

ರೈತರು ಕೃಷಿ ಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಿರಿ

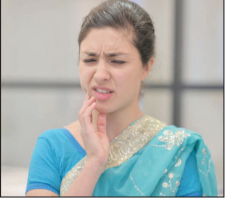
ಬಳ್ಳಾರಿ: ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಕೃಷಿ ನೀತಿ 2014ರನ್ವಯ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿರುವಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಅನುಮೋದಿಸಿದ್ದು, ರೈತರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಕೃಷಿ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕೆ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೃಷಿ ಭಾಗ್ಯ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಬದು, ಕೃಷಿ ಹೊಂಡ, ಪಾಲಿಥೀನ್ ಹೊದಿಕೆ, ಡೀಸೆಲ್, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್, ಸೋಲಾರ್ ಪಂಪ್‌ಸೆಟ್, ಲಘುನೀರಾವರಿ ಘಟಕ ಹಾಗೂ ತಂತಿ ಬೆಲೆ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಆಸಕ್ತ ರೈತರು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೈತ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಾಯಧನಕ್ಕಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನ

ಬಳ್ಳಾರಿ: ಕೈಮಗ್ಗ ಮತ್ತು ಜವಳ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈಮಗ್ಗ ನೇಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ, ಕೈಮಗ್ಗ ಮತ್ತು ಜವಳ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ನೇಕಾರರ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿತರಾದ ಅರ್ಜಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡ ವರ್ಗದ ನೇಕಾರರಿಗೆ ದುಡ್ಡಿ ಮೊದಲಾದವು, ಕೈಮಗ್ಗ, ಕೈಮಗ್ಗ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅರ್ಜಿಯಿಂದ ಅರ್ಜಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ವಲಯ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಸಿ.ಸಿ ರೂ 1 ಲಕ್ಷ ಮತ್ತು ಟಿ.ಎಸ್.ಸಿ. 50 ಸಾವಿರ ಹಂತಿಕೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿತ ಹಾಗೂ ಕೈಮಗ್ಗ ನೇಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡದ ನೇಕಾರರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೈಮಗ್ಗ ನೇಕಾರರ ಸಂಘಗಳು ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ನಗರದ ಅನಂತಪುರ ರಸ್ತೆಯ ಹೊಸ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಭವನದ 1ನೇ ಮಹಡಿ "ಎ" ಬ್ಲಾಕ್, ರೂಂ ನಂ. 29 ಕೈಮಗ್ಗ ಮತ್ತು ಜವಳ ಇಲಾಖೆಯ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ ಇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಮೊ.9731905177, 9901313417 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಕೈಮಗ್ಗ ಮತ್ತು ಜವಳ ಇಲಾಖೆಯ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ: ಚುಳ್ ಎನ್ನುವ ಹಲ್ಲುಗಳು!

ಚುಳ್‌ಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಜುಂ ಎನ್ನುವ ಅನುಭವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವು, ಡೆಂಟೀಸ್ ಮತ್ತು ತಿರುಳು ಎಂಬ ಪದರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಪದರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಹೊರಗಿನ ತಟ್ಟಿನ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಹಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಪದರಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಗಟ್ಟಿ ಹೊರಪದರ ಎನಾಮೆಲ್ ಮತ್ತು ಒಳಗಿನ ಮೆದುಪದರ ಡೆಂಟಿನ್ ಸಂಕುಚನಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



ರಾಗಿಯ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡುವಿರಿ

ರಾಗಿ.. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರದ ಅಧಿಪತಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ರಾಗಿಯು ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರಧಾನ ಅಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಣ್ಣ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಫೈಬರ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ರಾಗಿಯು ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಧಾನ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ, ರಾಮಬತ್ತಲವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರ್ನಿಂಗ್, ಬಜ್ಜಾ, ಫಿಂಗರ್ ರಾಗಿ, ಲಿಟಲ್ ರಾಗಿ, ಕೊಡೋ ರಾಗಿ, ಫಾಕ್ಟೋ ರಾಗಿ, ಪ್ಯೂಸೋ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಾನ್ಯಾರ್ಡ್ ರಾಗಿ ಎಂಬ ತಳಿಗಳಿದ್ದು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ತಳಿಗಳನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ: ರಾಗಿ ಧಾನ್ಯದ ಸೇವನೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಲೂಕು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಗಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಮಾಲ್ಟಿನಂತಹ ಅಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಿದೆ.



ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೂಳೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ: ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾಲ್ಟಿನಂತಹ ಅಹಾರ ನೀಡಲು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಮಾಲ್ಟಿ ಅದರಲ್ಲೂ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಇಂದಿನ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ರಾಗಿಮಾಲ್ಟಿ ರ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಮೂಳೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ದೊರೆಯಲಿದೆ.

ನುಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಸಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣ ಕಿಚನ್‌ನಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ನಿರನ್ನು ಹಾಕಿ ಯಾವುದೇ ಗಂಟು ಕಟ್ಟದಂತೆ ಉಂಡೆಗಳಾಗದಂತೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಟ್ಟಿರಿ. ಪಾತ್ರೆಗೆ ನಿರನ್ನು ಹಾಕಿ, ನಿರು ಕುದಿಯಲು ಬಂದ ನಂತರ ಕರಗಿದ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆ ವೇಳೆ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಹಾಲು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮಾಲ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮಾಲ್ಟಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ತಂಪಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲಿದೆ. ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಗಿ ಸಂಜೀವಿನಿ: ರಾಗಿ ಸೇವನೆಯು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ರಾಗಿಯು ಶೇಕಡ 20ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಫೈಬರ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಲಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಅಹಾರಧಾನ್ಯ ರಾಗಿ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನಿವಾರಣೆ ಆರ-ಶುಷ್ಕ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬೆಳೆಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಎಸ್. ಅನಿತಾ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡೆಸಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ರಾಗಿ ಧಾನ್ಯವು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 26-39ರಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ರಾಗಿಯು ಸೇವನೆಯು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಅಧರದ ಆರೈಕೆ

ಚಳಿಯು ತೀವ್ರತೆಗೆ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಅಂದವ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಧರದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ಒಡೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ತುಟಿಗಳ ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಜೇನುತುಪ್ಪನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ತಣ್ಣಗೆನಿಂದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಜೇನುತುಪ್ಪಿನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಜೇನುಮೇಣದ ಮುಲಾಮು: ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುಮೇಣ ಕರಗಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ 10 ಎಂ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, 10 ಎಂ.ಎಲ್ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಲಾಮು ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ತುಟಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಳು ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕೆಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣ: ಬೆಂಕೆಕಾಯಿ ರುಬ್ಬಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಾಜಾವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತುಟಿಗಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತುಟಿಗಳ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಮುಲಾಮಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಜೇನು ಮೇಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ, ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಕು: ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಕೋಮಲತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಜೇನುತುಪ್ಪನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ತಣ್ಣಗೆನಿಂದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಜೇನುತುಪ್ಪಿನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಜೇನುಮೇಣದ ಮುಲಾಮು: ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುಮೇಣ ಕರಗಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ 10 ಎಂ.ಎಲ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, 10 ಎಂ.ಎಲ್ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಲಾಮು ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ತುಟಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿಗೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಳು ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯ ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಒಡೆಯುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕೆಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರಣ: ಬೆಂಕೆಕಾಯಿ ರುಬ್ಬಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ತುಟಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಾಜಾವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತುಟಿಗಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತುಟಿಗಳ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲೇ ಸಿಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇಬೇಕು, ಕೋಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಸಿಟ್ಟಿನ ಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಬದಲಿಸಿದೆ? 'ನೀವು ದುಡ್ಡು ಮಾಡಿದರೆ ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ನಾನು ಎಂಬಿವಿವಿ' ಓದಿದರೆ ಎಂದು ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು, 'ನಿನ್ನ ತವರು ಮನೆಯವರು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ದೂರಿದ್ದು, 'ನಿನ್ನ ಸಂಬಳ ಯಾರಿಗೂ ಸಾಕೋದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಗಂಡನನ್ನು ಒತ್ತಾಸಿಸಿದ್ದು, 'ವಯಸ್ಸಾದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಅಪ್ಪಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದು, 'ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕಂತ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ, ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಅಷ್ಟೆ, ಒಮ್ಮೆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದು, ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಿದ್ದು, ಮೈಮನನನ್ನು ಹೋಗಲು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತಿಗೆ ಜಾಗ ಇಲ್ಲ. 'ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡೋಕೆ ಆಗುತ್ತೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಳಿಯೋಕೆ ಅಗುತ್ತಾ? ಇಷ್ಟು ದಿನ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಮಾತನಾಡಿದ್ದು ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲವೇ? ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ತಡ್ಡೋಬೇಕು, ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ರೀತಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಅದರ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಯೋಚನೆ, 'ಅವರ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ? ನಿಮಗೇನು ಯಾರಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ?' ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮುರಿಯುವ ಮುನ್ನ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ವ್ಯಯವು. ಈಗ ಇದು ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇದು ವಾಸಿಯಾಗದ ಖಾಯಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿವು..



ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯು, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನನೇ ಕಸಿಯಬಹುದು, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ

ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತುರುವಾದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತುರುವಾದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದರೆ, ರಕ್ತವು ದ್ರವದಿಂದ ಜೆಲ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ನೀವು ಇದನ್ನು ಹಲ್ಲವು ಬಾರಿ ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೊರೋನಾರಿಯದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಜನರು ಸುಮಾರು 1 ವರ್ಷದ ನಂತರ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೋವಿಡ್ -19 ರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಪಧಮನಿಯ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಪೋಕ್ ಆವಾಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಸುಲಭ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೈಬಿಡತದ ಬಿಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು: ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಇದು ಹೃದಯದ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಎನಿಸಲಾಗಿದೆ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಲೇಬಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಬರೆಯುವ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಗೋಚರವಾದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಇರಬಹುದು. ಬೆರಳುಗಳ ಸಂಧ್ಯಗಳ ಬಳಿ ಚರ್ಮ ಉಬ್ಬಿರುವುದು: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ತುದಿಭಾಗಗಳಾದ ಕೈಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಸಂಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟೂ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಉಸಿರುಗಳ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಕಲೆಗಳು: ಪೆಟ್ಟು ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಬೆರಳುಗಳ ಉಸಿರುಗಳ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಒಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಕವಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

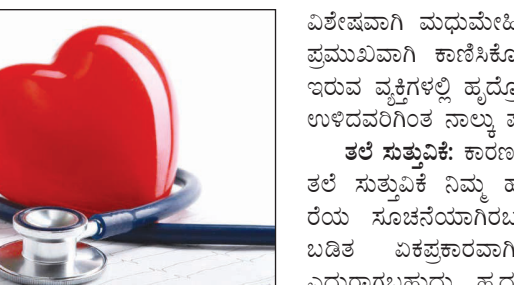
ಜೀರಿಗೆ ನೀರು ಹೀಗೆ ಕುಡಿದರೆ ತೀವ್ರವೇ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಲವರ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಮ್, ವರ್ಕೌಟ್, ಯೋಗ ಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಒಂದಿನ ತೂಕಕ್ಕೆ ಮರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಸಲಹೆ ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡುಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು, ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಕ್ತಗಳಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಜೀರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇದು ಹಲವಾರು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಜೀರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಜೀರಿಗೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ 1. ಜೀರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಕಿಣ್ವಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 2. ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳು ಕಛೇರಾದ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1.4 ಮಿಗ್ರಾಂ ಕಛೇರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. 3. ವಂ'ಎಂ'ಪೀ'ಹ'ವ'ನ'ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 4. ದೇಹದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಜೀರಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. 5. ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 6. ಜೀರಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ 15-20 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದಿಂದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಯಾಚಯದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಸುಡುವಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವೇಗವಾದ ಚಯಾಚಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾಗ, ನೀವು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು 1. ಜೀರಿಗೆ ನೀರು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 5-6 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಿ. ನಂತರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಫಿಲ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಸಸು ಸೇರಿಸಿ ಇಡೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 2 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಿರಿ. 2. ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ. 3. ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಪಾನೀಯದ ರುಚಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು. 20 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.



ನಿಮಗೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳಿವು

ಮನುಷ್ಯ ಎಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕುಸಿದು ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟು ಅದೇಷ್ಟೋ ನಿರ್ದರನಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅವರ ಹವ್ಯಾಸ ಕ್ರಮ, ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಂತರಕವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೂ ಮುಂದೆ ನೋಡಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಲೂಕು ಈ ಹೃದ್ಯೋಗ ಇನ್ನೂ ಗಂಭೀರ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯದೇ, ಅಂತಿಮ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಆಗೋಚರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವಿಂದು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ: ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ: ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಇದು ಹೃದಯದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಬಡಿತ, ಹೃದಯದ ಸ್ತಂಭನ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಲಗಿದ್ದರೂ ಸುಲಭ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೈಬಿಡತದ ಬಿಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು: ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಇದು ಹೃದಯದ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಎನಿಸಲಾಗಿದೆ ಒಂದು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಲೇಬಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಬರೆಯುವ ಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಗೋಚರವಾದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಇರಬಹುದು. ಬೆರಳುಗಳ ಸಂಧ್ಯಗಳ ಬಳಿ ಚರ್ಮ ಉಬ್ಬಿರುವುದು: ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ತುದಿಭಾಗಗಳಾದ ಕೈಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳ ಸಂಧ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟೂ ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಉಸಿರುಗಳ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಕಲೆಗಳು: ಪೆಟ್ಟು ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಬೆರಳುಗಳ ಉಸಿರುಗಳ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇದು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಒಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಕವಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.



ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಚನೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ: ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಎದುರಾಗುವ ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಏಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಸ್ವಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಇದು ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನಿರ್ದಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ: ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿದ್ದಾಗ ಗೊರಕೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಂತಾಗಿ ಎಚ್ಚರಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸ್ಲೀಪ್ ಅಪ್ಪಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗೊರಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರಕದೇ ಇದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೃದಯದ ಸ್ತಂಭನ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಲೈಂಗಿಕ ನಿರ್ಲಯೋಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತ ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ನಿರ್ಲಯೋಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ನರಗಳು ಅತಿ ಸಪೂರವಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹ ಅತಿಯಾಗಿರುವ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗೂ ಹೃದ್ಯೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಉಂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೂ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ತರ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ, ಒಸಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಸಡಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗ ಇರುವ ಸೂಚನೆಯೂ ಹೌದು. ಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಉಂಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಸುಮಾರು ಇದೇ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಬಳಲಿಕೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಳಲಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಯ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಏಕಾಏಕಿ ನಿರ್ದರಿಸಬಾರದು. ಹೃದಯದ ವೈಫಲ್ಯದ ಕಾರಣದಿಂದ ಅತೀವ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ಈಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಬರಹೊಸ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಹೈಟೆಕ್ ಸ್ಪರ್ಶ

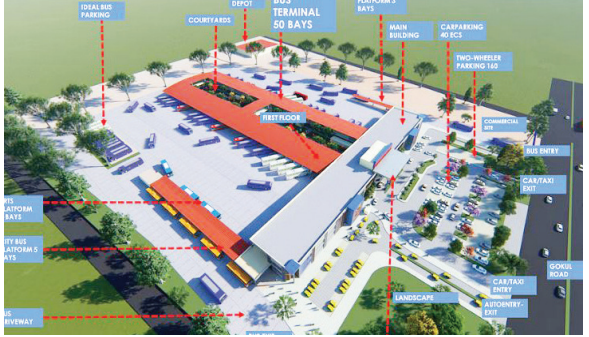
ರೋಣ: ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಸರಾಗಿ ನಾಡಿಗೆ ಕವಿ ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ರೋಣ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಸವಡಿ ಗ್ರಾಮ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸೇರಿದಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿರುವುದು ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಗತಿಪರ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಅಡಳಿತ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದ ತತ್ವಗಳನ್ನೇ ಅಂಶಿಸುವಂತಿದೆ.



ಸವಡಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜೇಜಿಂ ಅಡಿ ಕೊಳಾಯಿ ಅಳವಡಿಸಿ ವರ್ಷಗಳೇ ಗತಿಸಿದರು ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ದೊಡ್ಡ ಗ್ರಾಮಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಸವಡಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆರಡು ಘಟಕಗಳು ಕಟ್ಟು ವರ್ಷಗಳೇ ಉಳಿದರೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು ಇತ್ತ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಘಟಕ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಗ್ರಾಮದ ಬೂದಗರೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿ ವರ್ಷಗಳ ಕಳೆದರೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಿಸಿ ರಸ್ತೆ ಮಾದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸದ್ಯ ಗ್ರಾಮದ ಏಕೈಕ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯ ನೀರಿನ ಘಟಕ ಜನಜಂಗುಳಿ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಪಡೆ ಯಲು ಹರಸಾಹಸಪಡುವಂತಾಗಿದೆ.

ಕೂಡಾ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಯಾದರೂ ಕಾಮಗಾರಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯದಿರುವುದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಇಚ್ಛಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಕೊರತೆ-ಗೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಮದ ಒಳಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ಸಿಸಿ ರಸ್ತೆಗಳು ಅವ್ಯವಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದು, ಚರಂಡಿ ನೀರು ರಸ್ತೆ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಾಟ ವಿವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸವಡಿಯಿಂದ ರೋಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ರಸ್ತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದು ರಸ್ತೆಯ ಇಕ್ಕಲುಗಳ ಮುಳ್ಳುಕಂಠಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಲಾಖೆಯವರು ಇತ್ತ ಕಡೆ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗ್ರಾಮದ ಹಿರಿಯ ಮುಖಂಡ ಅಶೋಕ ಪವಾಡಶೆಟ್ಟಿ ದೂರಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ನಗರದ ಗೋಕುಲ ರಸ್ತೆಯ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಹೊಸ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರ ಹೈಟೆಕ್ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಿಗಲಿದ್ದು, 923.48 ಕೋಟಿ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಕಟ್ಟಡದ ಚಾವಣಿ ತಿಥಿಲಗೊಂಡಿದ್ದು, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಕೊಡೆ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮಾರ್ಚ್ ವಿನ್ ಜರ್ಜನ್ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮರೀಚಿಕೆ ಆಗಿದೆ. ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಅಸಹನೀಯ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಲು ವಾಯವ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. 'ಹೊಸ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಆವರಣ 13 ಎಕರೆ ಇದ್ದು, ಶೇ 50ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆ-ಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಆವರಣವನ್ನು



ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಪನ್ನವಾಗಲಿ ಅನುಮೋದನೆ ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ" ಎಂದು ನನ್ನತ್ತಾರೆ. ವಾಯವ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯ ಸಿವಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ದಿವಾಕರ ಯರಗೊಪ್ಪ, 'ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ

ದಿವಾಕರ ಯರಗೊಪ್ಪ, ಮುಖ್ಯ ಸಿವಿಲ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್, ವಾಯವ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದ ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಿಸಿ 23 ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಗೇರಿಸಿ ಮರು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದು. 10 ಸಾವಿರ ಚದರ ಮೀಟರ್-ರ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಮತ್ತು ಕಾರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುವುದು' ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದರು. 'ಪ್ರತಿ ದಿನ ಈ ನಿಲ್ದಾಣದ ಮೂಲಕ 1,550 ಬಸ್‌ಗಳು ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ 53 ಪ್ರಾಣಿ ಘಾಟನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗುವುದು. ಸುಸಜ್ಜಿತ ಶೌಚಾಲಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿವೆ.

ಮೂರುಸಾವಿರ ಮಠದ ಗುರುಸಿದ್ಧ ರಾಜಯೋಗೀಂದ್ರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಸಲಹೆ

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ: 'ವೀರಶೈವ ಲಿಂಗಾಯತ ಸಮಾಜ ಸಂಘಟಿತವಾಗಬೇಕೆಂದು ಮುಖಂಡರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿ ಮರೆತು ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂದು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಮೂರುಸಾವಿರ ಮಠದ ಗುರುಸಿದ್ಧ ರಾಜಯೋಗೀಂದ್ರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಹೇಳಿದರು. ನಗರದ ಮೂರುಸಾವಿರ ಮಠದ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೀರಶೈವ ಲಿಂಗಾಯತ ಮಹಾಸಭಾ ಧಾರವಾಡ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಘಟಕದಿಂದ ಮಂಗಳೂರು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದ ನೂತನ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಪದ್ಧತಿಹಣ ಹಾಗೂ ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಲಿಂಗಾಯತ ಮಹಾಸಭೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧಿವೇಶನದ ಪೂರ್ವಭಾಗ ಸಭೆಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯವಹಿಸಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿದರು. 'ಸಂಘಟನೆ, ಒಗ್ಗಟ್ಟು, ಐಕ್ಯತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಲಿಂಗಾಯತ



ಸಮಾಜ ಸಂಘಟಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದೇ ದೇಶಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ವಿಳಾಸಿ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೀರಶೈವ ಲಿಂಗಾಯತ ಮಹಾಸಭಾದ ಸೇವೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯ' ಎಂದರು. ಮಹಾಸಭಾದ ಜಿಲ್ಲಾ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಗುರುರಾಜ ಹೂಣಿಸಿಮರದ ಮಾತನಾಡಿ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 60 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಲಿಂಗಾಯತ ಸಮಾಜದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಲಿಂಗಾಯತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೀಸಲಾತಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದರೂ ಈವರೆಗೂ

ಮಹಾಸಭಾದ ತಾಲ್ಲೂಕು ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಶಿಶೇಖರ ಡಂಗನವರ, ಯುವ ಘಟಕದ ರಾಜ್ಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ದೇವರಾಜ ದಾಡಿಬಾಬಿ, ಮುಖಂಡರಾದ ಬಸವಕುಮಾರ ತಲವಾಯಿ, ಮಂಜುನಾಥ ಹೆಬ್ಬಾರು, ವಿಕಾಸ ಸೊಪ್ಪಿನ, ಸಿದ್ದೇಶ್ ಹಂಡೇಡ, ದುಂಡಪ್ಪ ಶೆಟ್ಟರ್ ಇತರರು ಇದ್ದರು. ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಆಯ್ಕೆ: ಹಣಮಂತಪ್ಪ ಹೆರಳೆ (ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ), ವಿನೋದಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಮಂಜುನಾಥ ಹಳ್ಳಾಳ, ರವಿರಾಜ ಕೂಡ್ಲಿ (ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು), ಬಸಪ್ಪ ಕಾಂಕಾರಿ (ಕೋಶಾಧ್ಯಕ್ಷ), ಗುರುರಾಜ ಹೂಣಿಸಿ (ಮಾಧ್ಯಮ ವಕೀಲ), ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮಟ್ಟ (ಸಂಚಾಲಕ), ಗಂಗಾಧರ ಗುಜರಾಡಿ (ಸಂಚಾಲಕ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ), ವೀರೇಶ ಕೆಸರಪ್ಪನವರ ರಾಯನಗೌಡ ಶೆಟ್ಟನಗೌಡ (ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ), ಸಿದ್ದಲಿಂಗೇಶ ಟೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಸವರಾಜ ಹಿತ್ತಲಮನಿ, ಈಶ್ವರ ಶಿರಟ್ಟಮಠ ಅವರನ್ನು ಕಾರ್ಯಕಾರಣಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ನಡಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಚಾಢಾಗೆ ಚಾಲನೆ



ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಬ್ಬ- ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೈತರು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಪ ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಸಹದೇವ ಯರಗೊಪ್ಪ, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಸಹಾಯಕ ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕೃಷಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ವಿರೇಣ್ಣ ಕಮಠ್, ಶರಣಪ್ಪ ಕೋಟೆ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಐ.ಡಿ, ಕೃಷಿ ಸಮಾಜದ ತಾಲ್ಲೂಕು ಅಧ್ಯಕ್ಷ ವಿವಿಜ್ಞಾನಿ ಗವಿಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಅಯ್ಯವೇಂದಿಕ್ ಮಹಾ ವಿಧ್ಯಾಲಯದ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಜಿಲ್ಲಾ ಕೃಷಿ ಪರಿಕರ ಮಾರಾಟಗಾರರು, ಮೋಲ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯ ಸಮಸ್ತ ಅಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ಕೊಪ್ಪಳ ಇವರ ಪ್ರಜಾಪಿತ ಬ್ರಹ್ಮಕುಮಾರಿ ಈಶ್ವರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿರೇಣ್ಣ ಅಂಗವಾಗಿ ಬುಧವಾರದಂದು ನಗರದ ಗವಿಮಠ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪತ್ತು ಪಡೆದು- ಕೊಂಡು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಂಟಿ ಕೃಷಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ರುದ್ರೇಶ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, ರೈತ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಡಿ.23 ರಂದು ಕುಕ್ಕಿಯ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಎಸ್ಸೆಸ್ಸಿಫಲಿತಾಂಶ ಸುಧಾರಣೆಗೆ 'ಮಕ್ಕಳ ಮನೆ' ಪ್ರಯೋಗ

ಕೊಪ್ಪಳ: ಮುಂಬರುವ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ-ಕ್ಕಾಗಿ 'ಮಕ್ಕಳ ಮನೆ' ಪ್ರಯೋಗ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ.



ನೀಡಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಪಾಠದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಫಲಕಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ ಪಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಓದಿನ ವರ್ಷದ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲಬುರಿಗೆ (28ನೇ ಸ್ಥಾನ), ರಾಯಚೂರು (30), ಬೀದರ್ (34), ಯಾದಗಿರಿ (35) ಹಾಗೂ ಬಳ್ಳಾರಿ (31) ಜಿಲ್ಲೆಗಳು 15ರ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 15ನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದ ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ ಬೆಳಗಾವಿ, ಶಾಲಾ ಸಮಯ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವೂ ಶಾಲಾವರದದಲ್ಲಿ ನಂಪು ಕೂಡಿ ಓದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನೆರವಾಗುವುದು 'ಕಲಿಕಾ ಆಸರೆ'ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಶಾಲೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಆಸಕ್ತರು, ಹಳೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪಾಠಪಠ್ಯದ, ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಸ್ಸೆಸ್ಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಕೆಲಕೆಲವಿಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆದೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು 'ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಗತಿ, ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಬೆಳಕು, ಶಾಲಾ ಸಮಯ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವೂ ಶಾಲಾವರದದಲ್ಲಿ ನಂಪು ಕೂಡಿ ಓದಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ನೆರವಾಗುವುದು 'ಕಲಿಕಾ ಆಸರೆ'ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಶಾಲೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು, ಆಸಕ್ತರು, ಹಳೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಪಾಠಪಠ್ಯದ, ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಸ್ಸೆಸ್ಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಗುರು ಮತ್ತು ಕೆಲಕೆಲವಿಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆದೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ಕಲ್ಯಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಸಿಆರ್, ಐಬಿ ಮತ್ತು ಡಿಡಿಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ನಾಗರಾಜಯ್ಯ ಅವರು ವ್ಯಾಪ್ತ ಆಸ್ತು ಗ್ರೂಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳ ಓದಿನ ಪ್ರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೂ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತಿ ವತಿಯಿಂದ ಹಿಂದಿನ ವರ್ಷ ಎಸ್ಸೆಸ್ಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಚಿಗುರು' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಯಾರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ 'ಕುರು ಪ್ರಸ್ತುತ' ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಬಾರಿ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ನನಸಾಗದ ಹಿರೇಹಳ್ಳದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಕನಸು

ಆಳವಂಡಿ: ಆಳವಂಡಿ ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಹಲವಾಗಲಿ, ನಿಲೋಗಿಪುರ, ಕೇಸಲಾಪುರ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಗಳ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು, ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಶಾಲೆ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ತೆರಳಲು ಇದೇ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕನಸು ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆ ಉಳಿದಿದೆ.



ಈ ಭಾಗದ ಸುಮಾರು ಗ್ರಾಮಗಳ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಹಿರೇಹಳ್ಳವನ್ನು ದಾಟಿ-ಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸೇತು ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಫ್ಟ್ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅನೇಕ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ಹಿರೇಹಳ್ಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಇದೇ ಆದರಂತೆ ನಿಲೋಗಿಪುರ, ಹಲವಾಗಲಿ, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಸಂಚರಿಸುವ ಜನರು ಪ್ರಾಯವೇ ಕೇಸಲಾಪುರ ಜನ ಹಿರೇಹಳ್ಳ ದಾಟುವುದೇ ಸಂಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಹಿರೇಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ನೆಲಮಟ್ಟದ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನೆಲಮಟ್ಟದ ಸೇತುವೆ - ಪಟುಬಾಟುಗಳಿಗೆ ಆಳವಂಡಿ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಆಳವಂಡಿ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಹಾಕಾಗಿದೆ. ಬೃಹತ್ ಗುಂಡಿ- ತಗ್ಗುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಇದೇ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಜನರು ಪ್ರಾಯವೇ ಕೇಸಲಾಪುರ ಜನ ಹಿರೇಹಳ್ಳ ದಾಟುವುದೇ ಸಂಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಹಿರೇಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ನೆಲಮಟ್ಟದ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನೆಲಮಟ್ಟದ ಸೇತುವೆ - ಪಟುಬಾಟುಗಳಿಗೆ ಆಳವಂಡಿ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯ ಆಳವಂಡಿ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ

ಹೋಗಿ ಬರಲು ಜನರ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿರೇಹಳ್ಳದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಮಾಹನ ಸವಾರರು ಬಿದ್ದು ಕೈ- ಕಾಲು ಮರಿದುಕೊಂಡು ಗಾಯವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿನ ಜನರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸುಶಿ ಬಳಸಿ ಆಳವಂಡಿಗೆ ತೆರಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಹಿರೇಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವಂತೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಸದ್ಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸೇತುವೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಈ ಭಾಗದ ಜನರ ಒತ್ತಾಯವಾಗಿದೆ.

ಡಿ.23 ರಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಜನತಾ ದರ್ಶನ ಆಯೋಜನೆ



ಧಾರವಾಡ: ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತದಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 25 ಹಾಗೂ ನವೆಂಬರ್ 06, 2023 ರಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಜನತಾ ದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜನತಾ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 662 ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 626 ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಉಳಿದ 36 ಅರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಲೋಕೋಪಯೋಗಿ ಇಲಾಖೆ, ಕಂದಾಯ, ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವಸತಿ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸಿ ಬಾಕಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕುರಿತು ಮುಂದಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಲು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಲಾಖೆಗಳಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರಾದ ಸಂತೋಷ ಎಸ್. ಲಾಡ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 23 ಶನಿವಾರದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಜನತಾ ದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಅಹವಾಲು, ಮನವಿ, ದೂರುಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಧಾರವಾಡ: ಕಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಮಟ್ಟ ತಳಿಯ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪದ ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕೋವಿಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಪಡದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ, ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಗಾಬರಿ ಪಡದೇ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ವಹಿಸಿ

ಧಾರವಾಡ: ಕಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಮಟ್ಟ ತಳಿಯ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪದ ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕೋವಿಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಗಾಬರಿಪಡದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ, ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ರ ಉಪತಳಿ ಜಿಎನ್.1 (ಎ.ಒ.1) ವರದಿ, ಚಿಕ್ಕೋಲದ ಹವಾಮಾನ, ಕ್ರಿಸ್ತ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವನೀಯ ಜನದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಸಹ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ದುರ್ಬಲರನ್ನು (ಗಿಣಿಟಿಡಿಡಿಡಿಡಿಡಿ) ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು, ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಮಾನದ ಒಳಗೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಗತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಆಗತ್ಯ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನಸಂದಣಿಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ನಿರೀನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಗ್ಧತೆಯ ಪಾಲನೆಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು, ದುರ್ಬಲರನ್ನು (ಗಿಣಿಟಿಡಿಡಿಡಿಡಿಡಿ) ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದು, ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಮಾನದ ಒಳಗೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿ.22 ರಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿ

ಧಾರವಾಡ: ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡದ ಭಾರತ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಡಿಸೆಂಬರ್ 22 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9-30 ಗಂಟೆಗೆ ನಗರದ ಶಿವಾಜಿ ಕರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರದ ಭಾರತ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳ, ಕಲ್ಪಿದಲು ಮತ್ತು ಗಣಿತ ಸಚಿವರಾದ ಪ್ರಲ್ಹಾದ ಜೋಶಿ ಹಾಗೂ ವಿಧಾನ ಸಂಪರ್ಕ ಸಭಾಪತಿ ಬಸವರಾಜ ಹೊರಟ್ಟಿ ಅವರು ಫನ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರಾದ ಸಂತೋಷ ಎಸ್.ಲಾಡ್ ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲ ಸಚಿವ ಮಧು ಬಂಗಾರಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನ ಸಂಪರ್ಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಮುಖ್ಯ ಸಚಿವರ ಕೆ.ಎ.ಶಂಕರ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಶಾಸಕರಾದ ಆರಂಭದ ಬಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸುವುದು.ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ವಿಧಾನ ಸಂಪರ್ಕ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟರ್, ಶಾಸಕರಾದ ವಿನಯ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಅಭ್ಯಯ ಪ್ರಸಾದ, ಎಸ್.ಎಚ್ ಕೋನರಡಿ, ಎಸ್.ವಿ. ಸಂಕನೂರ, ಪ್ರದೀಪ್ ಶೆಟ್ಟರ್, ಮಹೇಶ್ ಟೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಎಂ.ಆರ್.ಪಾಟೀಲ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-ಧಾರವಾಡ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಮಹಾಪೌರರಾದ ವೀಣಾ ಚೇತನ ಭಾರತ್ಯಾದಿ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು.

ಜಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಜನಪರ ವೇದಿಕೆ ಬೆಂಬಲ ಎಸ್.ಸಿ.ಎಸ್.ಎ, ಟಿ.ಎಸ್.ಎ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಗತಿ ಪರಿಶೀಲನೆ



ಧಾರವಾಡ: ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಉಪಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಉಪ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಗಗಳ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತವಿರುವ ಅನುದಾನವನ್ನು ಅನುಮೋದಿತ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ ಅನುಸಾರ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ, ಶೇ.100 ರಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ವರದಿ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳಿದ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದೇ ಇಂದು (ಡಿ.20) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಚೇರಿಯ ನೂತನ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ 2023-24ನೇ ಸಾಲಿನ ನವೆಂಬರ್-2023 ರ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಉಪಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಬುಡಕಟ್ಟು ಉಪಯೋಜನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ

ಪ್ರಗತಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.ಈ ಸಭೆಯ ಗಂಭೀರತೆ ಅರಿಯದೇ, ಕೆಲವು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಭೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಗತಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕಚೇರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ, ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆ ತೋರುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿ, ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದಾಗಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕಾರಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಈ ಉಪಯೋಜನೆಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಿರುವ ಅನುದಾನ ಕಂಪನಿ ಅನುದಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದು, ಎಸ್.ಸಿ.ಎಸ್.ಎ ಮತ್ತು ಟಿ.ಎಸ್.ಎ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಪಾಳಿತ ತೋರುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿ, ಕಾನೂನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸುವುದಾಗಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.