

ಜನ ಸೇವಕ



ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪವನ

● ಸಂಪುಟ 01, ಸಂಚಿಕೆ 06, ಜೂನ್ 2022, ಯೆಲ್ಲಾಪುರ ●



ಶಂಷುಟನಾ ಪವನ



ಕೈತ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಢುಗಾರಿಗಲ
ಢಾಹಿತಿಢು ಹುಂದಿರುಲ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಂಚಿಕೆ

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪವನ



ಪಶ್ಚಿಮ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಧಾನಪರಿಷತ ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಜನತಾ ಪಕ್ಷದ ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಶ್ರೀ ಬಸವರಾಜ ಹೊರಟ್ಟಿ ಅವರ ನಾಮಪತ್ರ ಸಲ್ಲಿಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.



ಮುಂಡಗೋಡ ಪಟ್ಟಣದ ಸರಕಾರಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಸೆಲ್ಯೋ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಸೌರಶಕ್ತಿ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಸೂತಿ ಗೃಹವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.



ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಬಿಸ್ಲೆಕೊಪ್ಪದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಕನ್ನಿಕಾ ಪರಮೇಶ್ವರಿ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ನಿವಾಸಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿ ಗೌರವಿಸಿದರು.



ಮುಂಡಗೋಡ ತಾಲೂಕಿನ ಬಹುಕಾಲದ ಬೇಡಿಕೆಯಾದ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣವನ್ನು ಸಾರಿಗೆ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಶ್ರೀರಾಮುಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು.



ಮುಂಡಗೋಡ ತಾಲೂಕಿನ ಬಹುಕಾಲದ ಬೇಡಿಕೆಯಾದ ಬಸ್ ಘಟಕ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾಮಗಾರಿಗೆ ಸಾರಿಗೆ ಸಚಿವರಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಶ್ರೀರಾಮುಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದರು.



ಇ - ಸ್ವತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಕುರಿತು ನಡೆದ ಸಚಿವ ಸಂಪುಟದ ಉಪಸಮಿತಿಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಾಗಳಾಗಿ, ಶ್ರದ್ಧಾವಂತರಾಗಿ,
ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

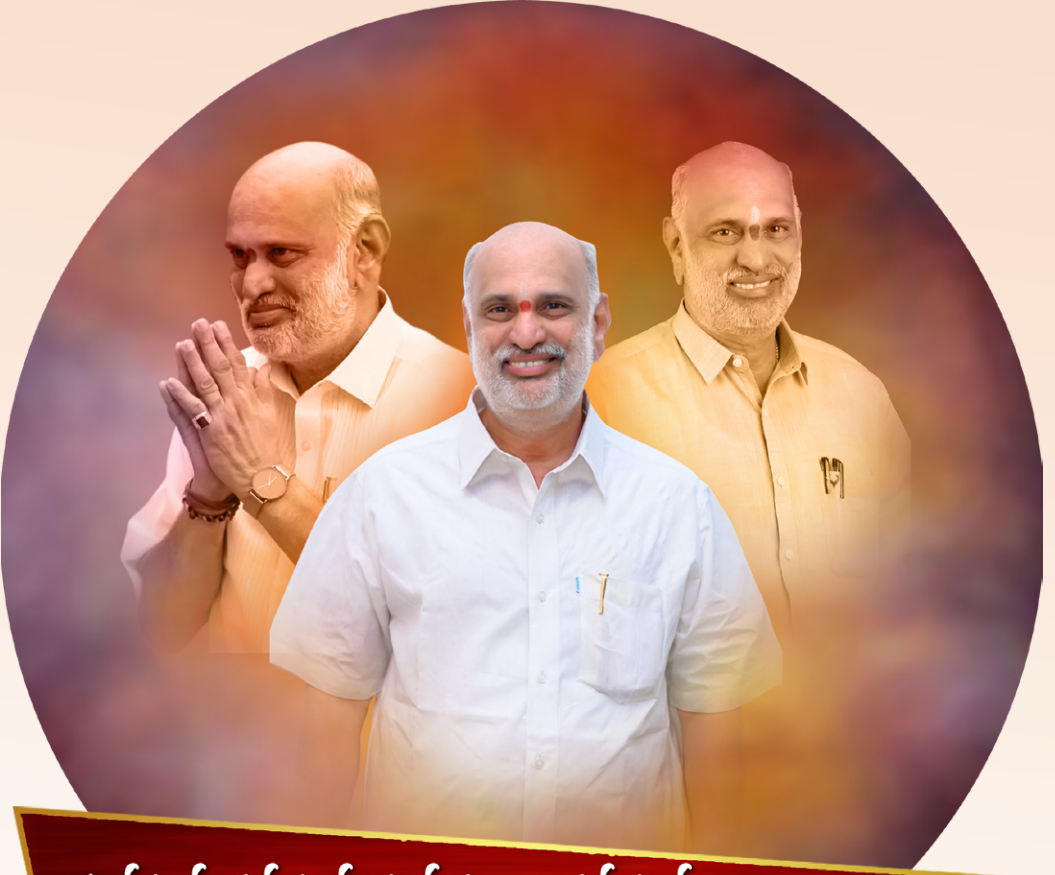
- ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ.



ಮುಖ್ಯ ಬಿಂಬ

ಸಂಪುಟ 01, ಸಂಚಿಕೆ 06, ಜೂನ್ 2022, ಯಲ್ಲಾಪುರ

- » ಸಂಘಟನಾ ಪರ್ವ
.....
 - ಹೃದಯವಂತ ನಾಯಕ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ. 4
 - ಸಂಘಟನಾ ಚತುರ. 6
- » ನಮ್ಮೂರ ಸಾಧಕರು
.....
 - ಗೃಹ ಉತ್ಪನ್ನ ಘಟಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಶ್ರೀಮತಿ ವನಿತಾ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ಟ. 9
- » ಡಾಕ್ಟರ್ ಪ್ಲಸ್
 - ಕ್ರಿಡಯಾಚರಣ್ ಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರವೇ ಮದ್ದು. 10
- » ನಮ್ಮೂರ ಪ್ರವಾಸಿತಾಣ
.....
 - ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಚಂದಗುಳಿ 12
- » ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಂತೆ 14



ಹೃದಯವಂತ ನಾಯಕ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಇವರು ಏಕಾಏಕಿ ಉದ್ಭವಿಸಿದ ನಾಯಕರಲ್ಲ! ಇವರಿಗೆ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಯಾರ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇವರನ್ನು ನಾಯಕರನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದು ಶ್ರಮ, ನಿಷ್ಠೆ, ಕರ್ತವ್ಯಪರತೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೃದಯವಂತಿಕೆ. ಪಕ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ನಡುರಾತ್ರಿಯಿಲ್ಲ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಈ ಮಂತ್ರಿ ಸ್ವತಃ ಹಲೋ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಪರಿಹರಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇವರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಇವರನ್ನು ಹೃದಯವಂತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರಿವರು ಅಂತೀರಾ?

ಹೌದು, ಅವರೇ ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವ ಅರಬೈಲ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ್!

ಹಿಂದೆ ಸಚಿವ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವ ಮಂತ್ರಿಯೂ ಇಷ್ಟಪಡದ ಖಾತೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮತ್ತು ಕಂಪನಿಗಳ ನಡುವಿನ ತಂಟೆ, ತಕರಾರುಗಳು, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಶೋಷಣೆ, ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ತಂದ ಯೋಜನೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅನುದಾನದ ಕೊರತೆ, ಹೀಗೆ ಈ ಇಲಾಖೆ ಸದಾ ತಲೆನೋವಿನದ್ದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಖಾತೆಯೂ ಎನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ತಮಗೆ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಪಂಚಾಮೃತವಾದ

ಖಾತೆಯನ್ನು ಬೇಸರಿಸದೇ ಪಡೆದು ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆಯ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಇಲಾಖೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಧುನೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ಬಂಧು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೀಗ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆಗೂ ಪ್ರಮುಖ ಖಾತೆಗಳಂತೆ ಘನತೆ, ಗೌರವ, ಮರ್ಯಾದೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಶ್ರಮದ ಗೌರವ ಸಚಿವ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಕೇಂದ್ರ ಕೂಡ ಸಚಿವರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ಜನರ ಆಶಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸರಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಜನತೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ನೆರವಾಗುವುದು, ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಗಲು ನೀಡುವ ನಾಯಕನನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಜನ ಆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಲ್ಲಾಪುರ-ಮುಂಡಗೋಡ - ಬನವಾಸಿಯ ಜನ ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಚಿವ ಹೆಬ್ಬಾರರಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಡವರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ವಿತರಿಸಿದ 75 ಸಾವಿರ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ರೇಷನ್ ಕಿಟ್ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಕೊವಿಡ್ ಶಂಕಿತರಿಗೆ ವಿತರಿಸಿದ 35 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಕೊವಿಡ್ ಕೇರ್ ಕಿಟ್ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಕೊವಿಡ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಕೊವಿಡ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ಆರಂಭಿಸಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ



ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ, ಆಟೋ ಚಾಲಕರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧನಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಕ್ಷೇತ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಣದಿಂದ ಮಾಸ್ಕ್, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ವಿತರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಕೊವಿಡ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಇಡೀ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತಲಾ 2 ಸೀರೆ ವಿತರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ರೇಷನ್ ಕಿಟ್ ವಿತರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊರೋನಾ ವಾರಿಯರ್ ಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಿಪಿಇ ಕಿಟ್ ಖರೀದಿಸಿ ವಿತರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಕೊವಿಡ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸನ್ಟ್ರೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಜೊತೆಗೆ 25 ಲಕ್ಷ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಯಲ್ಲಾಪುರ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ವಾರ್ಡ್ ನಿರ್ಮಾಣ, ಸೆಲ್ಯೂಲೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಮುಂಡಗೋಡ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೌರ ಶಕ್ತಿ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರಸೂತಿಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ, ಯಲ್ಲಾಪುರ ಮತ್ತು ಮುಂಡಗೋಡ ತಾಲೂಕಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಸರಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಘಟಕ ಕೊಡುಗೆ, ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಡ ಕುಟುಂಬಗಳ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಧನಸಹಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಪದವಿ





ಪೂರ್ವ, ಪದವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 2 ಲಕ್ಷ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ವಿತರಣೆ, ಹೀಗೆ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬಡವ ಬಲ್ಲದರಿಗೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಒದಗಿಬರುವ ನಾಯಕ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರರನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಹೃದಯವಂತ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದು ಸೂಕ್ತವಾಗೇ ಇದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೊವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬನವಾಸಿ ಭಾಗದ ರೈತರು ಬೆಳೆದ ಅನಾನಸ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದೇ ಹಾಳಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ನೇರವಾಗಿ ರೈತರಿಂದಲೇ 600 ಟನ್ ಅನಾನಸ್ ಖರೀದಿಸಿ ರೈತರಿಗೆ ನೆರವಾದವರು ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯುವಂಥದಲ್ಲ ಎಂದು ರೈತರು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಚಿವ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ನಾಯಕನಾಗಿ ಬೆಳೆದವರು. ಹಾಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಂದಿಗೂ ಅಹಂಕಾರ ತೋರಿದವರಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡ, ಗಡಿಬಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ

ಸ್ಪಂದಿಸುವ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮಾತನಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೊಂದಾಗುವ ಅವರ ನಡವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಕಾರ್ಮಿಕ ವಲಯದಲ್ಲೂ ಹೆಬ್ಬಾರರ ಕುರಿತು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತುಡಿತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಶ್ರೀಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲೂ ಸಚಿವರು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಹಾವೇರಿಯ ಜನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರದ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೀರಾವರಿಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೈತರ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕನಸು ಕಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾದ ಸಚಿವರು ಕೆರೆಗೆ ನೀರು ತುಂಬಿಸುವ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯವೇ ತಿರುಗಿನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಪೂರ್ತಿ ಸಮಯವನ್ನೂ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನಜಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಹೆಬ್ಬಾರರಂತ ಶಾಸಕರನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು ಅದೃಷ್ಟ ಎಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಹೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಯಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನ ಆಸಕ್ತರಾಗಿದ್ದು ಮಾದರಿ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನಾಗಿಸುವ ಹೃದಯವಂತ ಹೆಬ್ಬಾರರ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಲ ಎಂದು ಕ್ಷೇತ್ರವಾಸಿಗಳು ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



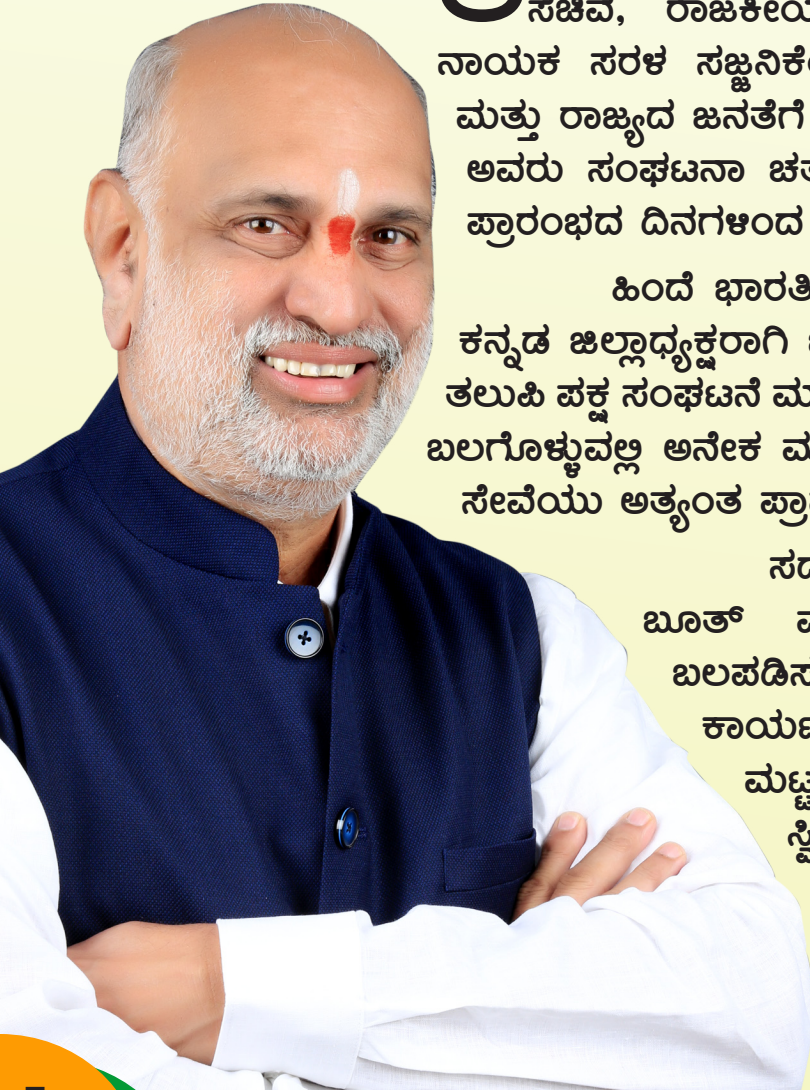
ಸಂಘಟನಾ ಚತುರ ನಮ್ಮ ಶಿವರಾಮ ಹೆಬ್ಬಾರ



ಅರಬೈಲ್ ಶಿವರಾಮ್ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಎಂದರೆ ಶಾಸಕ, ಸಚಿವ, ರಾಜಕೀಯ ನೇತಾರ, ಜನಾನುರಾಗಿ ನಾಯಕ ಸರಳ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆಗೆ ತಿಳಿದ ಸತ್ಯ ಆದರೆ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರು ಸಂಘಟನಾ ಚತುರರು ಎಂಬುದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಂಡವರು ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲರು.

ಹಿಂದೆ ಭಾರತೀಯ ಜನತಾ ಪಕ್ಷದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ತಲುಪಿ ಪಕ್ಷ ಸಂಘಟನೆ ಮಾಡಿದವರು. ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಜೆಪಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಸೇವೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ.

ಸದ್ಯ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷ ಸಂಘಟನೆ ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿನೂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಬೇರು ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಅಹವಾಲು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ 2023 ರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚುನಾವಣೆಗೆ ರಣಕಳೆ ಮೊಳಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷಗಳು ಚುನಾವಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪಕ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಚುನಾವಣೆ ಸಿದ್ಧತೆಗೆ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸೋಲೋ ಗೆಲುವೋ ಚುನಾವಣೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗಿನ ಒಡನಾಟ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾರ್ ಅವರ ವಿನೂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾದ ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗಿನ ಸಭೆಗಳು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದೆ. ಇದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಎಂದರು ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಹೆಚ್ಚಾರ್ ಅವರ ಜನರೊಂದಿಗಿನ ಹತ್ತಿರದ ಒಡನಾಟ, ಬಡವ ಬಲ್ಲದ ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲದ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಂತಾಗುವ ಅವರ ಮುದ್ದು ಸ್ವಭಾವ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದವರಿಲ್ಲ ಅಂತಹದರಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಕ್ಕಾಗಿ ಮಿಡಿವ ಮತ್ತು ದುಡಿವ



ಬೇರು ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ ಅವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾ ಕಳೆದೊಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಕ್ಷೇತ್ರ ವ್ಯಾಪಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡ “ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಭೇಟಿ” ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು ರಾಜ್ಯದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪಕ್ಷದೊಂದಿಗಿನ ಬದ್ಧತೆ, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ನೋವಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಪಕ್ಷ ಸಂಘಟನೆಯ ಚತುರತೆ ಕಂಡು ಕೇಂದ್ರದ ನಾಯಕರು, ರಾಜ್ಯದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು, ಪಕ್ಷದ ರಾಜ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ವರಿಷ್ಠರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಸಂಘಟನೆಯ ಪ್ರಮುಖರು, ಯಲ್ಲಾಪುರ ಮಂಡಲ ಜಿಜಿಪಿ ಪ್ರಮುಖರು ಪ್ರಶಂಸೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೆ ಹೇಳುವುದು

**“ನಿಷ್ಠಲ್ಮತೆ ಪ್ರಯತ್ನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಫಲಿತ ಕಾರ್ಯಗಳು
ಸಫಲತೆಯತ್ತ ಸಾಗುವುದು. ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು.
ಜನನಾಯಕನಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದು”**

ನಮ್ಮ ಸಾಧಕರು

ಗೃಹ ಉತ್ಪನ್ನ ಘಟಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸೈ ವಿನಿಸಿಕೊಂಡ ಯಲ್ಲಾಪುರದ “ವನಿತಾ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ಟ ಸಾಧನೆ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ”



ಯಲ್ಲಾಪುರ : ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಪುರುಷರದ್ದೆ ಆಗಿರುವುದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ ಇಂತಹ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಹಾರ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಲ್ಲಾಪುರದ ವನಿತಾ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ಟ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವನಿತಾ ಭಟ್ಟ ಮೂಲತಃ ಯಲ್ಲಾಪುರ ತಾಲೂಕಿನ ಬಾಗಿನಕಟ್ಟುಗ್ರಾಮದವರು. ಡಿಗ್ರಿವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ನಂತರ ಹುಕ್ಕಂಡದ ರಾಮಚಂದ್ರ ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟ ಎಂಬವರನ್ನು ವರಿಸಿ ಸಂಸಾರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರು. ಓದುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದ ಕನಸು ಕಂಡವರು. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ವನಿತಾಭಟ್ಟ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಾಭಿಸಿದರು. ಒಂದೆಡೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಬೇಕು ಈ ಮಧ್ಯೆ ತಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತದ ಪರಿಣಾಮ ಕಳೆದ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ “ ದಿವ್ಯಾ ಹನಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಹೋಂ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್ಸ್” ಎಂಬ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನ ಘಟಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪರಿಣಾಮ ತಾವು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಗನವಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಹುದ್ದೆ ತ್ಯಜಿಸಿದರು.

ಯಲ್ಲಾಪುರದ ತಟಗಾರ ಕ್ರಾಸ್ ನಿಂದ ಗಣಪತಿ ಗಲ್ಲಿ ಮೂಲಕ ಬನಾನ ಕೌಂಟಿ ರೆಸಾರ್ಟ್ ಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಲ್ಲಗದ್ದೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಜಮೀನು ಬರಿದಿಡಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸದೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಕಾಡುತ್ತನ್ನದ ಶುದ್ಧ ಜೇನು ಒಟ್ಟು 13 ಬಗೆಯ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿದಂತೆ



ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸ್ವಾದ ಭರಿತ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಜನರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆಂದು ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಾದ ಮೈಸೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ದಾರವಾಡ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವರೆಗೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬೆಲೆ ಗಗನಕ್ಕೇರಿದ್ದರು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭಾಂಶ ಬಯಸದೆ ನಿಗದಿತ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನದ ಹಿಂದೆ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಒಂದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸದಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಪತಿ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ಟರ ಶ್ರಮವು ಅಡಗಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಮಿಡಿ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪೆ ಮಿಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು ಅಪ್ಪೆ ಮಿಡಿ ಚಟ್ನಿ ಹಾಗೂ ಹುಣಸೆ ತೊಕ್ಕು ಬಾಯಿಲ್ಲ ನೀರೂರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಯೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ನೂತನವಾಗಿ ಮನೆ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಘಟಕವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಸಿ ಇನ್ನಿತರೆ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಬದ್ಧತೆಯ ಕಾಯಕ ಹತ್ತಾರು ಕೈಗಳಿಗೆ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಪ್ತ ಭಾವದಲ್ಲಿರುವ ಇತರೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ವನಿತಾ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ಟ ಜ್ವಲಂತ ನಿದರ್ಶನರಾಗಿದ್ದಾರೆ .

ಪ್ರಿಡಯಾಬಟಿಸ್ ಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರವೇ ಮದ್ದು!



**THE
IDEAL
DIABETIC
DIET**

ಪ್ರಿಡಯಾಬಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಮಧುಮೇಹ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅತ್ತ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಹಜವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; ಇತ್ತ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮಧುಮೇಹದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಘಂಟೆ ಇದ್ದಷ್ಟೇ. ಮೂವತ್ತರ ಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಯುವಜನತೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಸೀಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನ ಫಲವಾಗಿ ಪ್ರಿಡಯಾಬಟಿಸ್ ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೇರಿಕನ್ ಡಯಾಬಟಿಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು 100-125 mg/dL ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 140-199 mg/dL ಇದ್ದಲ್ಲಿ HbA1C 5.7%-6.4% ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಡಯಾಬಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವ ಮಧುಮೇಹ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ವಮಧುಮೇಹವಿರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಸುಸ್ತು, ಬಳಲಿಕೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಕುರಿತು ಗಮನವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಪೂರ್ವ ಮಧುಮೇಹವೆಂಬುದು ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಷ್ಟೇ. ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು.. ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾದೀತು..

ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಪೂರ್ವ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಥ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲವೆ:

- » ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
- » (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಸ್ಕೆಟ್, ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತಿನಿಸು, ರೆಡಿ ಟು ಕೇಟ್ ಪೋಷಣ ಇತ್ಯಾದಿ)
- » ಆಹಾರದಲ್ಲ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಸರಳ ಪಿಷ್ಟಗಳ ಬದಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ಪಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಮೈದಾ ಇವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಪಾಲಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು, ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಬಳಸುವುದು; ಮೂರೂ ಹೊತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿಯ ಬಳಕೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.)
- » ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ- ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- » ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- » ಬಾಯಿರುಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
- » ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ (ಸ್ನಾಕ್) ಸಮಯದಲ್ಲ ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನದಿರುವುದು.
- » ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು, ಕುಕಿ, ಕೇಕ್, ಪೇಸ್ಟಿ ವರ್ಜಿಸುವುದು.
- » ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೇಬು, ಮಾವು. ಹಲಸು ಇತ್ಯಾದಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಏಕ್ ದಂ ಏರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- » ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಎರಡು- ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುವುದು.
- » ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- » ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್, ಕರಿದ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಿನ್ನದಿರುವುದು.
- » ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- » ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಪಥ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- » ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಪಥ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ.
- » ಋನತೆಯಾದಲ್ಲ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದೇ ತಿನ್ನುವುದುಂಟು.
- » ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸದಿರುವುದು.
- » ತಿನ್ನುವಾಗ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ. ಟಿ.ವಿ. ಮೊಬೈಲ್ ವೀಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಎಷ್ಟು ತಿಂದೆಂದೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
- » ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಆದಷ್ಟು ಅನ್ ಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಲ.
- (ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
- » ಕಾಫಿ / ಚಹಾ / ತಂಪುಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಲ.
- » ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲ ಗಡಿಬಡಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿಯದೇ ನುಂಗುವಾಗ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಸೂಚನೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಅಗತ್ಯತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ.
- » ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲ ಸಿಗುವ ಶಕ್ತಿಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಸಲ್ಲದು.
- » ಇದರಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದೀತು.
- » ಪಥ್ಯಾಹಾರದ ನೆಪದಲ್ಲ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಅಥವಾ ಊಟವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಡುವುದೂ ಒಳತಲ್ಲ.
- » ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- » ಟೆನ್ಷನಾದಾಗ ತಿನ್ನಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ವಾಕಿಂಗ್, ಸಂಗೀತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ.
- » ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿರಲ.
- » ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ತರಕಾರಿಗಳರಲ; ಕಾಲು ಭಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮಿತವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಥವಾ ಪನೀರ್ ಇರಲ; ಉಳಿದ ಕಾಲು ಭಾಗ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್, ಚಪಾತಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳರಲ.



ಡಾ ಸೌಮ್ಯಕೆ.ವಿ.
ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಯಲ್ಲಾಪುರ

**ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲ
ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ- ಮಿತವಾಗಿ -ತಾಜಾ ತಾಜಾ ಆಗಿ
ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟಡಗಿದೆ.**



ನಮ್ಮೂರ ಪ್ರವಾಸಿತಾಣ

ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಚಂದಗುಳಿ

**ಏಕದಂತ, ಗಣೇಶ, ಗಣಪತಿ, ವಕ್ರತುಂಡ ಎಂದೆಲ್ಲಾ
ಕರೆಯುವ ವಿನಾಯಕನಿರುವ ಪವಿತ್ರ ಪಾವನ
ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಈ ಚಂದಗುಳಿ.**



ಇಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ಘಂಟೆ ಗಣಪತಿಯ ದೇವಾಲಯವು ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇಡಿ ಬರುವವರ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ವರಪ್ರದಾಯಕನಾಗಿ ತನ್ನ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಸದಾ ಅಭಯ ಹಸ್ತ ನೀಡುವ ಈ ಗಣಪ, ಬರಿ ಘಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಲಿಯುವವನು ಎಂದರೆ ನೀವು ನಂಬಲೇ ಬೇಕು.



ನೌಕರಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಮದುವೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ, ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಚಿಂತೆಯೇ? ಬಿಜಿನೆಸ್ ಕೈಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ತನ್ನ ಭಕ್ತರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಈ ಗಣಪ ಕೇಳುವುದು ಬರಿ ಘಂಟೆ ಅಷ್ಟೆ. ನಿಮ್ಮ ಶಕಾ ನುಸಾರ ಯಾವುದೇ ಗಾತ್ರದ ಘಂಟೆಯನ್ನು ಈ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಮೂಲಕ ತೀರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು: ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪಾರ ಭಕ್ತರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಗಣಪ, ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸುಂದರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ನೆಲೆನಿಂತಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದೇವಾಲಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಹೋದ ಘಂಟೆಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸಾಲೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಘಂಟೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಘಂಟೆಗಳು ಇಲ್ಲುಂಟು. ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರದಲ್ಲೂ ಘಂಟೆ, ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಘಂಟೆ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದೇವಾಲಯದ ಛಾವಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಲುಸಾಲು ಘಂಟೆಗಳು, ಗೋಪುರದ ಸುತ್ತಲೂ ಘಂಟೆಗಳು. ಹೀಗೆ, ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಗಾತ್ರದ ಘಂಟೆಗಳ ಸಾಲನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅನುಭವ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅವರ ಹರಕೆ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಅರ್ಪಿಸಿದ ಘಂಟೆಗಳಿವು.

ಈ ಘಂಟೆ ಗಣಪ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೂರ ದೂರದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಅಪಾರ ಭಕ್ತರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ, ವಿನಾಯಕ ಚತುರ್ಥಿಗಳಂದು ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಮದುವೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳು ಕೂಡ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಗಣಪನ ಮಹಿಮೆ ಅರಿತ ನೆರೆಯ ಗೋವಾ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಭಕ್ತಾದಿಗಳು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

