ವಿಜಯ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದ ಮೃಣಾಲ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್

ಬೆಳಗಾವಿ : ಬೆಳಗಾವಿಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸೋಮವಾರ ಹೊಸ ದಾಖಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಬೆಳಗಾವಿ ಲೋಕಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಮೃಣಾಲ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್ ಸಾಗರೋಪಾದಿಯ ಜನಸ್ತೋಮದ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ನೋಡಿದ ಜನರು ಇದು ಕೇವಲ ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಕೆಯಲ್ಲ, ಇದು ವಿಜಯ ಯಾತ್ರೆ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತ ಸುಳೇಬಾವಿ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಬಂದ ಮೃಣಾಲ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್, ನಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗೋ ಪೂಜೆ ನೆರವೇರಿಸಿದರು. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಮನೆಗೆ ಸಾಲು ಸಾಲು ಮಠಾಧೀಶರು ಆಗಮಿಸಿ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದರು. ಮೃಣಾಲ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್ ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ಡಾ.ಹಿತಾ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳ ಪಾದಪೂಜೆ ಮಾಡಿದರು.ತದನಂತರ ಹಿಂಡಲಗಾ ಗಣಪತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಸಚಿವೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್, ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯ ಚನ್ನರಾಜ ಹಟ್ಟಿಹೊಳಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖಂಡರು, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಜೊತೆಗಿದ್ದರು.

ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿಗೆ ತೆರಳಿ ನಾಲ್ಕು ಸೆಟ್ ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕೆಪಿಸಿಸಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ.ಶಿವಕುಮಾರ, ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ ಸತೀಶ್ ಜಾರಕಿಹೊಳಿ, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಸಕರು, ಮುಖಡರು ಸಾಥ್ ನೀಡಿದರು.

ಇದಾದ ಬಳಿಕ ನಗರದ ಸಿಪಿಎಡ್ ಮೈದಾನದಿಂದ ನಡೆದ ಮೆರವಣಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಕೋರೈಸುವಂತಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಕಿಮೀ ರಸ್ತೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಜನಸಾಗರವೇ ತುಂಬಿತ್ತು. ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕಲಾತಂಡಗಳು, ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು, ಯುವಕರು, ವಯೋವೃದ್ಧರು ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಮೃಣಾಲ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್ ಅವರಿಗೆ ಶುಭ ಕೋರಿದರು. ಕೆಪಿಸಿಸಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಿ.ಕೆ.ಶಿವಕುಮಾರ, ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ ಸತೀಶ್ ಜಾರಕಿಹೊಳಿ, ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಸಕರು, ಮುಖಡರು ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಮೆರವಣಿಗೆ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಸಚಿವೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹೆಬ್ಬಾಳಕರ್, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಉತ್ಸಾಹ ನೋಡಿದರೆ 2 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮತಗಳಿಂದ ಗೆಲುವು ಖಚಿತ ಎಂದರು. ರ್ಯಾಲಿ ಈಗ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ವಿಜಯ ಯಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ವಿರೋಧಿಗಳು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ನಡೆದ ಮೆರವಣಿಗೆ, ಬೆಳಗಾವಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಮಯವೆನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

ಹೊಸಯರಗುದ್ರಿ ಮಹಿಳೆ ನಾಪತ್ತೆ

ಬೆಳಗಾವಿ,ಏ.15: ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೂಡಲಗಿ ತಾಲೂಕಿನ ಹೊಸಯರಗುದ್ರಿ ಗ್ರಾಮದ ಸಂಗೀತಾ ಭರಮಣ್ಣಾ ನಾಯಕ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆಯು ಏ.06 ರಂದು ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋದವಳು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಹೋಗಿ ಕಾಣೆಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಪತಿ ಭರಮಣ್ಣಾ ರಂಗಣ್ಣ ನಾಯಕ ಅವರು ಕುಲಗೋಡ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ ದೂರ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಚಹರೆ: ವಯಸ್ಸು 24 ವರ್ಷ, ಎತ್ತರ 4,8, ಮೈ ಕಟ್ಟು ಮೈಯಿಂದ ಸದೃಢ, ಮೈ ಬಣ್ಣ ಗೋದಿಗೆಂಪು, ಉದ್ದ ಮುಖ, ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು, ನೀಲಿ ಕಲರ್ ಸೀರೆ ದರಿಸಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಸದರಿ ಮಹಿಳೆಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ಕುಲಗೋಡ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯ ದೂ. 0833–422233 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕುಲಗೋಡ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಪ್ಪಳಿಯಲ್ಲರಳಿದ ಭಾವರೇಖೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಕ್ಷಣ

ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಡಾ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡರು ದೂರವಾಣಿ ಮಾಡಿ ಕುಪ್ಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭವಿದೆ. ನೀವು ಬರಲೇಬೇಕು ಎಂದರು. ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡರು ದೂರದ ರಾಮನಗರಕ್ಕೆ ವರ್ಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಪರ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಭಾಷಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಕುರಿತು ಪರಿಣಿತರಾದ ಅವರು ಹಲವು ಕಮ್ಮಟಗಳಿಗೆ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿದವರು. ಅವರು ಕರೆದಮೇಲೆ ಒಲ್ಲೇ ಎನ್ನಲಾದೀತೆ.*

ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದವರು ಯಾರು ಎಂದೆ. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಶಿಷ್ಯ ನಂದನ್ ಕುಪ್ಪಳಿ. ಅವರು ಬರೆದ ಕವನ ಸಂಕಲನ. ಅದು ಹನಗವನಗಳು. ತುಂಬಾ ಚನ್ನಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು. ನಂದನ್ ಕುಪ್ಪಳಿ ನಮ್ಮ ಹಲವು ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಕವನ ವಾಚಿದಿದ್ದಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕವಿ ಎಂದು ಕವನ ಕೇಳಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ಅಭಿನಂದಿಸಿದ ಸಭಿಕರನ್ನು ಕಂಡವ ನಾನು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡರು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದರು.

ಅವರು ಎಂ.ಎ. ಮುಗಿಸಿ, ಬಿ.ಇಡಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿಯವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಟ್ರಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರು. ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಹೃದಯಿ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸ್ನೇಹ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದರು. ಆ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ನಂತರ ಊರು ಸೇರಿದರು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದರು.

ನನಗೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಾರ್ಚ್ 10 ಬಂದೇಬಿಟ್ಟಿತು. ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರ ಕೈಸೇರಿತು. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಗದಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು ಸರ್ವಸದಸ್ಯರ ಸಭೆ ದಿನಾಂಕ ಅದೇ ದಿನಕ್ಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿತು. ಇತ್ತ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಡಾ. ಎಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡರ ಸಮಗ್ರ ಕೃತಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಅದೇ ಮಾರ್ಚ್ 10 ಕ್ಕೆ ಮುಹೂರ್ತ. ನೀವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿರ ಬೇಕು. ಮಾನ್ಯ ಎಚ್. ಡಿ. ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡರನ್ನು ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲಾ 5 ನೆಯ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣ ಸಮ್ಮೇಳನ ಮಾಡಿದವರು ನೀವು. ನೀವಿರಬೇಕು. ಏಳನೇ ತಾರೀಖು ಸುದ್ದಿ ಗೋಷ್ಠಿಯಿದೆ. ನೀವಿರಬೇಕು ಎಂದು ರಮೇಶ್ ಹೆಗಡೆಯವರು ನಮ್ಮ ಕಚೇರಿಗೆ ಬಂದು ಕರೆದರು.

ನಾವು ಸದಾಕಾಲವೂ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವವರು. ನಮಗೆ ಮಾರ್ಚ್ 8 ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ದಿನ ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯ ಪಿ. ಲಂಕೇಶ್ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನ. ಅವತ್ತು ಶಿವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬ ಎಂದು 7 ನೆಯ ತಾರೀಖು ಆ ಎರಡು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳೋದು. ಆ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10–30 ಕ್ಕೆ ಸುದ್ದಿ ಗೋಷ್ಠಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿರಂತೆ ಎನ್ನುವ ಅಪೇಕ್ಷೆ ರಮೇಶ್ ಹೆಗಡೆ ಅವರದ್ದು. ಅಂತೂ ಸುದ್ದಿ ಗೋಷ್ಠಿ ಮುಗಿಸಿ ಕಾರಾಗೃಹದತ್ತ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕಾ ಭವನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಕರೆದಿದ್ದೆ.

ನೀವು ಕುಪ್ಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಿತ್ತು ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡ. ಈ ನಡುವೆ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸಭೆ ಅಂದೇಯಿದೆ ಎನ್ನುವ ಕರೆಬಂತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡರು, ನಂದನ್ ದೂರವಾಣಿ ಮಾಡಿ ನೀವು ಬರಲೇಬೇಕು. ನಮ್ಮದೇ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ. ನಾವು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದೆವು ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿದರು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳ ನಡುವೆ ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಿದ್ದು ಕುಪ್ಪಳಿಯ ಆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಳುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬನೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರತಿಭೆ ನಂದನ್ ಕುಪ್ಪಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಡುವೆ ಆತನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಸುದ್ದಿ ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೆ ನಂದನ್ ಗೆಳೆಯ ಭಾವರೇಖೆ ಪುಸ್ತಕ ತಂದು ತಲುಪಿಸಿದರು.

ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದೆ. ಹನಗವನಗಳು, ತುಂಬಾ ಚನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಾಗೃಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಹಾ ಅಧೀಕ್ಷಕರಾದ ಡಾ. ಅನಿತಾ ಅವರು ಬೊಕ್ಕೆ ನೀಡಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅಲ್ಲಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಮೊಬೈಲ್, ಹಣ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕ ಒಯ್ಯಲು ಅಭ್ಯಂತರವಿರಲಿಲ್ಲ. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಸ್ವಾಗತ ನಡೆಯುವಾಗಲೂ ನಾನು ಭಾವರೇಖೆ ಕೃತಿಯ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರಿವಿಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಡಾ. ಅನಿತಾ ಅವರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೈಗೆ ತಗೊಂಡು ಓದಿದರು. ಮೆಚ್ಚಿದರು. ಕೆಲ ಕವನಗಳ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿದರು.

ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಮುಖ್ಯ ಅಮುಖ್ಯ ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗಿರುವ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಪ್ಪಳಿ ನಂದನ್ ಅವರ ಭಾವರೇಖೆ ಕವನ ಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆ ಸಮಾರಂಭ ಹೇಮಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ನನ್ನದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿದೆ.

ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಭೆಗೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಜಾಲತಾಣ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿನಂತಿಸಿದೆ. ಈ ಹೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಡಾ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡರು ಶನಿವಾರವೇ ಶಿವಮೊಗ್ಗಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಪುಸ್ತಕ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲಿರುವ ಡಾ. ಎಚ್. ಟಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಸಂಜೆ 5–30 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಬಿಟ್ಟು ಕುಪ್ಪಳಿಯಕಡೆ ಕಾರು ಚಲಿಸಿತು.

ರಾತ್ರಿ ಡಾ. ಬಿ. ಎಂ. ಪುಟ್ಟಯ್ಯ, ನೆಂಪೆ ದೇವರಾಜ್, ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಮಾನದ ತಲ್ಲಣಗಳ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆಗಳಾದವು. ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ತೆರಳಿದೆವು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೂರ ದೂರದಿಂದ ನಂದನ್ ಕುಪ್ಪಳಿ ಅವರ ಗೆಳೆಯರು, ಕುಟುಂಬದವರು, ನೆಂಟರು, ಓದಿನಜೊತೆಯಿದ್ದವರು. ಕೆಲಸದ ಜೊತೆಯಿದ್ದವರು ಎಲ್ಲರೂ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. 10–30 ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಹಿರಿಯ ಚೇತನರಾದ ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಮಡಿಲಿಗೆ ಕಿರಿಯ ಕವಿ ಬಂದು ಸೇರಿದಂತೆ ನಂದನ್ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಕಾರು ಹೇಮಾಂಗಣದ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಅದರೊಳಗಿಂದ ಅವರ ತಂದೆ ರಾಮಚಂದ್ರ ಅವರು ಮೊದಲು ಇಳಿದು ಮುಂದಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಮಗನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನಾವು ಕೈಜೋಡಿಸಿದೆವು. ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೈ, ಕಾಲುಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎದೆಯತ್ತರದ ಮಗ ನಿಂತು ಕೊಂಡರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಲೋಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದು ಬೇಸರ, ನೋವಿನ ಸಂಗತಿ.

ನಾಲ್ಕು ನೂರು ಹನಗವನಗಳಿರುವ ಭಾವರೇಖೆ ಒಂದು ಅನಂತ ಭಾವವಾಗಿ ಲೋಕಾರ್ಪಣೆ ಗೊಂಡಿತು. ಪ್ರತಿ ಕವನಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿ ಡಾ. ಬಿ. ಎಂ. ಪುಟ್ಟಯ್ಯ ಅವರು ಭಾವನೆಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಬದುಕು ನಿರಂತರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಇಂದು ಇದ್ದದ್ದು ನಾಳೆಯಿರಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಬದುಕು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿತಿಗಳಿವೆ, ದೈಹಿಕ ಸಮರ್ಥರು ವಿವೇಕದಿಂದ ಯೋಚನೆಮಾಡಬೇಕು. ಕಷ್ಟ, ಸಂಕಷ್ಟಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತೆ. ಕವನ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಗದ್ಯದಲ್ಲೂ ನಮಗೆ ಬರೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಹರಸಿದರು.

ನಂದನ್ ಕುಪ್ಪಳಿ ಮತ್ತೆ ಎಂದಿನಂತಾಗಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ಲೋಕದ ದೃವತಾರೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬಹುದೆ. ಅವರ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸೀತೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡೋಣ. ಆ ಮೂಲಕ ಕುವೆಂಪು ಅವರು ಬಿತ್ತಿದ ಆ ನೆಲದಿಂದ ಒಂದು ವೃಕ್ಷ ಫಲವತ್ತಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸೋಣ. ನನಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಕರಿಸಿ ಎಂದು ವಿನಂತಿ ಮಾಡುವೆ.

ಡಿ. ಮಂಜುನಾಥ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಏ.18 ರಂದು ಮತದಾನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಮಿತ್ಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ

ಬೆಳಗಾವಿ,ಏ. : ಲೋಕಸಭಾ ಚುನಾವಣೆ–2024ರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಮತದಾನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಯುವ ಮತದಾರರಿಗೆ ಮತದಾನದ ಜವಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಬೆಳಗಾವಿ ತಾಲೂಕಿನ ಯುವ ಮತದಾರರಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸದರಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯು ದಿನಾಂಕ; 18/04/2024 ರಂದು ಸಂತಿಬಸ್ತವಾಡದ ಗ್ರಾಮದ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮೊದಲನೆ ಬಾರಿ ಮತದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಯುವ ಮತದಾರರು ಈ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಹೆಸರನ್ನು ದಿನಾಂಕ: 17/04/2024 ರ ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ನೊಂದಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆಸರನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಲು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಎಪಿಕ್ ನಂ ನೀಡುವುದು. ಇದು ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ವಿಭಾಗ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಭಾಗ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ತಂಡವನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.

ಹೆಸರು ಅಥವಾ ತಂಡವನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಮೋಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ 9844080407, 8105184384 ಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಾಲೂಕು ಸ್ವೀಪ್ ಸಮಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ತಾಲೂಕಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

10 ಗ್ರಾಂ.ಗೆ ಲಕ್ಷದ ಗಡಿ ದಾಟುವತ್ತ ಚಿನ್ನ!!!

ಇರಾನ್ ಮತ್ತು ಇಸ್ರೇಲ್ ನಡುವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯು ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಕಲಹ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಚಿನ್ನವು ಗರಿಷ್ಠ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ತೈಲದ ಬೆಲೆಗಳು ಏರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಔನ್ಸ್‌ಗೆ $2,400 ದಾಖಲೆಯನ್ನು ದಾಟಿದೆ. ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಹೂಡಿಕೆದಾರರು ಚಿನ್ನದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಚಿನ್ನದ ಮೇಲಿನ ಹೂಡಿಕೆಯು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ವರ್ಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶುಕ್ರವಾರ, ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಯು ಶೇಕಡಾ 2.2 ರಷ್ಟು ಏರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಔನ್ಸ್ 2,424.32 ಡಾಲರ್‌ಗೆ ತಲುಪಿತ್ತು. ಈ ವಾರ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.4ರಷ್ಟು ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ದರ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದ್ದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬೆಲೆ ಕೂಡ ಶೇಕಡಾ 4ರಷ್ಟು ಏರಿಕೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಔನ್ಸ್‌ಗೆ $29.60 ತಲುಪಿದೆ. 2021ರ ನಂತರ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಗರಿಷ್ಠ ಬೆಲೆ ಇದಾಗಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದರ ಏರಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಭಾರತದ ಬುಲಿಯನ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೂ ಗೋಚರವಾಗಿದ್ದು, ಶುಕ್ರವಾರ ದೆಹಲಿಯ ಬುಲಿಯನ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 10 ಗ್ರಾಂ 24 ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ 1,050 ರೂ.ಗೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಿ ಬೆಲೆ ಕೂಡ ಶುಕ್ರವಾರ 1,400 ರೂಪಾಯಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿಗೆ 86,300 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗಿದೆ. 2024ರಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೇಡಿಯಾ ಅಡ್ವೈಸರಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಅಜಯ್ ಕೇಡಿಯಾ ಅವರು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದರು, ಈ ವರ್ಷ, ಅಂದರೆ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ, ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ 10 ಗ್ರಾಂಗೆ 72 ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ತಲುಪಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇದು ಇನ್ನೂ ಏಪ್ರಿಲ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮುಂದಿನ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಚಿನ್ನವು ಈ ಅಂಕಿಅಂಶವನ್ನು ದಾಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ, ಇದರ ಮೇಲೆ, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯದಿಂದ ಹೊಸ ಜಾಗತಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಹೂಡಿಕೆದಾರರನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 2024ರ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ಸುಮಾರು 1 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಚ್‌ಡಿಎಫ್‌ಸಿ ಸೆಕ್ಯುರಿಟೀಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಸೌಮಿಲ್ ಗಾಂಧಿ ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, 'ಪಶ್ಚಿಮ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸಿರಿಯಾದಲ್ಲಿನ ತನ್ನ ರಾಯಭಾರಿ ಕಚೇರಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಾನ್‌ನ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಭಯದ ನಂತರ, ಚಿನ್ನದ ಮೇಲೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೂಡಿಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಯೂ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಲಿದೆ. ಫಂಡಮೆಂಟಲ್ ಕರೆನ್ಸಿ ಮತ್ತು ಕಮೊಡಿಟೀಸ್ ಪ್ರವೀಣ್ ಸಿಂಗ್ ಪ್ರಕಾರ, ಮುಂಬರುವ ಆರ್ಥಿಕ ದತ್ತಾಂಶಗಳು ಬ್ರಿಟನ್ ಮತ್ತು ಜರ್ಮನಿ ಮತ್ತು ಚೀನಾದ ವ್ಯಾಪಾರದ ದತ್ತಾಂಶವು ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಿ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ಇಳಿಕೆಗೊಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಬೆಳ್ಳಿ 2024 ರಲ್ಲಿ 1 ಲಕ್ಷದ ಅಂಕಿಅಂಶವನ್ನು ದಾಟಬಹುದು, ಇದು ರೂಪಾಯಿ 86 ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆಟ್ರೋ ರೈಲು ಸೇವೆ ರಾತ್ರಿ 11.30ರವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಣೆ

ಬೆಂಗಳೂರು,ಏ.– ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಐಪಿಎಲ್ ಪಂದ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವ ದಿನದಂದು ಮೆಟ್ರೋ ರೈಲು ಸೇವೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ 11.30ರವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಟಾಟಾ ಐಪಿಎಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬರುವ ವೀಕ್ಷಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಏ.15, ಮೇ4, ಮೇ 12 ಮತ್ತು 18ರಂದು ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಟರ್ಮಿನಲ್ ಮೆಟ್ರೋ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಿಂದ ಕೊನೆಯ ರೈಲು ಸೇವೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ 11.30ಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಟ್ರೊ ರೈಲು ನಿಗಮ ತಿಳಿಸಿದೆ.ಪಂದ್ಯ ನಡೆಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮೆಟ್ರೊ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಿಟರ್ನ್ ಜರ್ನಿ ಟಿಕೆಟ್ಗಳನ್ನು 50 ರೂ.ಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ಕಬ್ಬನ್ಪಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಎಂ.ಜಿ.ರಸ್ತೆ ಮೆಟ್ರೊ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ವಿತರಣೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ 8ರಿಂದ ದಿನದ ಸೇವೆಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಪೇಪರ್ ಟಿಕೆಟ್ ಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಟೋಕನ್ ಲಭ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗಮ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಾಯಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವು ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇದು ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು, ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಶಕ್ತಿ–ತರಬೇತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಧ್ಯಮ–ತೀವ್ರತೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 20 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟೋನ್ಸ್ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಗ್ರ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ದಿನಚರಿಗಾಗಿ ವಿರಾಸನ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಟ್–ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತಹ ಯೋಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾನೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ.

ಕಿಕ್ ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಕೇವಲ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ.

ಮೌಂಟೇನ್ ಕ್ಲೈಂಬಿಂಗ್ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ–ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿನ–ತೀವ್ರತೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವೇಗವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಏ.18 & 19ರಂದು ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳ ಪ್ರವೇಶಾತಿಗೆ ಸಿಇಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ: ನಿಷೇಧಾಜ್ಞೆ ಜಾರಿ

ಕೊಪ್ಪಳ, ಏಪ್ರಿಲ್ 13 : ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ವತಿಯಿಂದ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ಕೃಷಿ, ವಿಜ್ಞಾನ, ವೆಟರ್ನರಿ, ಫಾರ್ಮಸಿ, ಹಾಗೂ ಬಿಎಸ್ಸಿ (ನರ್ಸಿಂಗ್) ಮುಂತಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸುಗಳ ಪ್ರವೇಶಾತಿಗೆ ಸಿಇಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಏಪ್ರಿಲ್ 18 ಮತ್ತು 19ರಂದು ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸುಗಮ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ 200 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಾಜ್ಞೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ ಜಿಲ್ಲಾ ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ನಲಿನ್ ಅತುಲ್ ಅವರು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ವತಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸುಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಾತಿಯ ಸಿಇಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಏ.18 & 19ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗಂಗಾವತಿ ಮತ್ತು ಕೊಪ್ಪಳದ ಒಟ್ಟು 14ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದ್ದು, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೋಷರಹಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಕ್ರಮ, ಅವ್ಯವಹಾರ ನಡೆಯದಂತೆ ಸಿ.ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ 1973 ಕಲಂ 144ರನ್ವಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ 200 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಷರತ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ನಿಷೇಧಾಜ್ಞೆ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.*ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ವಿವರ:* ಗಂಗಾವತಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜ್, ಪಂಪಾನಗರದ ಹೆಚ್.ಆರ್.ಸರೋಜಮ್ಮ ಬಾಲಕಿಯರ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜ್, ಸರ್ಕಾರಿ ಎಸ್.ಎಮ್.ಎನ್.ಎಮ್ ಬಾಲಕಿಯರ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಕೊಪ್ಪಳದ ಶ್ರೀ ಗವಿಸಿದ್ದೇಶ್ವರ ಕಲಾ, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕಿಯರ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜ್, ಸರಕಾರಿ ಬಾಲಕರ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜ್, ಭಾಗ್ಯನಗರದ ಸರಕಾರಿ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು, ಕುಷ್ಟಗಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಳಿದಾಸ ಕಂಪೋಸಿಟ್ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು, ಭಾಗ್ಯನಗರದ ನವಚೇತನ ಪಿಯು ಸೈನ್ಸ್ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಕಿಡದಾಳನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ಶಾರದಾ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜು, ಗವಿಮಠ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ನ ಎಸ್.ಜಿ.ವಿ.ವಿ.ಟಿ.ಎಸ್ ಪೂಜ್ಯಯ ಶ್ರೀ ಮರಿಶಾಂತವೀರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜ್, ಭಾಗ್ಯನಗರದ ಓಜನಹಳ್ಳಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಬಂಧು ಪಿಯು ಕಾಲೇಜ್, ಸರಕಾರಿ ಮಹಿಳಾ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜ್ ಹಾಗೂ ಲಯನ್ಸ್ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಪ್ರೈಮರಿ ಅಂಡ್ ಹೈ ಸ್ಕೂಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ 14 ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ಷೇದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ಕೃಷಿ, ವಿಜ್ಞಾನ, ವೆಟರ್ನರಿ, ಫಾರ್ಮಸಿ, ಹಾಗೂ ಬಿಎಸ್ಸಿ (ನರ್ಸಿಂಗ್) ಮುಂತಾದ ವೃತ್ತಿಪರ ಕೋರ್ಸುಗಳ ಪ್ರವೇಶಾತಿಗೆ ಸಿಇಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಏ.18 ಮತ್ತು 19 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಡೆಯಲಿವೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ 200 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ., ಮೊಬೈಲ್ ಪೇಜರ್, ಝರಾಕ್ಸ್, ಟೈಪಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಪಡೆದ ಹಾಗೂ ನಿಯೋಜಿತ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು, ಜಾಗೃತ ದಳದವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗೆ ಪರವಾನಿಗೆ ಇಲ್ಲದೇ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಕಲು ಮಾಡುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು, ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಾಪಿ ಬರೆದು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುವುದನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ. 200 ಮೀಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಜನರು ಮಾರಕಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಿರುಗಾ ಡುವದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಈ ಆದೇಶವು ಮದುವೆ, ಶವ ಸಂಸ್ಕಾ ರಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾ ಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.