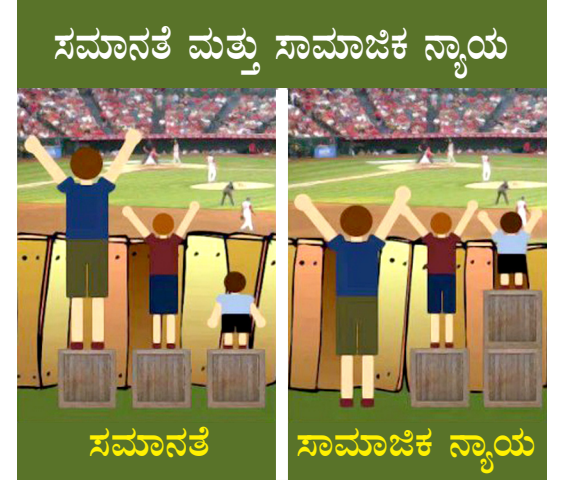




ಪುಂಗವ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜಾಗರಣ ಪತ್ರಿಕೆ



ಸಂಪುಟ : 36 ಸಂಚಿಕೆ : 21 ಮನ್ಮಥ-ವರ್ಷ ಕಲಿಯುಗಾಬ್ಬ 5117 15-6-2015 ತ್ರೈವಾರ್ಷಿಕ : ರೂ. 150.00 ಬಿಡಿ ಪ್ರತಿ : ರೂ. 3.00 ಪುಟಗಳು : 4

ಯೋಗಕ್ಕೇಗ ಜಾಗತೀಕರಣದ ಯೋಗ

ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಕಳೆದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸಂಘದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯನ್ನು ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಜೂನ್ 21ನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿವಸವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಈ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗೆ ವಿಶ್ವದ 175 ದೇಶಗಳು ಸಹ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಾಗಿದ್ದರೇ ಒಟ್ಟು 193 ದೇಶಗಳ ಸಹಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಂಗೀಕಾರಗೊಂಡಿದ್ದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೊಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಶರೀರ-ಮನ-ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸದ ಸಾಧನವಾದ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅದು ಸಾಕಾರ ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹಿಂದಿನ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗೆ ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಭಾರತೀಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದ ಜನರ ಆಸಕ್ತಿ ಈ ಘಟನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಭಾರತೀಯ ರಾಜತಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಣತಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರತದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನಜನಿತವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮನಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನೆಯ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ಭಾರತೀಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಒಂದು ತತ್ತ್ವದರ್ಶನದ ಹೆಸರು. ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಯಿಂದ ಮೊದಲ್ಗೊಂಡು, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಯೋಗತತ್ತ್ವಗಳು, ಬುದ್ಧ, ಜೈನ ಶೈವ ಮುಂತಾದ ಪರಂಪರೆಯ ಯೋಗತತ್ತ್ವಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರಿಸಿರುವ ಪ್ರಚಲಿತ ವರ್ಷಗಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳವರೆಗೆ ಯೋಗ ಪರಂಪರೆ ಅಗಾಧ ವಿಸ್ತಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದೆ.

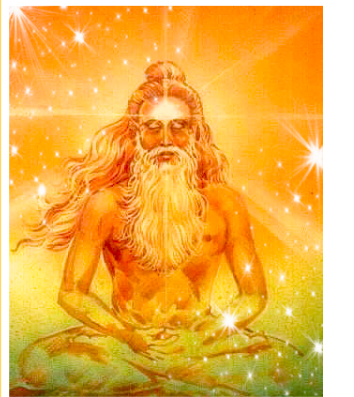
ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ದರ್ಶನದ ವಾಕ್ಯ 'ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ' (ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು). ಇನ್ನೆರಡು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ವಾಕ್ಯಗಳು, 'ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಮ್' (ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಕುಶಲತೆಯೇ ಯೋಗ) ಮತ್ತು 'ಸಮತ್ವಮ್ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ' (ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಯೋಗವೆನ್ನುವರು). ಈ ಮೂರು ಉಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯೋಗವೆಂದರೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದರೆ, ಚಿತ್ತದ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಪ್ರತಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಉಪಲಬ್ಧಿ ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನ. ಅಂತಿಮ ಸತ್ಯದ ದರ್ಶನದಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೆಂದರೆ

ಯೋಗದ ಹಂತಗಳು

ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಯು ಆತ್ಮಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಷ್ಟ ಅಂಗಗಳಿರುವ ಯೋಗವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಯಮ	: ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದು, ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡದ ಸರಳ ಜೀವನ - ಇವೇ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು.
ನಿಯಮ	: ದೇಹದ ಶುಚಿತ್ವ ಮನಸ್ಸಿನ ತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ದೈವಭಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆತ್ಮ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ನಿಬಂಧನೆಗಳು.
ಆಸನ	: ದೇಹದ ನಿಲುವು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಲಘುತ್ವವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	: ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಹತೋಟಿ.
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ	: ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಡುಗಡೆ.
ಧಾರಣ	: ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದು.
ಧ್ಯಾನ	: ಜಪ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಧ್ಯೇಯದಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
ಸಮಾಧಿ	: ಜಪದ ಧ್ಯೇಯವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನ ಏಕೈಕತೆ.

ಯಮ ನಿಯಮಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಸಮಾಜದ ಇತರರೊಡನೆ ಸಮರಸವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲಯುತವಾಗಿರಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಮರಸವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಇವು ಯೋಗಸಾಧಕನು ಆತ್ಮನ ಅಂತರಂಗದೊಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನಪರನಾದ ಯೋಗಿಯು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸ್ವ-ಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಂಶವಾದ ತನ್ನ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಜ್ಞಾತ್ಮಾ ಸರ್ವಮಿದಂ ವಿಜ್ಞಾತೋ ಭವತಿ - ಯಾವುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಂತೆ ಆಗುವುದೋ - ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯೆಡೆಗೆ ಯೋಗಿಯು ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.



ವಿಜ್ಞಾನವಂತೂ ಸತ್ಯ ಅದರ ಅದನ್ನು ಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಸಿದರೆ ನಾವು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಜಗತ್ತು ಹೇಳುವಂತೆ ನಾವು ಯೋಗದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.



ಅದೊಂದೇ ಸತ್ಯ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಕಾಣುವುದೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯದ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಬಗ್ಗೆ, ಎಲ್ಲ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತ್ವ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಮತೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 'ಸುಖೇ ದುಃಖೇ ಸಮೇ ಕೃತ್ವಾ ಲಾಭಾಲಾಭೌ ಜಯಾಜಯೌ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಯೋಗವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾನ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮುಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದರೆ ಯೋಗವಂತೂ ಸತ್ಯ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಇಂದು ನಾವು ಹೇಳುವಂತೆ ನಾಳೆ ವಿಜ್ಞಾನವಂತೂ ಸತ್ಯ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಯೋಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಸಿದರೆ ನಾವು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಜಗತ್ತು ಹೇಳುವಂತೆ ನಾವು ಯೋಗದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಸೇರಿಸುವುದು, ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಮಾನವನನ್ನು ದೈವತ್ವದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಯೋಗವು ಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಒಡೆದಿರುವ ಸಮಾಜವನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ವಿಷಮತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ವಿಘಟಿತವಾಗಿರುವ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಲಿ.

ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

1. ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗ ಪಡೆದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು.
2. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕನಿಷ್ಠ 10-15 ಜನರನ್ನಾದರೂ ಸೇರಿಸಿ 8-10 ದಿನಗಳ ಸರಳ ಯೋಗಾಸನ ಶಿಬಿರ.
3. ಶಾಲಾ/ಕಾಲೇಜು/ಹಾಸ್ಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ 8-10 ದಿನಗಳ ಯೋಗಾಸನ ಶಿಬಿರ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
4. ಯೋಗಸಂಬಂಧಿತ, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧೀಯ ಪದ್ಧತಿ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.
5. ಯೋಗಪರಂಪರೆ, ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ವದೇಶಿ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೋತ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

ವೃಕ್ಷಾಸನ

ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಸಮತೋಲನ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಸನ. ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು.

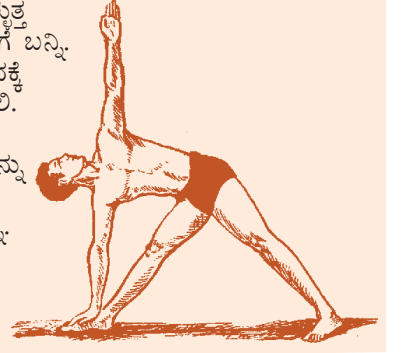
- ಕ್ರಮ:** 1. ಮೊದಲಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಇರಿಸಿ. ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಲಿ. ಬಲ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ಬಲಮಂಡಿ ಶರೀರದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.
 3. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ. ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಳೆದು ಎದೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ.
 4. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ (ಮೋಣಕ್ಕೆ ಮಡಿಸದೆ.)
 5. ಬಲಪಾದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮಾಡಿ.



ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಸನ. ಪೆಡಸುತನವನ್ನು (Hardness) ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು. ಎದೆ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕನ್ನು ನಿಗುವುದು. ಕೈಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದು.

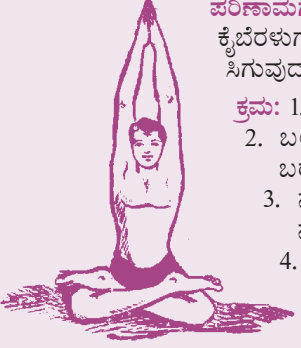
- ಕ್ರಮ:** 1. ಮೊದಲಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನೆಗೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಕಾಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಸುಮಾರು 1 ಮೀಟರ್ ಇರಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ; ಹೆಗಲಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಲಿ. ಅಂಗೈಗಳು ನೆಲದಡೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ. ಮೋಣಕ್ಕೆಗೂ ಮೋಣಕಾಲುಗಳೂ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
 3. ಬಲಪಾದ ಬಲಕ್ಕೆ (90°) ಎಡಪಾದ ಒಳಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಇರಲಿ. ಎಡಮಂಡಿ ಬಿಗಿಮಾಡಿ. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
 4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಬಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಗಿಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ (ಬಲಪಾದದ ಬಲಗಡೆಗೆ) ಒತ್ತಿ ಇಡಿ. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಬಲಹೆಗಲಿನ ನೇರದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಬಲಭುಜ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಎಡಭುಜ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ. ಸೊಂಟದ ಎಡಭಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಬಲಭಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸರಿಯಲಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಹೆಗಲೆಲುಬುಗಳು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿರಲಿ (Vertical Plane). ಎಡ ಅಂಗೈ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ.
 5. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ 3ನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
 6. ಎರಡೂ ಪಾದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತಿ 2ರಂತೆ ಇರಲಿ.
 7. ಎಡಪಾದ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಪಾದ ಒಳಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ, ಎರಡೂ ಮಂಡಿಬಿಡುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ.
 8. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಗಿಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ (ಎಡಪಾದದ ಬಲಗಡೆಗೆ) ಒತ್ತಿ ಇಡಿ. ಬಲಗೈ ನೇರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಎಡಹೆಗಲಿನ ನೇರದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಎಡಭುಜ ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಬಲಭುಜ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ. ಸೊಂಟದ ಬಲಭಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಎಡಭಾಗ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸರಿಯಲಿ. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಹೆಗಲೆಲುಬುಗಳು ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿರಲಿ ಬಲ ಅಂಗೈ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳಿನ ಕಡೆಗೆ ಇರಲಿ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ.
 9. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ 7ನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
 10. ಪಾದಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿತಿ 6ರಂತೆ ಇರಲಿ.
 11. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ನೆಗೆದು ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.



ಪರ್ವತಾಸನ

ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಲು ಉತ್ತಮ ಆಸನ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚಲಿಸುವವು. ಕೈಬೆರಳುಗಳ ನಡುಕ, ದುರ್ಬಲತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿ ಸಿಗುವುದು. ಭುಜಗಳ ಪೆಡಸುತನ ದೂರವಾಗುವುದು.

- ಕ್ರಮ:** 1. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಬಲಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ಅದು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿ ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ಬರುವಂತೆ ಇಡಿ.
 3. ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬಲತೊಡೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿ ನಾಭಿಯ ಬಳಿ ಬರುವಂತೆ ಇಡಿ. ಅಂಗಾಲುಗಳೆರಡೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.
 4. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ (ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿ). ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮೋಣಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆ ಎಲುಬಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ತೇಲಾಡುವ ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಹೆಗಲೆಲುಬುಗಳ ಬಳಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿ. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ.



ಪ್ರಧಾನಿಯ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು 2014ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27ರಂದು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಹಾಧಿವೇಶನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗೆ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನ 69ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್ 21ರ ದಿನಾಂಕವನ್ನು 'ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ'ವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಜಗತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಕಲೆಗೆ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು (ಭಾರತೀಯರು) ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಯೋಗವನ್ನು ಉಳಿಸಿ-ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸುಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿಟ್ಟು ಯೋಗಾಸನವನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಸುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಕೈಗೊಳ್ಳೋಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.



ಉಷ್ಣಾಸನ

ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ತರುವುದು. ಜೋಲು ಹೆಗಲು ಮತ್ತು ಗೊನುಬೆನ್ನು ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಆಸನ. ಬೆನ್ನುಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

- ಕ್ರಮ:** 1. ಮೊದಲಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನೆಲದಮೇಲೆ ಮಂಡಿ ಊರಿ ತೊಡೆಗಳು, ಪಾದಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟು ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಅವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿಡಿ.
 3. ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪೃಷ್ಠಗಳ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆಯಾಗಿಟ್ಟು ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ.
 4. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಲದಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎಡದಂಗೈಯನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಅಂಗಾಲ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸಿ.
 5. ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಳ್ಳಿ.
 6. ಪೃಷ್ಠಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ, ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ತಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಜಗ್ಗಿ ಎಳೆದು ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸೆಳೆದಿಡಿ.
 7. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಇದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
 8. ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.



ವಜ್ರಾಸನ

ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಮಂಡಿನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಸನ. ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡಗಳು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗುವವು. ಹಿಮ್ಮಡಿಯಲ್ಲಿನ ಹೆಬ್ಬಳಸು ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು. ಹಿಮ್ಮಡಿನೋವು ದೂರವಾಗುವುದು. ಪಾದಗಳ ಕಮಾನುಗಳು (ವೃತ್ತಖಂಡಗಳು) ಸುಧಾರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವ, ನಡೆಯುವ, ಓಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೊಗಸಾಗುವವು. ಊಟವಾದ ನಂತರವೂ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ ಕಡಮೆ ಆಗುವುದು. ಪಾರ್ಶ್ವಾಸಂಧಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳು ದೂರವಾಗುವವು. ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ (ಟೈಪಿಸ್ಟರು, ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಬರಹಗಾರರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

- ಕ್ರಮ:** 1. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಗ ಮಾಡಿಡಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೇಲಿರಲಿ. ಮೀನಖಂಡದ ಒಳಭಾಗ ತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಲಿ. ಅದರಂತೆಯೇ ಎಡಗಾಲು ಮಡಿಸಿಡಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೆನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ.
 3. ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದು ತೋಳುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಹೆಣೆದ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಿ. ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಿರಿ.
 4. ಸ್ಥಿತಿ 2ಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ.



- ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಶ್ಚಿಮಘಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಶದ ಕೆಲವು ಅರಣ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ವನ್ಯಜೀವಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 176 ಹೊಸ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಪರಿಸರ ಸಚಿವಾಲಯ, ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೈಮೇಟ್ ಚೇಂಜ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ 23 ಹೊಸ ಜಾತಿಯ ಮಿಡುಗಳು, 24 ಹೊಸ ಜಾತಿಯ ಕಪ್ಪೆಗಳು, ಎರಡು ಹೊಸ ಜಾತಿ ಸರಿಸ್ಪರ್ಶಗಳು, 12 ಹೊಸ ಜಾತಿಯ ಜೇಡ ಮತ್ತು 12 ದಪ್ಪ ಚರ್ಮದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು (ಏಡಿ, ಕಡಲೇಡಿ, ಸಿಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಸ ಜಾತಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಣಿವಿಜ್ಞಾನ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದೇ ಕರೆಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಶ್ಚಿಮಘಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ, ಪೂರ್ವಘಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಈಶಾನ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.



- ಹೋಲಿಯೋ ಮುಕ್ತ ದೇಶ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದ್ದ ಭಾರತ ಇದೀಗ ಧನುರ್ವಾಯು ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲಿದೆ ಎಂದು ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ) ಮತ್ತು ಯುನಿಸೆಫ್‌ನ ಜಂಟಿ ಸಮಿತಿಯೊಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಜಮ್ಮು-ಕಾಶ್ಮೀರ, ನಾಗಾಲ್ಯಾಂಡ್, ಮೇಘಾಲಯ, ದಾದ್ರಾ ಮತ್ತು ನಗರ್ ಹವೇಲಿ ಮತ್ತಿತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ. ಈ ವೇಳೆ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಭಾರತವನ್ನು ಧನುರ್ವಾಯು ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಸಚಿವಾಲಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ 23 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮಾತ್ರ ಧನುರ್ವಾಯು ಮುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರವಾಗಿ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಒಂದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.



ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ನುಡ್ಡಗಳು

- ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಥೀನ್ ಟೆರೆಫ್ಲೇಟ್(ಪೆಟ್) ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಬಂಧ ವಿಧಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ಪರಾಮರ್ಶನೆಗಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸಮಿತಿ ರಚಿಸಿದೆ. ಪೆಟ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಥೈಲೆಟ್ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಆಗ್ರಹಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿರುವ ಔಷಧ ಉದ್ಯಮಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಇದರಿಂದ ವ್ಯವಹಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಲಿದೆ ಎಂದಿವೆ.



- ಕೃಷಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಕುರಿತು ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಡಿಡಿ ಕಿಸಾನ್ ವಾಹಿನಿಗೆ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಮೇ 26ರಂದು ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಕೃಷಿ, ಹವಾಮಾನ, ಹೈನುಗಾರಿಕೆ, ಜೇನುಸಾಕಣೆ, ಕೋಳಿಸಾಕಣೆ, ಯಂತ್ರೋಪಕರಣ, ಕರಕುಶಲ ಕಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಈ ವಾಹಿನಿಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.



‘ಬದಲೈ ಭಾರತ್ ಕಿ ಶಾನ್’ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರುವ ಈ ವಾಹಿನಿಯ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವಾಹಿನಿಯ ಧೈಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಸೂಪರ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಅಮಿತಾಭ್ ಬಚ್ಚನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ‘ಕಿಸಾನ್ ರಥ್’ ಎಂಬ ವ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ವಾಹಿನಿಯ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಸುಮಾರು 10,000 ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ 14 ‘ಕಿಸಾನ್ ರಥ್’ ವ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿ, ಡಿಡಿ ಕಿಸಾನ್ ವಾಹಿನಿಯ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಿದೆ ಎಂದು ದೂರದರ್ಶನದ ಪ್ರಮುಖರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಮ್ಯಾಗ್ಗಿ ನೂಡಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುವುದು ಪರೀಕ್ಷೆ ವೇಳೆ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕಂಪೆನಿಗೆ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತಾ ಮಂಡಳಿ ನೋಟಿಸ್ ಜಾರಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇದೇ ವೇಳೆ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಮ್ಯಾಗ್ಗಿ ನೂಡಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಮತ್ತು ಮಾನೋ ಸೋಡಿಯಂ ಗ್ಲುಟಮೇಟ್ (ಎಂಎಸ್‌ಜಿ) ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಮ್ಯಾಗ್ಗಿ ನೂಡಲ್‌ನ್ನು ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಲು ‘ನೆಸ್ಟ್ಲೆ ಇಂಡಿಯಾ’ಗೆ ನೋಟಿಸ್ ಜಾರಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ಗೋವಾ, ಮೇಘಾಲಯ, ತಮಿಳುನಾಡು, ತೆಲಂಗಾಣ, ಅಸ್ಸಾಂ, ಹರಿಯಾಣ, ದೆಹಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮ್ಯಾಗ್ಗಿ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ಮ್ಯಾಗ್ಗಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿವೆ.

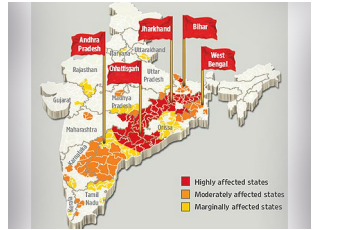


ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೀರ ವಿನಾಯಕ ದಾಮೋದರ ಸಾವರ್ಕರ್ ಜೈಲುವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದ ಅಂಡಮಾನ್ ಜೈಲಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಾಮಫಲಕವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಎನ್‌ಡಿಎ ಸರ್ಕಾರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾವರ್ಕರ್ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ನಾಮಫಲಕ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿತ್ತಾದರೂ ನಂತರ ಯುಪಿಎ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ 2004ರಲ್ಲಿ ಸಚಿವ ಮಣಿಶಂಕರ್ ಅಯ್ಯರ್ ಇದನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೋದಿ ಸರ್ಕಾರ, ಸಾವರ್ಕರ್‌ರನ್ನು ಅಂಡಮಾನ್ ಜೈಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ದಿನವಾದ ಜುಲೈ 4ರಂದು ನಾಮಫಲಕವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಫೋರ್ಟ್‌ಬ್ಲೇರ್ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೂ ಸಾವರ್ಕರ್ ಹೆಸರನ್ನು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದೆ.

- ದೇಶದ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 366 ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಾನೂನು ಸಚಿವಾಲಯದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. 2015ರ ಮೇ 1ರ ವರೆಗಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶದ 24 ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಒಟ್ಟು ಹುದ್ದೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 1017, ಪ್ರಸ್ತುತ 651 ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರಷ್ಟೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು 366 ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಾನೂನು ಸಚಿವಾಲಯ ತಿಳಿಸಿದೆ. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ನೇಮಕಾತಿ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದ ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲು ಹೊಸದಾಗಿ ಆಯೋಗ ರಚಿಸಿ (ಏ. 13ರಂದು) ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಹೊರಡಿಸಿರುವ ಅಧಿಸೂಚನೆಯ ವಿಚಾರಣೆ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನೂತನ ಕಾನೂನಿನಂತೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಂಡಳಿ ತಜ್ಞಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ನಿರಾಕರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕೊರತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. 24 ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗಳ ವೈಕಿ ಅಲಹಾಬಾದ್ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಂದರೆ 80 ಸ್ಥಾನ ಖಾಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಪಂಜಾಬ್ ಮತ್ತು ಹರಿಯಾಣದಲ್ಲಿ 30, ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 27, ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿ 22 ಹೈಕೋರ್ಟ್ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಹುದ್ದೆಗಳು ಖಾಲಿ ಇವೆ. ಆದರೆ ಕೇರಳ, ಮೇಘಾಲಯ, ಸಿಕ್ಕಿಂ ಹಾಗೂ ತ್ರಿಪುರ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂಕಿ-ಅಂಶ ತಿಳಿಸಿದೆ.



- ದೇಶದ ನಕ್ಷೆ ಪೀಡಿತ 10 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 400 ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 99 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸಿದೆ. ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು ಕಾಯಿದೆಯಿಂದ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ನೂತನ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತೆಲಂಗಾಣ, ಬಿಹಾರ, ಭತ್ತಿಸ್ಥಾಪ, ಜಾರ್ಖಂಡ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಓಡಿಶಾ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ತಲಾ 2 ಕೋಟಿ ರೂ. ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲಿದೆ.



- ಮೂರು ಬಾರಿ ‘ತಲಾಕ್’ ಹೇಳಿ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಮುಸ್ಲಿಂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾನೂನು ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ರದ್ದುಪಡಿಸುವಂತೆ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ಆಯೋಗದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ತಾಹಿರ್ ಮಹಮೂದ್ ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೆಹಲಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾನೂನು ಬೋಧನಾ ವಿಭಾಗದ ಮಾಜಿ ಡೀನ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಯೋಗದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆಗಿರುವ ತಾಹಿರ್ ‘ಮುಸ್ಲಿಂ ಕಾನೂನು’ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮೌಲ್ವಿಗಳು ಸಮುದಾಯದಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾಗುವಂತಹ ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಮದ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು ಎಂದವರು ಸಂದರ್ಶನವೊಂದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ 40 ದಶ ಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಏಷ್ಯಾ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕದ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಪರಿಸರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ(ಯು.ಎನ್.ಇ.ಪಿ)ಯ ವರದಿಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಒಕ್ಕೂಟ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು, ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇ-ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಅಕ್ರಮ ಸಾಗಣೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇ-ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ತಗಲುವ ಅಧಿಕ ವೆಚ್ಚ. ಇ-ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಏಷ್ಯಾದ ಚೀನಾ, ಭಾರತ, ಮಲೇಷ್ಯಾ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಹಾಗೂ ಆಫ್ರಿಕದ ನೈಜೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಫಾನಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂದು ಅದು ತಿಳಿಸಿದೆ.



- ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಿಂದ ನಿರಾಶ್ರಿತರಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಹಿಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿಲ್ಲಿಯ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಓದಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಇವರಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ದಕ್ಷಿಣ ದಿಲ್ಲಿ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್‌ನ ಮೇಯರ್ ಸುಭಾಷ್ ಆರ್ಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಕ್ ಹಿಂದೂ ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ ಉದಾರ ನೆರವು ನೀಡುವಂತೆ ವಿಶ್ವ ಹಿಂದು ಪರಿಷತ್ ನೀಡಿದ ಕರೆಗೆ ದಿಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸ್ನೇಹಪತ್ರ ಚಾಚಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು 91 ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ರೇಷನ್ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದನದ ಮಾಂಸ ವಿರುದ್ಧ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಆಂದೋಲನ

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಹರ್ಯಾಣ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ದನದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ ಗೋಹತ್ಯೆ ನಿಷೇಧ ಕಾನೂನನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿರುವ ಬೆನ್ನಲ್ಲೇ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮುಸ್ಲಿಂ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ದನದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ ವಿರುದ್ಧ ಆಂದೋಲನವೊಂದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಬರುವ ರಂಜಾನ್ ಹಬ್ಬದ ವೇಳೆ ದನದ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸದಂತೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ಮುಸ್ಲಿಂ ವರ್ತಕರ ಸಂಘವು ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರಲ್ಲಿ ಮನವಿ ಮಾಡಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಪವಿತ್ರ ರಂಜಾನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದನದ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸದಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಲು ವರ್ತಕರ ಸಂಘ ತನ್ನ ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಮುಸ್ಲಿಮರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿದೆ. ಅನೇಕ ಮುಸ್ಲಿಂ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು, ಪಂಡಿತರು ಈ ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ದನದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ, ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ರಫ್ತಿನ ಮೇಲೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರುವಂತೆ ವರ್ತಕರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶಮೀಮ್ ಶಮ್ಸಿ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರ ಬಡ ರೈತರಿಗೆ ಹಣಕಾಸು ನೆರವು ನೀಡಿದರೆ ವಯಸ್ಸಾದ ದನಗಳನ್ನು ಅವರು ಕುಟುಕರಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಇಲ್ಲ: ಕೇವಲ ತೆರೆದ ಬಾವಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾತ್ರ ದ.ಕ. ಜಿಲ್ಲೆಯ 3 ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಣಯ

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೂರು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿವೆ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳು ಅಗತ್ಯ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ನೀರನ್ನು ಇಂಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳು ಏಕಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರಿದು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಳೆನೀರು-ಕೊಯ್ಲು ತಜ್ಞ ಎನ್.ಜೆ. ದೇವರಾಜ ರೆಡ್ಡಿ. ಬೆಳ್ಳಂಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕಾಶಿಪಟ್ಟಣ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ಹಾಗೂ ಬಂಟ್ವಾಳ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕವಲಮುದುರ್ ಮತ್ತು ಕೊಲ್ಲಾಡ್ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮೂರು ಗ್ರಾಮಗಳಾಗಿವೆ.

2025ಕ್ಕೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೀರಿನ ಅಭಾವ: 2025ರ ವೇಳೆಗೆ ಭಾರತವು ತೀವ್ರ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಎದುರಿಸುವ ದೇಶವಾಗಲಿದೆ



ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜಲ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ 'ಎವರೆಥಿಂಗ್ ಎಬಾಟ್ ವಾಟರ್' ಈ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ. ಕುಟುಂಬಗಳ ಆದಾಯ ಹೆಚ್ಚಳ ಹಾಗೂ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ವಿಸ್ತಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗೃಹಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಲಿದೆ. ದೇಶದ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಕೃಷಿ ಬಳಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಗೃಹ ಬಳಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ

ಮೂಲ ಅಂತರ್ಜಲವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆಯ ನಡುವೆ ಭಾರಿ ಅಂತರ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಸಿದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 2015ರ ವೇಳೆಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 8 ಸಾವಿರ ಮರ ಬೆಳೆಸಿದ ಮಂಡ್ಯದ ನಾಗರಾಜ



ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿ ಎಂದರೆ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ನೆನಪಾಗುವುದು ಸುಂದರ್ ಲಾಲ್ ಬಹುಗುಣ, ಸಾಲು ಮರದ ತಿಮ್ಮಕ್ಕ. ಅವರಂತೆಯೇ ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಪರಿಸರಪ್ರೇಮಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಳವಳ್ಳಿಯ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿರುವ ನಾಗರಾಜ್, ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಸ್ತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಬೆಳಗಾದರೆ ಸೈಕಲ್‌ಗೆ ಗುದ್ದಲಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಗ್ ತೂಗು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಿಡನೆಡಲು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಈವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 8 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನಾಗರಾಜ್ ಅವರು ನೆಟ್ಟಿದ್ದು ಆ ಗಿಡಗಳೆಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಇಲ್ಲದೇ, ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಗಿಡ ನೆಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೆಟ್ಟ ಮರಗಳ ಕೆಳಗೆ ಜನ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಆಸೆಯೆಂದು ನಾಗರಾಜ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

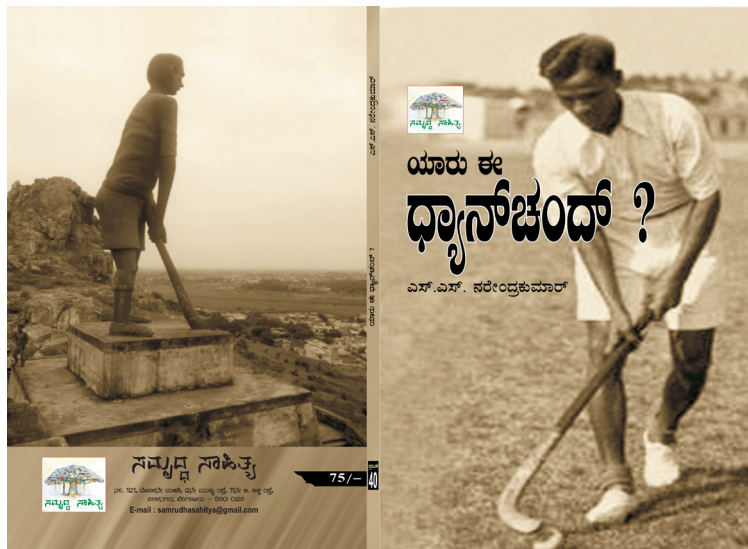
ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಮಾಸ್ತ: ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ನಾಗರಾಜ್ ಬಡತನದಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದವರು. ಇಂದಿಗೂ ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಪೇಪರ್, ಹಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾ ಎಂಎ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ನಾಗರಾಜ್, ಮುಕ್ತ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ

ಖಾಸಗಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಗುಮಾಸ್ತರಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ನಾಗರಾಜ್, ಮುಕ್ತ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಎ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ
ಲಭ್ಯ...

ಯಾರು ಈ ಧ್ಯಾನಚಂದ್?

ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆ ಹಾಕಿ ಆಟವನ್ನು ಹಾಗೂ ಭಾರತವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೀರ್ತಿಯ ತುತ್ತುದಿಗೇರಿಸಿದವರು 'ಹಾಕಿ ಮಾಂತ್ರಿಕ' ಎಂದೇ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ ಮೇಜರ್ ಧ್ಯಾನಚಂದ್. ಹಾಕಿ ಆಟದ ದಂತಕಥೆ ಆಗಿರುವವರು ಧ್ಯಾನಚಂದ್. ಡೊಂಕಾದ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯನ್ನೇ ಹಾಕಿ stickನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಟ ಕಲಿತ ಆತ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದುಬಿಟ್ಟನೆಂದರೆ, ಆತನ ಆಟ ನೋಡಿದ ಜರ್ಮನಿನ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿ ಹಿಟ್ಲರ್ ಶಹಬಾಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ 'ನೀನು ಜರ್ಮನಿಗೆ ಬಂದುಬಿಡು; ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸೈನ್ಯದ ಫೀಲ್ಡ್ ಮಾರ್ಷಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ದೇಶ ಮುಖ್ಯವಾಗಿತ್ತು; ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ಆದರ್ಶ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಮೊಡಲ್ ಆಗಿರುವ ಧ್ಯಾನಚಂದ್ ಎಂಬ ಹಾಕಿರತ್ನದ ಜೀವನ-ಸಾಧನೆಯ ಕುರಿತು ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಭಾರತದ ಕ್ರೀಡಾಜಗತ್ತಿನ ನೈಜ ಭಾರತರತ್ನ ಧ್ಯಾನಚಂದ್ರನ ಕುರಿತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಪುಸ್ತಕವಿದು.



ಲೇಖಕರು: ಎಸ್.ಎಸ್. ನರೇಂದ್ರಕುಮಾರ್
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯ
ಬೆಲೆ: ರೂ. 75.00

ಪ್ರತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :
ಸಮೃದ್ಧ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-26
ದೂರವಾಣಿ : 98807 73027

ದೇಶದ ಪ್ರಥಮ ಹಲಸು ಉದ್ಘಾಟನೆ

ಹಲಸಿಗೇ ಮೀಸಲಾದ ದೇಶದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಾಹಸ ಮೂವತ್ತೊಂದರ ಉತ್ಸಾಹಿ ಸುಭಾಷ್ ಕೊರೋತ್ ಅವರದು. ಅವರು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಳಿಪರಂಬದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಚದರಡಿ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ವರಟ್ಟಲಿ ಹಣ್ಣಿನದೇ ಲಘುಪೇಯ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ನಿರ್ಜಲೀಕೃತ ಒಣ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಸೋಳೆ, ಬೀಜದಿಂದ ಮಾಡಿದ ದಿಫೀರ್‌ಗಂಜಿ-ಇವಿಷ್ಟು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಿಂದಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು.

ಈ ಕಂಪೆನಿಯ ಹೆಸರು ಆರ್ಟೋಕಾರ್ಪಸ್ ಪುಡ್ಸ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್. ಹಲಸಿನ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನಾಮವೇ ಆರ್ಟೋಕಾರ್ಪಸ್. ಕಂಪೆನಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವ್ಯಾಪಾರನಾಮ ಹೆಬಾನ್. ಸುಭಾಷ್ ಈ ಕಂಪೆನಿಯ ನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಉಳಿದವರು ಬಿಸಾಕುವ ಬೀಜವನ್ನೂ ಇವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೇಕ್ ಮತ್ತು ಬಿಸ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೈದಾಗೆ ಬದಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಹಲಸಿನಬೀಜದ ಹುಡಿ (ಹಬೀ ಹುಡಿ) ಇವರ ವಿನೂತನ ಉತ್ಪನ್ನ. ಈ ಹಲಸಿನಬೀಜದ ಹುಡಿಯಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿದ್ದು, ಜನರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಹಲಸು ಬೆಳೆಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗಿಹೋಗುವ ಉತ್ಪನ್ನ ಆಹಾರವಸ್ತು-ಹಲಸಿನ ಬೀಜ. ಅಡುಗೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ವಾಣಿಜ್ಯೋತ್ಪನ್ನಕ್ಕೆ ಇದರ ಬೀಜ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದು ಬಹುಶಃ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಇದು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಸುಭಾಷ್‌ಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಉತ್ಪನ್ನ ತಯಾರಿಸಬೇಕು, ಯಾರೂ ಮಾಡದಂತಹದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ತುಡಿತ ಹಲಸಿನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇವರು ಹಲಸಿನ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಆಳ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಕಂಪೆನಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಕೃಷಿಕರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಬೆಕ್ಕಿ,



ತುಳುವ - ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿಲೋಗೆ ಐದು ರೂಪಾಯಿಯಂತೆ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಪರ್ಕ -9745654555 ಇ-ಮೇಲ್: md@artocarpus.in



ನಾಗಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ (ಮೇ 11 ರಿಂದ ಜೂನ್ 4ರ ತನಕ) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ ಸಂಘದ ತೃತೀಯ ವರ್ಷದ ಸಂಘ ಶಿಕ್ಷಣ ವರ್ಗದ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಸ್ಥಳದ ಧರ್ಮಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ|| ವಿರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸರಸಂಘಚಾಲಕ ಡಾ|| ಮೋಹನ್ ಭಾಗವತ್ ಅವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕದ 56 ಶಿಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳು (ಕರ್ನಾಟಕ ಉತ್ತರ 12, ಕರ್ನಾಟಕ ದಕ್ಷಿಣ 44) ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲದಿಂದ ಒಟ್ಟು 876 ಶಿಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.