



ಮೌಲ್ಯಾಂಕನವೆಂಬ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳು ಮಾರ್ಚ್ ಬಂತೆಂದರೆ ಕಲಿಕೆಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.ಪರೀಕ್ಷೆಯ ದಿನಗಳು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೆಲವೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ 10 ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ನೇರವಾಗಿ ಪದವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ 5.8 ಮತ್ತು 9 ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಾರ್ಚ್ 11 ರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಕೂಡ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿದೆ.ಮಕ್ಕಳು ಅಂತಹ ರಹಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಯಶಸ್ವಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪರೀಕ್ಷಾ ತಯಾರಿ ಹೀಗಿರಲಿ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತೀರ್ಣ / ಅನುತ್ತೀರ್ಣ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ತರಗತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಸಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರದಿರುತ್ತಾರೆ.ವಾದರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವ ಭಯ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯ ನಿರ್ಣಯ ಮಂಡಲಿ ( ಕೆ.ಎಸ್.ಕ್ಯು.ಎಂ.ಸಿ.) ಯು ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ನಿಂದ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬಹು ಅಯ್ಯ ಮಾಡದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಕಲಿಕೆ ಮನವರಿಕೆಗಿರಬೇಕು.ಭಾಷಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕರಣಾಂಶಗಳ ಕಲಾವಂತತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶ ಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುರುಡು ಕಂಠಪಾಠದ ಸುದೀರ್ಘ ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಿಷಯಾಂಶವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಯಂ ಉತ್ತರಿಸುವ ಅನುಭವ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಂತೆ ತಾವೇ ಬಹು ಅಯ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಒಂದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅಡಿಗಲ್ಲು: ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗಗಳು,ಸರ್ಕಾರೀತರ ಕೆಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗೂ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಯ್ಯ ಮಾಡದಿಯ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹು ಅಯ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ 5.8 ಮತ್ತು 9 ನೇ ತರಗತಿಯ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಎಂಬಂತೆ ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಯಾರಿ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದಿ.ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಿಇಟಿ,ನೀಟ್,ಜಿಇಇಇ-ಯಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಉತ್ತಮ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನ ಗಾಬರಿ ಬೇಡ: ಪರೀಕ್ಷಾ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಾಗಿ ಬೇರೆ ಶಾಲೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. 5 ನೇ ತರಗತಿ ತನಕ ತಮ್ಮದೇ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.ತಮ್ಮದೇ ಶಾಲಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಪೋಷಕರ ಕಾಳಜಿ: ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.ನವೆಂಬರ್ ನಂತರದ ದ್ವಿತೀಯ ಸೆಮಿಸ್ಟರ್ ಅವಧಿಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಅಧಾರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಪೂರ್ಣ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನದಂದು ಬರೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರವೂ ಮುಖ್ಯ: ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಕರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಒಂದನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಎದುರಿಸಿದ 5.8,9 ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು, ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಮನನ, ಸ್ವಲ್ಪಶಿಕ್ಷೆ,ಆಠಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.ಮೌಲ್ಯಾಂಕನದ ದಿನದಂದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಾಠದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲರಹಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಂತಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂದಿ.ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಕಾರವೂ ಮುಖ್ಯ: ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೂಪಾಂತರಕರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಒಂದನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಎದುರಿಸಿದ 5.8,9 ನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು, ಎರಡನೇ ಸಂಕಲನಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಮೌಲ್ಯಾಂಕನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್ಮನನ, ಸ್ವಲ್ಪಶಿಕ್ಷೆ,ಆಠಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.ಮೌಲ್ಯಾಂಕನದ ದಿನದಂದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಪಾಠದರ್ಶಕ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲರಹಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂಬುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಂತಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂದಿ.ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಸಾಂತ್ವನದ ಮುಲಾಮು

ನಮ್ಮ ಭರತಭೂಮಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೇ ಆಗಿರುವಂತೆ ಒಂಸ, ಹಾಗೆ, ಹತ್ತಿರ ಮತಸಂಘಗಳು, ನೂರಾರು ಜಾತಿ, ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆ, ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸನುಗೊಂಡ ಸಮೃದ್ಧ ಬೆಳೆಗಿತ್ತು. ಸರ್ವಜನಾಂಗದ ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಭಿನ್ನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಜನಮನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತುಡಿತಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಭಾವವೂ ಒಂದು. ಆರಾಧಿಸುವ ದೇವರು, ಆರಾಧನಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯಿದ್ದರೂ ಧಾರ್ಮಿಕಶ್ರದ್ಧೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೈತಿಕತೆಗೆ ಮೂಲಧವ್ಯವಾಗಿಯೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ನಾರ್ಗದ ದಿಕ್ಕುಬಿಡಿಯೂ ಒದಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕುರುಹುಗಳಿವೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅಧಃಪತನ ಕಂಡಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ದುರಿತ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಭಾವ ಕೂಡ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಲಾಭಕ್ಕೋ ಹಣ, ಅಧಿಕಾರವೆಂಬ ಏಷಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಗೊಂಡಿರುವುದು ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕುರುಹುಗಳಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಕಂಡಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ದುರಿತ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಭಾವ ಕೂಡ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಲಾಭಕ್ಕೋ ಹಣ, ಅಧಿಕಾರವೆಂಬ ಏಷಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಗೊಂಡಿರುವುದು ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕುರುಹುಗಳಿವೆ.

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೌಜನ್ಯವನ್ನು ನೆರೆಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ದೈವನಿಂದನೆಯೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಈ ಪುರ ದೇವತೆ, ಆತ್ಮಾಚಾರ, ಆಕ್ರಂದನ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದ್ದವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ದೈವಭಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಪಂಚಿಸುವುದು, ನೋಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ದೈವನಿಂದನೆಯೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಈ ಪುರ ದೇವತೆ, ಆತ್ಮಾಚಾರ, ಆಕ್ರಂದನ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದ್ದವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ದೈವಭಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಆರಿತಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿ ಗಲಭೆ, ಒಂಸ, ಯುದ್ಧ, ರಕ್ತಪಾತ, ಸಾವುನೋವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವೇ? 'ಆರೋಗ್ಯ ದೇವನನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು' ಎಂಬ ಭಕ್ತಿಪಾಣಿಯ ಅರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಸುಡುವ ಬಡತನ, ಹಸಿವು, ಅಸುರಕೃತಿಯಿಂದ ಜಗತ್ತು ಬಳಲುತ್ತಿತ್ತೇ? ಸತ್ಯ, ನಿಷ್ಠೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೈವನಿಯಮಗಳು ಎಂದು ನಾವು ಬಗೆದಿದ್ದರೆ ಒಣಗಿಲ್ಲಾ ಸುಳ್ಳು, ಮೋಸ, ವಂಚನೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ, ಅನಾಚಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಳುತ್ತಿದ್ದವೇ?

ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಪಂಚಿಸುವುದು, ನೋಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ದೈವನಿಂದನೆಯೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಈ ಪುರ ದೇವತೆ, ಆತ್ಮಾಚಾರ, ಆಕ್ರಂದನ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದ್ದವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ದೈವಭಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಪಂಚಿಸುವುದು, ನೋಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ದೈವನಿಂದನೆಯೆಂದು ಅರಿತಿದ್ದರೆ ಈ ಪುರ ದೇವತೆ, ಆತ್ಮಾಚಾರ, ಆಕ್ರಂದನ ಕೇಳಬರುತ್ತಿದ್ದವೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ದೈವಭಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಹೇಗೆ ದೈವಭಕ್ತರಾಗಿ ಉಳಿದಾರಾ? ಜಾತಿಭೇದ, ವರ್ಗಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧಾಕೇಂದ್ರಗಳು, ಮತಮಾನ್ಯಗಳ ಪಾಲು ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕಿತ್ತು. ವಿಷಯಾರ್ಥಸಮೇಶ, ಅವೆಲ್ಲಾ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿ-ಸಂಪತ್ತು ಕೋಡಿರಿಸುವ, ವ್ಯಧಿಸುವ, ರಾಜಕೀಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ, ಭ್ರಷ್ಟರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ನಿದರ್ಶನಗಳೇ ಬಹಳ. ದೇವರು, ಧರ್ಮಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಸೀಳಿ ಕಂದಕ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತಹ ಸದ್ದದ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಯಿಂದಲೇ ಓಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಪೂ ತೊಟ್ಟವರು ಅದರಷ್ಟೇ ಮಂದಿ ಸಂತರು, ದಾಶನಿಸರು. ಸಾಕೆಟಲ್‌ನಂತೆ ಕೆಲವರು ಆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಜೀವತ್ಯಾಗಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ, ಹಿಂಸೆಗೆ ಬಲಿಯಾದರು! ಲೋಕದ ಕಠೋರವೂ ಮುಖ್ಯವು ಪ್ರತಿ ಜೀವಕರವೂ ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಯೆಂದು ನಂಬುವ ನಾವು ದೈವತವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಿರುವುದು ಜೀವಪರ, ಮನುಷ್ಯಪರ ಧೋರಣೆಗಳಲ್ಲಿ.

ಪ್ರಕೃತಿಸಹಜ ಭಿನ್ನತೆ ಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ, ರೋಗಿಯಂತೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ರಾಗದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ದೇವೋದರ ನಾಳಿನ ಜಗತ್ತು ಜೀವಕಳಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಪ್ನದಂತೆ

ಆಗುತ್ತದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಲೆಮಾರುಗಳು ಉಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ, ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಎಳೆಯ ಕುಡುಗೆಗಳ ದೈವ, ಸಂಕುಚಿತತೆಯ ಬದಲು ಒಲವು, ಜೀವನದಯನನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆಯಬೇಕಿದೆ.

ಪರಧರ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿನಾ ನಾವು ಮನುಷ್ಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನರಿತು ನಮ್ಮ ಧಾರ್ಮಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ನಿಲುವುಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುವಷ್ಟು ಕ್ರೂರವಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಸ್ವಾಮರಕೃತ್ವಂಛಿ...' ಎಂಬಂತಹ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮನುಷ್ಯರ ಸದ್ಗುಣ, ನಡತೆಯು ಗುಡಿ, ಚರ್ಚೆ, ಮಸೀದಿಗಳಂತಿಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ನಿಜೀವವಾದ ಕಲ್ಪು, ಕಂಬ, ಗೋಪುರ, ವಿನಾಶ, ಲಿಲುಬೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕುವ ನಾವು, ದೇವರ ಜೀವನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ದೇವರಾಗುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಾರದು.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಧಾರದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಸಕಲ ಜೀವಕರಗಳಿಗೆ ಲೇವನ ಬಗೆವುದೇ ದೇವರೇ ನಮ್ಮ ಕೊಡೊಯ್ಯುವ ಹಾದಿ ಎಂಬ ಭಾವಿಸಿದರೆ ಈ ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ನಿರ್ವಹ

ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಸ್ಯ ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸಾವು ಖಚಿತ!

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಸ್ಯಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಕೀಟಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಬದುಕಿದೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಸ್ಯವಿದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಇದು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಸ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವಿಡಿಯೋ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಖಿತ ವೈರಲ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಸ್ಯ ಈ ಸಸ್ಯವು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಡೆಂಡ್ರೋಕೈಟ್ ಮೊಲಾಯ್ಡ್. ಈ ಸಸ್ಯವು ನೋಡಲು ಬಹಳ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಹೃದಯದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹಿಸಲಾಗದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಸಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮುಳ್ಳುಗಳಿವೆ. ಅವು ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ, ಈ



ಮುಳ್ಳುಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಹೊರಬರುವವರೆಗೂ ನೋವು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ವಿಡಿಯೋ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈರಲ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಮುಳ್ಳುಗಳು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಒಮ್ಮೆ ಇವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಸೇರಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ತೂರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆದರೆ ನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಡಯೆಟ್‌ನಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ ಲಾಭ

ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಡಯೆಟ್ ನಿಂದ ನರರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಅನ್ನೋದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನರಗಳ ನೋವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗಲ ಸರರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗ್ಲುಟಿನ್ ರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನರರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 60 ಮಂದಿ ನರರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ



ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ನರರೋಗಿಯಿಂದ ಕೈ, ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿಶ್ಚಕ್ರ ಹಾಗೂ ಮರಗಟ್ಟುಕೊಂಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿಂಪಲ್ ಡಯೆಟ್ ನಿಂದ ನರರೋಗಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶೀತ-ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುತ್ತೆ ಈ 5 ಹಣ್ಣುಗಳು

ಬೆಂಗಳೂರು: ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿ, ವೈರಲ್ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದುರ್ಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ವೃದ್ಧರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿ-ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಕಾರೋಟಿನ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀವು ಋತು ಬದಲಾದಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗೆಡಿ, ಜ್ವರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸಿದರೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು ನಿಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚು, ನಿಮ್ಮ ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ನೀವು



ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದು ತೂಕ ನಿರಯತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ: ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಣ್ಣು ಪರಿಣೀಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಸಾಲು ಮುಟ್ಟು ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ.

ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ: ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ, ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ ದೇಹದ ಚಯನಚರಣವನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರಯತ್ರಣವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಚಿರ್ಮ ಹಣ್ಣುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಸಾಲು ಮುಟ್ಟು ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ.

ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ: ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ, ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆರಿ ದೇಹದ ಚಯನಚರಣವನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರಯತ್ರಣವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಚಿರ್ಮ ಹಣ್ಣು: ಚಿರ್ಮ ಹಣ್ಣುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಸಾಲು ಮುಟ್ಟು ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ಹವ್ಯಾಸ

ಕಿಡ್ನಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗದೇ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಿಡ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ 5 ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಅತ್ರಗಂಧ, ಅರಿಶಿನ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಜನ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಬಾಯ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಕಿರುಕುಳ: ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲು

ಬೆಂಗಳೂರು: ಪತಿಯ ಮೇಲಿನ ಸ್ನೇಹಿನಿಂದ ಪ್ರಿಯಕರನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ನೀಡಿರುವ ಅಮಾನವೀಯ ಘಟನೆಯೊಂದು ನಗರದ ಜೆಜಿ ಕರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ಹವ್ಯಾಸ

ಕಿಡ್ನಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗದೇ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಿಡ್ನಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ 5 ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.



ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತ ರಾಜಕಾರಣ ಮುಖ್ಯ: ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್

ಸಮುದಾಯ ಭವನಗಳಿಗೆ ಶಂಕುಸ್ಥಾಪನೆ ನೆರವೇರಿಸಿ ಸಚಿವೆ ಹೇಳಿಕೆ

ಬೆಳಗಾವಿ: ಜನರ ಶ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ನನಗೆ ಮುಖ್ಯ. ನಾನು ಎಂದೂ ದ್ವೇಷ ರಾಜಕೀಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಬೆಳಗಾವಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನರ ಹಣ ತೀರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಸಚಿವರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯನವರ ನೇತೃತ್ವದ ಸರ್ಕಾರ ಕೊಡ ರಾಮ ರಾಜ್ಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಜನರ ಗೌರವ ಯೋಜನೆಗಳಾಗಿ 5 ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ರಾಮ ರಾಜ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಜಾತಿ ರಾಜಕೀಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಲಿಂಗಾಯತ ಸಮಾಜವಾದರೂ ನನಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮತದಾರರು. ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತ ರಾಜಕೀಯ ಮಾಡುವುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ ಎಂದರು.

ಈ ವೇಳೆ ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರಾದ ಚನ್ನರಾಜ ಹಟ್ಟಿಹೊಳೆ, ತಾಲೂಕು ಪಂಚಾಯತಿ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶಂಕರಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಗಿರಿಜಾ ಪಾಟೀಲ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಆರ್.ಪ್ಪೆ ಮಲ್ಲಾ, ರಾಜಕುಂದ್ರ ಚೆಟ್ಟಾರ್, ಮಹಮ್ಮದ್ ಗೌಸ್ ಭಾಗವಾನ್, ಕಲ್ಲಪ್ಪ ಸೀತಮನಿ, ನಾರಾಯಣ ಸೊಗಲಿ, ಸಂಜಯ್ ಚಾಣಿ, ಬಸವರಾಜ ಮ್ಯಾಗೋಟಿ, ಪಿಡಿಬಿ ರಾಣಿ ಪೂಜಾರ, ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಕಲ್ಲೂರ್, ನಿರ್ಮಿತ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಶಿಖರಗೌಡ ಕುರಡಗಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ತೇರದಾಳ: ಯುವತಿ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆಗೈದ ಮೂವರು ಅರೆಸ್ಟ್

ತೇರದಾಳ: ಯುವಕರ ಗುಂಪೊಂದು ವಿಧಾರ್ಥಿನಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸಿ, ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಹಲ್ಲೆಗೊಳಗಾದ ವಿಧಾರ್ಥಿನಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಘಟನೆ ತಾಲೂಕಿನ ರಬಕವಿ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಹಲ್ಲೆಗೊಳಗಾದ ವಿಧಾರ್ಥಿನಿ (ಸ್ಥಾಪಿ ನಡಕಟ್ಟಿ) ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಬುಧವಾರ ನಡೆದಿರುವ ಘಟನೆ ತಡವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಘಟನೆ ಸಂಬಂಧ ಅನ್ವಯ ಮಕಾಂದಾಲ್, ಆಯನ್ ಪಟೇಲ್, ಜಾವೀದ್ ಅಲಿಹ್ವಾಂ ಎಂಬ ಯುವಕರನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಡಾ.ಪ್ರಭು ಗಂಜಹಾಳ ಅಯೋಧ್ಯೆ ಕವಿ ಸಮ್ಮೇಲನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ



ಗದಗ: ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾ.15 ರಂದು ನಡೆಯಲಿರುವ ರಾಮೋತ್ಸವ-24ರ 'ಕವಿ ಸಮ್ಮೇಲನ' ದಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯ ವಾಚನಕ್ಕೆ ಕವಿ, ಕನ್ನಡ ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ.ಪ್ರಭು ಗಂಜಹಾಳ ಆಯ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಕಾರ್ಯ ಶಾಪ್ಪನಿಯು: ಸಚಿವ ಸತೀಶ್ ಜಾರಕಿಹೊಳೆ

ಬೆಳಗಾವಿ: ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿರುವ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಬೆಳಗಾವಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾರ್ಯ ಶಾಪ್ಪನಿಯು ಎಂದು ಲೋಕಾರಂಭವಾಗಿ ಇಲಾಖೆ ಸಚಿವ ಸತೀಶ್ ಜಾರಕಿಹೊಳೆ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.



ನಗರದ ಸಿ.ಪಿ.ಎಸ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಬೆಳಗಾವಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್, ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆ, ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ "ಬೆಳಗಾವಿ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ -2024" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಆಯೋಜಿಸುವುದರಿಂದ ರೈತರಿಗೆ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೈತರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಆಯೋಜಿಸಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ ಎಂದರು.

ಮಳೆಗಿಳಿಸುವ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ರೈತರು ಇವುಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದೇ ವೇಳೆ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್ ಆಫ್ ಬೆಳಗಾವಿ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ವತಿಯಿಂದ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಚಿವ ಸತೀಶ್ ಜಾರಕಿಹೊಳೆ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ಅಂತಾ ಮಾತ್ರ ನೇವಿಸಿದ್ದ ಮಗು ಸಾವು



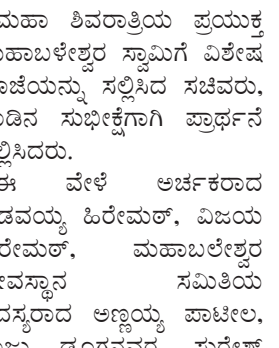
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ: ಚಾಕ್ಲೆಟ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದ್ದ ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವ ಘಟನೆ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ತಾಲೂಕಿನ ಕಡಬನಕಟ್ಟೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ.

ಸಮುದಾಯ ಭವನ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಚಿವ ಗುಡ್ಲ ಪೂಜೆ



ಬೆಳಗಾವಿ: ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಾಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಭವನ, ಉದ್ಯಾನವನ ಹಾಗೂ ಬೋರ್ವೆಲ್ ಹಾಕಿಸುವ ಕಾಮಗಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಸಚಿವರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್ ಭೂಮಿ ಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸಿದರು.

ಕಾರು ಹತ್ತಿಸಿ ಅಣ್ಣನನ್ನೇ ಹತ್ಯೆಗೈದ ಸಹೋದರರು



ಶಿವಮೊಗ್ಗ: ಅಸ್ತಿಗಾಗಿ, ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರು ಸೇರಿ ಕಾರು ಹತ್ತಿಸಿ ಅಣ್ಣನನ್ನೇ ಹತ್ಯೆಗೈದ ಘಟನೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಾಗರ ತಾಲೂಕಿನ ಚಿಪ್ಪಳ್ಳಿ ಬಳಿ ಫೆ. 29ರ ಸಂಜೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ತಡವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

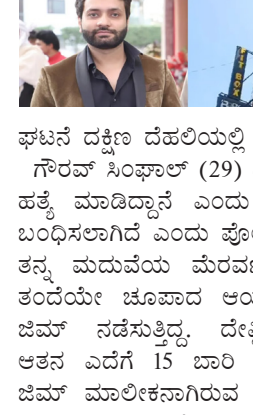
ರಫೀಕ್(45) ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆರೋಪಿಗಳಾದ ಇನಾಯತ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಬರ್ ಮಗ ಸಮೀರ್, ರಸ್ತೆ ಬಳಿ ಕಾರು ಹತ್ತಿಸಿ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿ ಎಸ್ಕೇಪ್ ಆಗಿದ್ದರು. ಈ ಘಟನೆ ಆನಂದಪುರ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಈ ಕುರಿತು ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ತನಿಖೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ಪೊಲೀಸರು, ಆರೋಪಿಗಳು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರು ಹತ್ತಿಸಿ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿರುವ ವಿಡಿಯೋ ಮೊಬೈಲ್ನಲ್ಲಿ ಸೆರೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಕಾರು ಹತ್ತಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕಂಠೀರವಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದ ರಫೀಕ್, ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದು, ಈ ಕುರಿತು ಸ್ಥಳೀಯರು ಪೊಲೀಸರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೂಡಲೇ ಸ್ಥಳಕ್ಕಾಗಮಿಸಿ ಮೃತದೇಹವನ್ನು ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕರೆಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಡು ಹಂದಿ ದಾಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ಸಾವು



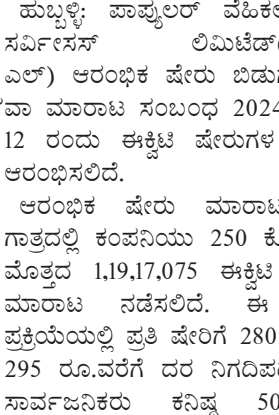
ಬೀದರ್: ಜೋಳ ಕಟಾವು ಮಾಡಲು ಜಮೀನಿಗೆ ತೆರಳಿದ್ದಾಗ ಮಹಿಳೆ ಮೇಲೆ ಕಾಡು ಹಂದಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಿರುವ ಘಟನೆ ಬೀದರ್ ತಾಲೂಕಿನ ಹೊಕ್ಕೋಡಿ (ಕೆ) ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಹೊಕ್ಕೋಡಿ (ಕೆ) ಗ್ರಾಮದ ಕವಿತಾ ರವಿಕುಮಾರ್ (45) ಮತ್ತು ದುರ್ದೈವಿ, ಅಹಮ್ಮದ್ ಅಲಿ ಖಾಜಾ ಸಾಬ್ ಎಂಬವರ ಜಮೀನಿಗೆ ಜೋಳ ಕಟಾವು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕಾಡು ಹಂದಿ ದಾಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಮಹಿಳೆಯು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮದುವೆಗೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಮಗನನ್ನು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿದ ತಂದೆ



ನವದೆಹಲಿ: ಮಗನ ಮದುವೆಗೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆ ಬಾಕಿ ಇರುವ ಹೊತ್ತಲ್ಲೇ ಜಿಮ್ ಮಾಲೀಕನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನೇ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿರುವ ಘಟನೆ ದಕ್ಷಿಣ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ.

ಮಾ. 12ರಂದು ಪಾಪ್ಯುಲರ್ ವೆಹಿಕಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಸರ್ವಿಸಿಸ್ ಐಟಿಐ ಮಾರಾಟ



ಪುಬ್ಲಿಕ್ ಪಾಪ್ಯುಲರ್ ವೆಹಿಕಲ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಸರ್ವಿಸಿಸ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್(ಪಿಎಎಸ್-ಎಲ್) ಅರಂಭಿಕ ಷೇರು ಬಿಡುಗಡೆ ಅಥವಾ ಮಾರಾಟ ಸಂಬಂಧ 2024 ಮಾರ್ಚ್ 12 ರಂದು ಈ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಷೇರುಗಳ ಮಾರಾಟ ಆರಂಭಿಸಲಿದೆ. ಅರಂಭಿಕ ಷೇರು ಮಾರಾಟದ ಒಟ್ಟು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಪನಿಯು 250 ಕೋಟಿ ರೂ. ಮೊತ್ತದ 1,19,17,075 ಈ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಷೇರುಗಳ ಮಾರಾಟ ನಡೆಸಲಿದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿ ಷೇರಿಗೆ 280 ರೂ.ನಿಂದ 295 ರೂ.ವರೆಗೆ ದರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕನಿಷ್ಠ 50 ಈ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಷೇರುಗಳು ಮತ್ತು ತದಂತರದಲ್ಲಿ 50 ಈ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಷೇರುಗಳ ಗುಣಕದಲ್ಲಿ ಷೇರುಗಳ ಖರೀದಿ ನಡೆಸಬಹುದು.