ವರೇತಸಃ ?? ಶ್ರೀ ನಾರದರು. ಶ್ರೀ ಸನಕ ಸನಂದರೇ ಮೊದಲಾದ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳಾಗಿ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು!! ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮಾಚಾರ್ಯರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವ್ರತದ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ದೇವತೆಗಳೂ ಪುಷ್ಪ ವೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುರಿಸಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮಾಚಾರ್ಯರು ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು. ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಯು ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ಅನಥ- ‘ರ್ ಸಂಭವಿಸಲಾರದು. “ ಅಪುತ್ರಸ್ಯ ಗತಿನಾರ್ಹಸಿ “ ಯೆಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಾಕ್ಯವು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಬೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಸದ್ಗತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಈ ವಾಕ್ಯದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ!! ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪುತ್ರ ಹೀನಾನಾಂ ಮಿತ್ರಃ ಪಿಂಡ ಪ್ರದಾಪಯೇತ್ ? ಕ್ರಿಯಾಲೋಪೋ ನ ಕರ್ತವ್ಯಃ ಸರ್ವಭಾವೇ ಪುರೋಹಿತಃ ?? ಸ್ನೇಹಿತನೂ ಪಿಂಡಾಧಿಕಾರಿಯಾಗುವನು. ಶಿಷ್ಯರು ಗುರುಗಳಿಗೆ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆ, ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪುರೋಹಿತರು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗುವರು. ಅನಾಥ ಪ್ರೇತ ಸಂಸ್ಕಾರಾತ್ ಕೋಟಿ ಯಜ್ಞ ಫಲಂ ಲಭೇತ್ ?? ಅನಾಥವಾದ ಪ್ರೇತ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಕೋಟಿ ಯಜ್ಞದ ಫಲವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು....



ಪ್ರಶಾಂತಭಟ್ ಕೋಟೇಶ್ವರ

ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ.., ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತ



ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಬಲ, ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲಾಭವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾವು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.... ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ನಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡೋಣ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿ.... ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಪರೀತ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವ ವಾಯು, ಟೈಫ್ ಟು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ನಿಗದಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಶಾಂತಿಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಉತ್ತಮ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಳು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಎಲಬುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ.... ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಎಲಬುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.... ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸವೆತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.. ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿ- ಕೆಯನ್ನು ತನ್ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ... ಯೋಚನಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದದೆ ಇರುವಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗದ ನಿದ್ರೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರಾಳೀನತೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹವು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುವ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಮಗೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೋ ಒಂದೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಶೀಘ್ರ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅದೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಆ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡದೆ ಇರಲು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏರೋಬಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆ..... ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 150 ನಿಮಿಷಗಳ ಮಧ್ಯಮದಿಂದ ಅತಿ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೂ ಓಡುವುದಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಓಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಸ್ಟ್ರೆಂತ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್.... ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 3 ದಿನ ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ದೇಹದ ನಮ್ರತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಸ್ಟೆಜಿಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜೋಲಿ ತಪ್ಪುವ, ಬೀಳುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಾಯ್ ಚಿಯಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಲಾಭದಾಯಕ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡುಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ಥಿರತೆ

ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ನಾಲ್ಕು ಖಿ ಗಳ ಚೌಕಟ್ಟು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. . ರೀ ಹೈಡ್ರೇಶನ್.... ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತುಂಬಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೀಫ್ಲುಯಲ್.... ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ಈಗಾಗಲೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ (ಮಸಲ್ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮರು ಪೂರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ರಿಪೇರ್...ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಆ ಮೂಲಕ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ರೆಸ್ತ್..... ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನು ವಾಗುವಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ದಿನದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಪವರ್ ನ್ಯಾಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು ಇಂತಿವೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ನೋ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಡಿ ವಿನ್ಸ್ ದ ರೇಸ್ ಎಂಬ ಮೊಲ ಮತ್ತು ಅಮೆಯ ಕಥೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಇದುವರೆಗೂ ನೀವು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೇ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂತಾದರೆ ಇದೀಗ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ಹಗುರವಾದ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಂತರ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಿಶ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು... ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಶೈಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬೇಸರ ತರಿಸಬಹುದು ಅಂತಹವರು ನಡಿಗೆ, ಈಜು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ಸ್ನೇಹಿತರೆ, ನಾವೇನು ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತೀವಾ? ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ಉಂಡು ತಿಂದು ಹಾಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಆಯ್ತು ಎಂಬ ಭಾವ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ ಕೊಂಚ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಬದುಕಿರುವ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳನ್ನಾದರೂ ಚಟುವಟಿ- ಕೆಯಿಂದ ಬದುಕಿದರೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ದೂರವಾದ, ಅನವಶ್ಯಕ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗದ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಟೈಮೇ ಇಲ್ಲ ಸಮಯವೇ ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ, ನೋಡುತ್ತೀರಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಬಿಜಿ ಲೈಫ್ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ....ಆದರೆ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಕ್ರರಿಸಿದಾಗ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ತಡೆಗಿಂತ ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡಿಗೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಡೆದಾಟ, ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ನಮಗೆ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ. ಇಂದಿನ ಅಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ನಾವು ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಋತುಚರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರದೆ ಹೋದರೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಉಗುರಿನಿಂದ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿದ್ದೀರಲ್ಲವೇ ? ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಬದುಕು ಬಂಗಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿಸಿ..... ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ವೀಣಾ ಹೇಮಂತ್ ಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್

