

ರಂಗೇರಿದ ಲೋಕಸಭಾ ಚುನಾವಣೆ ಅಖಾಡ: 4 ದಿನ ಕರ್ನಾಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನಿ ಪ್ರಚಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಲೋಕಸಭಾ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಇನ್ನೂ ದಿನಾಂಕ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಈ ನಡುವೆ ಪ್ರಬಲ ಪಕ್ಷಗಳು ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕೇಂದ್ರ ನಾಯಕರ ಮೂಲಕ ಮತದಾರರನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ.



ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಇಂದು ಜೈಸಲ್ವೇರನ ಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈರ್‌ಂಗ್ ರೇಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಭಾರತ್ ಶಕ್ತಿ' ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು.



ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಗುಡ್‌ನ್ಯೂಸ್ ತುಟ್ಟಿಭತ್ಯೆ ಶೇ.3.75 ಹೆಚ್ಚಳ

ಬೆಂಗಳೂರು: ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ನೀಡಿದ. ಲೋಕಸಭಾ ಚುನಾವಣಾ ಹೊತ್ತಲೇ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರ ತುಟ್ಟಿಭತ್ಯೆಯನ್ನು ಶೇ.3.75ರಿಂದ ಶೇ.42.5ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದೆ.

2018 ರ ಪರಿಷ್ಕೃತ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವೇತನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಜನವರಿ 1ರಿಂದಲೇ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ತುಟ್ಟಿಭತ್ಯೆಯ ದರಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೂಲ ವೇತನದ ಶೇ.3.75ರಿಂದ ಶೇ.42.5ಕ್ಕೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಆದೇಶ ಶೇ.3.75ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡಿ ಆದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಅವರು ಜಾಲತಾಣ ಟ್ವಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರೀಯ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಶೇ.46ರಿಂದ ಶೇ.50ಕ್ಕೆ (ಶೇ.4) ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 1792.71 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಮನಾರ್ಹ ಆರ್ಥಿಕ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಿಎಂ ಕಚೇರಿ ಪಾಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದೆ.

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನದಾರರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರ ಅನುದಾನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನದಾರರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನದಾರರಾಗಲಿ ಜಿ.10ರಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಾಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ತುಟ್ಟಿಭತ್ಯೆಯ ದರಗಳನ್ನು ಮೂಲ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಶೇ.38.75ರಿಂದ ಶೇ.42.5ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯುಜಿಸಿ, ಎಐಸಿಟಿಎ, ಐಸಿಎಆರ್ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಗಳ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನದಾರರಿಗೂ ಈ ಆದೇಶ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗಳ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ನೌಕರರಿಗೆ, ಕಾಲಿಕ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ವರ್ಗ ಜಾರ್ಜ್ ನೌಕರರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಹಾಯಾನುಡಿಸಿದ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಕ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ನೌಕರರಿಗೆ ಈ ಆದೇಶ ಅನ್ವಯಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಯುಜಿಸಿ, ಎಐಸಿಟಿಎ, ಐಸಿಎಆರ್ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿ ವೇತನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನೌಕರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಜಿಟಿಎ ವೇತನ ಶ್ರೇಣಿಯ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಮೂಲಕ ಸಹಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಸ್ತರಣೆ

ಡೇಟಾಬೇಸ್ (ದತ್ತಸಂಚಯ) ಮೂಲಕ ಸಹಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು: ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಸಚಿವ ಅಮಿತ್ ಶಾ ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹ ಸಚಿವ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಸಚಿವ ಅಮಿತ್ ಶಾ ಅವರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಅನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಸಹಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಂಪನ್ಮೂಲದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಶಾ. ಸಹಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಮೂಲಕ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹ ಸಚಿವ ಮತ್ತು ಬಿಜೆಪಿ ವರಿಷ್ಠ ನಾಯಕ ಶ್ರೀ ಅಮಿತ್ ಶಾರವರಿಗೆ ವಹಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಅಂಶದ ದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟ ಹೊಂದಿರುವ ಶಾ. ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಸುಲೀಲಕರಗೊಳಿಸುವುದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು.



ಶಾ. ಸಹಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು: ಕೇಂದ್ರ ಗೃಹ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ಸಚಿವ ಅಮಿತ್ ಶಾ ಅವರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಅನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.

ನಮ್ಮ ಫಿರಂಗಿಗಳು, ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ಗಳು, ಯುದ್ಧನೌಕೆಗಳ ಈ ಘರ್ಜನೆಯೇ 'ದೇಶದ ಶಕ್ತಿ': ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ

ನವದೆಹಲಿ: ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಇಂದು ಜೈಸಲ್ವೇರನ ಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೈರ್‌ಂಗ್ ರೇಂಜ್‌ನಲ್ಲಿ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ 'ಭಾರತ್ ಶಕ್ತಿ' ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ಥಳೀಯ ರಸ್ತಾ ಸ್ವರ್ಗ ಫೈರ್‌ಪವರ್ ಮತ್ತು ಮೂರು ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಗಳ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.



ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ, 'ಇಂದು ನಮ್ಮ ಪೋಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಭಾರತದ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಇದು ಪೋಸ್ಟ್, ಇದು ಭಾರತದ ಪರಮಾಣು ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು ದೇಶೀಕರಣದ ಮೂಲಕ ಸಬಲೀಕರಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ನಾವು ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಎಂಎಸ್‌ಎಂಇಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಮೂರನೇ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಲಿವೆವೆಂದು ಭಾರತದ ಮಿಲಿಟರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಹೊಸ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಲುಪಲಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನಿ ಮೋದಿ ಹೇಳಿದರು. ಭಾರತವನ್ನು ಮೂರನೇ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಸ್ಥಾನವು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಲಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಜ್ಯಸ್ಥಾನವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಸೇನೆಗೆ ಸಮಾನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು. ದೇಶದ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದ ಪ್ರಧಾನಿ

ಚಾಮರಾಜನಗರಕ್ಕೆ ಬಂದಷ್ಟೂ ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತೆ: ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ



ಚಾಮರಾಜನಗರ: ಚಾಮರಾಜನಗರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಅಧಿಕಾರ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಅಂಥವರೇ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಯೋಜನೆಗಳಿಂದ ರಾಜ್ಯ ದಿವಾಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಈ ನಗರಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 12 ಬಾರಿ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ ಬಂದೆ. ಬಂದಷ್ಟೂ ನನ್ನ ಅಧಿಕಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಜನರಲ್ಲವಾ? ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

ನಗರದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಸಮಾವೇಶ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಬಸವಣ್ಣನವರ ಕಂದಾಚಾರ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರ ಬಸವಣ್ಣನವರನ್ನು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಾಯಕ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಯಾವ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಚೇರಿ, ವಿ.ವಿ. ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಭಾವಚಿತ್ರ ಹಾಕಲು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಜೆಪಿಯವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

5, 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸುಪ್ರೀಂ ತಡೆ, ಎಕ್ಸಾಂ ಮುಂದೂಡಿದ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ



ಬೆಂಗಳೂರು: ಮಹತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ 5, 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಮಂಗಳವಾರ ತಡೆಯಾಜ್ಜೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದೆ. 5, 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿ- ದ್ವೈತ್ಯಕೋರ್ಟ್ ವಿಭಾಗೀಯ ಪೀಠದ ಆದೇಶ ಪ್ರತಿಸ್ಥಿತಿ ಖಾಸಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಅರ್ಜಿಯ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸದಂತೆ ತಡೆ ನೀಡಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಏಕ ಸದಸ್ಯ ಪೀಠ ಮಾರ್ಚ್ 6 ರಂದು ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಅಧಿಸೂಚನೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಸ್ಥಿತಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಅರ್ಜಿ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ವಿಭಾಗೀಯ ಪೀಠ, ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿತು. ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ 45,000 ಕಾಲೇಜು 28 ಲಕ್ಷ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆ- ಯುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರ ಭವಿಷ್ಯ ಈಗ ಅಂತಸ್ತಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು 11 ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಫೆಬ್ರವರಿ 28 ರಂದು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಂಡಿವೆ. 5, 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಮಾರ್ಚ್ 11 ರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಆಯುಕ್ತ ಬಿಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಎಎ ಜಾರಿಗೆ ತರಬಾರದು: ಬಿಜೆಪಿ ವಿರುದ್ಧ ವಿಜಯ್ ಟೀಕೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: 2019 ರ ಪೌರತ್ವ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು (ಸಿಎಎ) ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ನೇತೃತ್ವದ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ ತಮಿಳು ನಟ ಮತ್ತು ತಮಿಳು ವೆಬ್ಬ್ಲೋಗರ್ (ಟಿಎಚ್) ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ದಳಪತಿ ವಿಜಯ್ ವಾಗ್ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಿಫೆನ್ಸ್ 31, 2014 ಕ್ಷಿಂತ್ ಮೊದಲು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ಮತ್ತು ಅಫಘಾನಿಸ್ತಾನದಿಂದ ದಾಖಲೆರಹಿತ ಮುಸ್ಲಿಮೇತರ ವಲಸಿಗರಿಗೆ ಪೌರತ್ವವನ್ನು ನೀಡುವ ಕಾನೂನನ್ನು ಸಂಸತ್ತು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಸೋಮವಾರ ಜಾರಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ ನಟ ಜೋಸೆಫ್ ವಿಜಯ್, ಸಿಎಎ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

"ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಗರಿಕರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಬದುಕುವ ಯಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಪೌರತ್ವ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕಾಯ್ದೆ 2019 (ಸಿಎಎ) ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕಾನೂನನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ" ಎಂದು ವಿಜಯ್ ತನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹರ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಎಎ ಬದಲಾವಣೆ; ನಯಾಬ್ ಸಿಂಗ್ ಸೈನಿಗೆ ಪಟ್ಟಕ್ಕಿಟ್ಟ ಬಿಜೆಪಿ



ಚಂಡೀಗಢ್: ಕ್ಷಿಪ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹರ್ಯಾಣ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಬಿಜೆಪಿ- ಜೆಪಿಎ ಮೈತ್ರಿ ಮುಂದುವರಿದು ಬಿಜೆಪಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಈ ಡೇಟಾಬೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಹಕಾರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಮೋದಿಯವರ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೂಲಕ ಏಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತಂದು, ಡೇಟಾಬೇಸ್ ಮೂಲಕ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ, 8 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳು ನೋಂದಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟವೆ ಮತ್ತು 30 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ನಾಗರಿಕರು ಈ ಸಂಘಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮನೋಹರ್ ಲಾಲ್ ಖಿಟ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಇಡೀ ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್ ಹರ್ಯಾಣ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಬಂಡಾಯ ದತ್ತಾತ್ರೆಯ ಅವರಿಗೆ ರಾಜೀನಾಮೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನೇಮಕ ನಡೆದಿದೆ. ಮಾಜಿ ಸಿಎಎ ಮನೋಹರ್ ಲಾಲ್ ಖಿಟ್ಟರ್ ಅವರು ಲೋಕಸಭೆ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ನಡೆಸಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಈ ಸೈನಿ: ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಸದ ಮತ್ತು ಒಬಿಸಿ ಸಮುದಾಯದ ನಾಯಕ ನಯಾಬ್ ಸಿಂಗ್ ಸೈನಿ ಅವರನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಿಯಾಣ ಬಿಜೆಪಿಯ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಜಯಪ್ರಕಾಶ್, ಎಂಪಿ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಸೇರಿ ಮೂವರು ನಾಯಕರು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೇರ್ಪಡೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಆಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಮಾಜಿ ಶಾಸಕರಾದ ಬಿಎಂ ಸುಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಎಂಪಿ ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಮಂಗಳವಾರ ಬಿಜೆಪಿ ತೊರೆದು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡರು. ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಆಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಮಾಜಿ ಶಾಸಕ, ಸಂಸದ ಮತ್ತು ಸಚಿವ ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಫೆಬ್ರವರಿ 29 ರಂದು "ಜಾತಿ ಗಣತಿ" ವರದಿಯನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಇಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಸೇರಿದ್ದು, ಉಡುಪಿ-ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಲೋಕಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಬಿಜೆಪಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಿಂದಿನ ಬಿಜೆಪಿ ಸರ್ಕಾರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಆಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಹಿಂದೆ 2009 ಮತ್ತು 2014ರಲ್ಲಿ ಉಡುಪಿ-ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಟಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಸೋಲಿದ್ದರು. ಉಡುಪಿ-ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಸಂಸದರಾಗಿದ್ದ ಸದನದಿಂದ ಗೌಡ ಅವರು ಅಜಾನ್ತ ಆಗಿ ಸಿಎಂ ಆದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ರಾಜೀನಾಮೆ ನೀಡಿದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ನಡೆದ ಉಪ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಯಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ನಿಂದ ಸಂಸದರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಆದರು. ಆ ಬಳಿಕ ಬಿಜೆಪಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡಿದ್ದ ಅವರನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗಗಳ ಆಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಬಿಜೆಪಿಯ ಇಬ್ಬರು ಮಾಜಿ ಶಾಸಕರಾದ ಬಿ ಎಂ ಸುಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಬಾರಿ

ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ: ಬಹಿರಂಗ ಹರಾಜು ಪ್ರಕಟಣೆ

ಧಾರವಾಡ: ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಶಹರದ ವಿವಿಧ ಬಡಾವಣೆಗಳ ರಸ್ತೆ ಬದಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕಛೇರಿ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ 122 ಮರಗಳು ಮತ್ತು 22 ಟೋಂಗುಗಳನ್ನು ವಲಯ ಅರಣ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ರವರ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 20 ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚ್ 27, 2024 ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಬಹಿರಂಗ ಹರಾಜು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಮಾರ್ಚ್ 13 ರಂದು

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆ

ಧಾರವಾಡ: ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಇವರ ಸಂಯುಕ್ತಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಬಜಾಪೋ ಭೇಟಿ ಪದಾಧಿಕಾರಿ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 13 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಆಲೂರು ವೆಂಕಟರಾವ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಸತ್ರ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕಾರರು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾನೂನು ಸಾಗರ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಕೆ.ಜಿ.ಶಾಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ಘಾಟಿಸುವರು. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ-ರಿಗಲಾದ ದಿವ್ಯ ಪ್ರಭು ಅವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಸ್ವರೂಪ ಟಿ.ಕೆ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಧಾರವಾಡ ಮಹಾನಗರ ಪೊಲೀಸ್ ಅಯುಕ್ತ ರೇಣುಕಾ ಕೆ.ಸುಕುಮಾರ್, ಸದಸ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಮೆ ಸಿಎಲ್ ನ್ಯಾಯಾಧಿಕಾರಿ ಪರಿಶರತಾ ಮನ್ಮಥ್.ದೊಡ್ಡಮನೆ, ಅಪಾರ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಗೀತಾ ಸಿ.ಡಿ., ಕರ್ನಾಟಕ ಬಾಲ ವಿಕಾಸ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಯೋಜನಾ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಭಾರತಿ ಶೆಟ್ಟರ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಶಶಿ ಪಾಟೀಲ ಮುಖ್ಯ ಅಧಿತಿಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಡಿ.ಜಿ. ಅನಂತರಾಮ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವರು.

ಸೇವಾ ನ್ಯೂನತೆವಸಗಿದ ಲುಧಿಯಾನಾದ ಮಶೀನ್ ಟೂಲ್ ಕಂಪನಿಗೆ ರೂ. 2,10,000- ದಂಡ ವಿಧಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ಆದೇಶ

ಧಾರವಾಡ: ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಗೋಕುಲ್ ರಸ್ತೆ ಯ.ಎಮ್.ಎಸ್. ಡೆಕೊ ಸ್ಟೀಲ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ ಮಾಲೀಕ ನಿಂಗಣ್ಣ ಬಿರಾದಾರ ಎಂಬುವವರು ಲುಧಿಯಾನಾದ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಮಶೀನ್ ಟೂಲ್ ಇವರಲ್ಲಿ 50 ಟನ್ ಕೆಪಾಸಿಟಿಯ ಪಾವರ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಶೀನ್ನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಮಶೀನಿನ ಕೆಪಾಸಿಟಿ ರೂ.3,50,000/- ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರೆಸ್ ದೂರುದಾರ ಮುಂಗಡ ಅಂತಾ ರೂ.1,50,000/- ಗಳನ್ನು ಎದುರಿದಾರರಿಗೆ ಪಾವತಿಸಿದ್ದರು. ಮಶೀನ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಹಣಕೊಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ 2-3 ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ ಎದುರಿದಾರ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ ಮಶೀನನ್ನು ದೂರುದಾರರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎದುರಿದಾರರ ಜೊತೆ ದೂರುದಾರ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಎದುರಿದಾರ ಲುಧಿಯಾನಾದ ಮಶೀನ್ ಟೂಲ್ ಕಂಪನಿಯವರ ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆ ಗ್ರಾಹಕರ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯಿದೆ ಅಡಿ ಸೇವಾ ನ್ಯೂನತೆ ಅಂತಾ ಹೇಳಿ ಎದುರಿದಾರರ ಮುದ್ದೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿ ದೂರುದಾರ ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲಾಗ್ರಾಹಕರ ಅಯೋಗಕ್ಕೆ ದಿ.20/12/2023 ರಂದು ಈ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಸದರಿ ದೂರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದ ಅಯೋಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಈಶಪ್ರಭಾತ್ ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರಾದ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ.ಅ. ಬೋಳಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭು ಸಿ. ಹಿರೇಮಠ ದೂರುದಾರ 50 ಟನ್ ಕೆಪಾಸಿಟಿಯ ಪಾವರ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಶೀನು ಒದಗಿಸಲು ರೂ.1,50,000/- ಆರ್.ಜಿ.ಎಸ್. ಮೂಲಕ ಪಾವತಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಪ್ಪಂದದಂತೆ ಎದುರಿದಾರ ಪಾವರ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಶೀನನ್ನು ದೂರುದಾರರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 2-3 ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ ಎದುರಿದಾರರು ಮಶೀನ್ ಕಳುಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಗ್ರಾಹಕರ ರಕ್ಷಣಾಕಾಯ್ದೆ ಅಡಿ ಸೇವಾ ನ್ಯೂನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಅಂತಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟು ಅಯೋಗ ತೀರ್ಮಾನ ನೀಡಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಗ್ರಾಹಕನಾದ ದೂರುದಾರನಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಅಂತಾ ಅಯೋಗ ತನ್ನ ತೀರ್ಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ತೀರ್ಮಾನ ನೀಡಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಎದುರಿದಾರರು ದೂರುದಾರರಿಗೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ರೂ.1,50,000/- ಮತ್ತು ಆದರೆ ಮೇಲೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಶೇ 9% ರಂತೆ ದಿ:05/04/2023 ರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಹಣ ಸಂದಾಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಬಡ್ಡಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಕೊಡಲು ಆದೇಶಿಸಿದೆ. ದೂರು ದಾರರಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಅನಾನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ ರೂ.50,000/-ಗಳ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ರೂ.10,000/- ಪ್ರಕರಣದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚ ನೀಡುವಂತೆ ಎದುರಿದಾರ ಲುಧಿಯಾನಾದ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಮಶೀನ್ ಟೂಲ್ ಕಂಪನಿಯವರಿಗೆ ಅಯೋಗ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ನೈತಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು-ಶಿಕ್ಷಕರದೂ ಪಾಲಿದೆ

ಶಿಕ್ಷಕರ ವೃತ್ತಿಯು ದುನಡತೆಗೆ ಯಾರನ್ನು ಹೊಣೆಯಾಗಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಮಾಜವು ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡುಗಳಿಗೆ ರೀಲ್ ಮಾಡಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಿಟ್ಟಿದ್ದು ಸುದ್ದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪ್ರಕರಣದ ಹಿಂದೆಯೇ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾದ ವೈದ್ಯ ಜೊತೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೇ ವೆಡ್ಜಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದು ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದು, ಶಾಲೆಯಿಂದಲೂ ತನಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ತಂದುಕೊಡಲಿವೆಂದು ಕೋಪಗೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಗತಿಯ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಹಾಕಿ ಧೃಷ್ಟಿ ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯ ಪಾಲಕರನ್ನು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಸಿದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇಂದಿನ ಯುವ ವಿದ್ಯಾವಂತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿಯುವಂತಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅನುಚಿತ ವರ್ತನೆ, ಯುವ ವೈದ್ಯರ ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ನಡೆ ಮತ್ತು

ನುಡಿಯನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರ ನಡುವೆ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು, ಅನೀತಿಯಂತರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಗೌರವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಕರ್ಷಕ ಸಂಬಳದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಇಂದಿನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಆವರಣದ ನಂತರವೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಕ್ಕಮದಾಚೆ ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂಥ ಮನೋಭಾವದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಇಂದು ನೋಡಲು ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇರುವೆಯೆಂದು ಪರಿವಾಳದ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದ್ದು, ಶಿಬಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯ ಶ್ರಾ, ಪುಣ್ಯಕೋಟೆಯ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಸತ್ಯಸಂಧತೆ... ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಆಗ ನೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಪೂರಕವಾದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ನೀತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಾತಾವರಣ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸಿನಿಮಾ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. 'ಸ್ಯಾಮಿಡೇವನ್ ಲೋಕಪಾಲನ್' ಎನ್ನುವ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಡು ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಗೀತೆಯಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಇದೇ ಸಿನಿಮಾ ಮಾಧ್ಯಮ 'MNOCA...DB...' ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಕಿ ಪಾತ್ರದ ನಟಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಕವಾಗಿ ಹಾಡಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ಲೀಲಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಕೋಶದಲ್ಲೂ ನೋಡಲು ಸಿಗದ ಪದಗಳು ಸಿನಿಮಾ ಮಾಧ್ಯಮದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾಗಿವೆ. ಗಾಂಧೀಜಿ ಅವರು ಸಪ್ತ ಸಾವಾಜಿಕ ಪಾಪಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕುರಿತು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಲ್ಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಸ್.ಎಲ್.ಒ.ಬೈರಪ್ಪ ಅವರ 'ತಂತ್ರ' ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೊಂದು ಮಾತಿದೆ- 'ಜನರು ಮೂಲತಃ ಒಳ್ಳೆಯವರು, ಕೆಟ್ಟವರು ಅನ್ನೂ, ವಿಂಗಡಣೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರು ಗೊಬ್ಬರದ ಥರ ಇದ್ದಾರೆ. ಗೊಬ್ಬರ ಒಯ್ಯು ತೆಂಗಿನ ಮರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದೂ ಫಲ ಕೊಡುತ್ತೆ. ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದೂ ಹೊರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ. ಗೊಬ್ಬರದ ಹಂಗಿರೂ ಅವರನ್ನು ನಿಜವಾದ ಜನರ ಹಂಗಿ ಮನುಷ್ಯರ ಹಂಗಿ ಮಾಡದೇ ಮೂಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಗಳನ್ನಾಗಿಸದೆ ಅವರನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಮರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ನೈತಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಇಂದಿನ ತುರ್ತು ಆಗುತ್ತವೆ.'

'ಹಾಗಲಕಾಯಿ' ಕಡಿ ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಟಿಪ್ಸ್

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಡಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೆಲವರು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ನೋಡಿದರೆ ಮುಖ ಕೆಪುಟುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅತಿಶಯದ ಕಡಿ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ನೀರು ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಗ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಕಡಿಯ ಅಂಶವಿರುವ



ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ. ನಂತರ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಫ್ಲೇಟಿನ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹರವಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನೀರಿನ ಅಂಶವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಷ್ಟದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸವಿಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ 'ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ' ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಕೊರೋನಾ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗ ಜನರಲ್ಲಿ ಧಯ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಾರೆ. ಜನರು ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತುಳಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಳಕೆಯಾಗಿದೆ. ತುಳಸಿ ನೀರು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. ತುಳಸಿ ಮತ್ತು ಕರಿಮೋಸಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಷಾಯ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥ: 4 ರಿಂದ 5 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು, 1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, 1/4 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 1

ಇಂಚು ತುಂಬಿ, 3 ರಿಂದ 4 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಷಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೇಲಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದು ನಂತರ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ, ದೆಲ್ಹಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯಿರಿ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕೀಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ದೇಹದ ಕೊಳಕನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕರಿಮೋಸಿನ ಕಫವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ-ತುಂಬಿ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಉರಿಯೂತದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿ-ಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ಕುದಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದೂಡಬಹುದು!

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಷಕೃ ಸಮಾನವಾದ ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಮುನ್ನಲೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವು ಮರೆವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆದರೆ ಅನಾನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಲಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಂದರೆ ಬರ್ಗರ್ ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಸ್, ಇದನ್ನು



ಸಂರಕ್ಷಕ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಪ್ರಕಾರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ 400 ರಿಂದ 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು

ಸುಮಾರು 8 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ 10775 ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇರಿದರು. ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ಸ್ ಫುಡ್ ಅದರ ಬರ್ಗರ್ ಮತ್ತು ಚಿಪ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರು ಇತರರಿಗಿಂತ 28 ಪ್ರತಿಶತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರೆವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಎಂಬಂ ನ್ಯೂರಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವು ಜನರ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ

ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಧೂಮಪಾನ, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವನೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಹ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ಮನೆಯದ್ದುಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಧರಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಕೀಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮ?

ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖೆ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರು, ಕೀಲು ನೋವು ಸ್ವಾಯು ಸೆಳೆತಗಳಿಂದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖೆ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು



ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೀಲು ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖೆ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಇಲ್ಲಿದೆ. ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಶಾಖೆವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಹೆಲ್ತ್ ಲಾಕ್ಸ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್-ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಸ್ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಂಟ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಡಾ ಅಖಿಲೇಶ್ ಯಾದವ್ ಅವರೊಂದಿಗೆ

ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ದೇಹದ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬಿಸಿ ಶಾಖೆವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉರಿಯೂತವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಶಾಖೆವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಗಿ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ಸ್ವಾಯುಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಕೋಲ್ಡ್ ಥೆರಪಿ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಊತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶ

ಹಾನಿಯು ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊರಿಕೊಂಡ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಯುಗಳ ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಗಾಯದ ನಂತರ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಅದು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಪಂದಿಮಾತೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಲು ಅಥವಾ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಲು ಡಾ ಯಾದವ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಿರುಕಿನಿಂದ ಸಿಗುತ್ತೆ ಮುಕ್ತಿ

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳ ರಕ್ತಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಒಡೆಯದಂತೆ ಜೋಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಫಂಗಲ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀ-ರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ನಂಬುನಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಾದಾಗ ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 1 ಕಪ್ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ 1 ಲೋಟ



ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಕನಿಷ್ಠ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಎರಡೂ ಪಾದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಪಾದಗಳನ್ನು ಟಬ್‌ನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿ. ನಿರಯಮಿತವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೀನು ತಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆಯಾ.? ಹಾಗಾದ್ರೆ ತಪ್ಪದೆ ಓದಿ

ಸೀನು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸೀನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಸೀನುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿಟಿಂಗ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೀನಿದ್ರೆ ಜನರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಸೀನನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಇರಿ, ಸೀನನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಯಬೇಡಿ. ಸೀನು ಬಂದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸೀನನ್ನು ತಡೆದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಧೂಳು ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಸೇರಿದಾಗ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. ಸೀನಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಧೂಳಿನ ಜೊತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೀನಿದಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ 160 ಕಿ.ಮೀ/ಗಂಟೆ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೀನನ್ನು ತಡೆದ್ರೆ ಈ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೀನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸೀನನ್ನು ತಡೆದ್ರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಒಳಗೆ



ಇದ್ದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀನುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ಲಾಭವಿದೆ. ಸೀನನ್ನು ತಡೆ ಹಿಡಿದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೀನನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದು ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೊರೋನಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೀನುವಾಗ ಜನಸಂದಣಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



