

# ಸಂಜೆ ವಾರ್ತೆ



ಸಮಸ್ತ ಜನತೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಜೆ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಜೆವಾರ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಲು ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಸಂಜೆವಾರ್ತೆ ದೈನಿಕ,ನಂ.2 ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಲಾರಿ ಚರ್ಚಿನರ್ ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ನೂತನ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್ ಹತ್ತಿರ, ಬಳ್ಳಾರಿ.

ಮೊ: 9449871850, 9449871908.

ಮೊಸಪೇಜಿ : 9448717137. ಸಂಚಾರ : 9844229673

ಕೂಡ್ಲಿ : 9902797033 ಸಿರುಗುಪ್ಪ : 9019180080

ಹೆಚ್.ಬಿ.ಹಳ್ಳಿ : 988062459 ಕುರುಗೋಡು : 9980154607

## ಎಎಸ್‌ಎಂ ಕಾಲೇಜಿನ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ

# ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಬದ್ಧತೆ ನಿರಂತರತೆ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕು: ಪ್ರೊ. ವಿಜಯಾ ಬಿ. ಕೋರಿಶೆಟ್ಟಿ

(ಸಂಜೆವಾರ್ತೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಿಂದ)

ಬಳ್ಳಾರಿ, ಸೆ.21: ಉಜ್ಜಯಿನಿ ಪೀಠದ ಸಿದ್ಧಲಿಂಗ ಶ್ರೀಗಳ ಸಾವಿರದಲ್ಲೇ ನಗರದ ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಅಲ್ಲಂ ಸುಮಂಗಳಮ್ಮ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಸುವರ್ಣ ಮಹೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭ ಇಂದು ಕಾಲೇಜಿನ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು.

ಸಮಾರಂಭ ಉದ್ಘಾಟನೆ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಪಾದೇವಿ ವಿವಿಯ ಕುಲಪತಿ ಪ್ರೊ. ವಿಜಯಾ ಬಿ. ಕೋರಿಶೆಟ್ಟಿ ಮಾತನಾಡಿ, ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘವು ಕಳೆದ ಐದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಲಿತರೆ, ಕುಟುಂಬ ಕಲಿತಂತೆ ಆದರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರವೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಂತೆ ಆಗಲಿವೆಂಬ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಮಹಿಳಾ ವಿವಿಯಲ್ಲಿ 158 ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ರ್ಯಾಂಕ್ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಈ ಕಾಲೇಜು.

ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ನಿರಂತರತೆ ಮೂಲಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಬೆಳೆಯಬೇಕಿದೆ. ಅಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಬೇಕು ಎಂದರು.



ಖ್ಯಾತ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ತಜ್ಞ, ಡಾ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಾಳೆ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಂಕಲ್ಪ ಆಗಲಿದೆ. ಡೈಯರ್ನ್ ಸರ್ವತೃ ಸಾಧನೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಕೋಪ ಕುಂದಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದೈರ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ವಸ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊಂದಬಾರದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕು

ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಹೃದಯ ವೈಶಾಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದರು.

ಮೇಯರ್ ಗಾಡೆಪ್ಪ ಮಾತನಾಡಿ, ನಾವು ಈಗ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ ಐದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು ಆರಂಭಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಈ ವೀರಶೈವ ವಿದ್ಯಾವರ್ಧಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೌಶಲ್ಯತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆ ಕೌಶಲ್ಯಾಧಾರಿತ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾಲೇಜು ಆರಂಭಿಸಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು.

ಎಮ್ಮಿನೂರಿನ ಮಹಾಂತ ಮಠದ ವಾಮದೇವ ಶ್ರೀಗಳು ಮಾತನಾಡಿ, ಗುಡಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬುದಕ್ಕಿಂತ ನುಡಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವುದು ವೀರಶೈವ ಸಮಾಜ. ಸಾವಿತ್ರಿ ಬಾಯಿ ಪುಲೆ ಅವರಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯ ಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನತೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ವೀರಶೈವ ಸಮಾಜ ಎಂದರು.

ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಅಲ್ಲಂ ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ, ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಂ ಸುನಂದಾ ಅವರು ಸುವರ್ಣ ಸಿರಿ- ಸ್ಮರಣ ಸಂಚಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ವೇಳೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅಲ್ಲಂ ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಅವರು ನಿವೃತ್ತ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು

» 2

# ಮುರುತನಿಖೆಗೆ ಸುಪ್ರೀಂ ಆದೇಶ

## ಸೌಜನ್ಯಾ ಉತ್ಯಾಚಾರ, ಕೊಲೆ ಪ್ರಕರಣ: ಸಿಬಿಐ ತನಿಖೆಗೆ ಅಸಮಾಧಾನ : ವರದಿ ಸಲ್ಲಿಕೆಗೆ 3 ತಿಂಗಳು ಗಡುವು



ತಾಯಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಸ್ವಂದೇ

ಸೌಜನ್ಯಾ ಅವರ ತಾಯಿ ಕುಸುಮಾವತಿ ಗೌಡ ಅವರು ಪ್ರಕರಣದ ತನಿಖೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಣೆಯ ಕುರಿತು ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಸಿಬಿಐ ತನಿಖೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಚಾರಣಾ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಆರೋಪಗಳನ್ನು ಖುಲಾಸೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕ ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು.

ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸುಮಾವತಿ ಗೌಡ ಅವರು ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್‌ಗೆ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮರುತನಿಖೆ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಈ ಅರ್ಜಿಯ ವಿಚಾರಣೆ ನಡೆಸಿದ ನ್ಯಾಯ ಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಸಂಜಯ್ ಕುಮಾರ್ ಹಾಗೂ ಸಂಜಿವ್ ಸಚ್‌ದೇವ್ ಅವರ ಪೀಠ ಇದೀಗ ಮರುತನಿಖೆಗೆ ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಕರಣದ ಹಿಂದಿನ ತನಿಖಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸುಪ್ರೀಂ ಕೋರ್ಟ್ ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ತನಿಖಾಧಿಕಾರಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಬದಲು, ಹಿಂದಿನ ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿ ವರದಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ

» 2

## ಸಿ.25ರಿಂದ ನಗರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ 'ನಿರ್ಮಾಣ'

(ಸಂಜೆವಾರ್ತೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಿಂದ)

ಬಳ್ಳಾರಿ, ಸೆ.21: ನಗರದ ಏಟಿಜಿ ಕಾಲೇಜು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಸಿ.25 ರಿಂದ ಮೂರುದಿನಗಳ ಕಾಲ 150 ಪಾಸಗಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಕನ್ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಲೈಟ್ ಗಳ ಬಳ್ಳಾರಿಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಕನ್ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ

ವರ್ಲ್ಡ್ ಟೆಕ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಸೊಲ್ಯೂಷನ್ಸ್ ಮತ್ತು ವರ್ಲ್ಡ್ ಕ್ವಾಂಟಿಟಿ ಸೊಲ್ಯೂಷನ್ಸ್ ನಿಂದ ಸರ್ ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ನವರ 165ನೇ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಮನೆ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ, ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ 7ನೇ ನಿರ್ಮಾಣ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು

» 2



## ಬರಪೀಡಿತ ತಾಲೂಕು ಘೋಷಣೆ ಎಚ್‌ಕೆಸಿ ಗಡುವು



ಬೆಂಗಳೂರು ರು.ಸೆ.21- ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅರ್ಹ ತಾಲೂಕುಗಳನ್ನು ಬರಪೀಡಿತ ತಾಲೂಕುಗಳೆಂದು ಘೋಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ

ವಿಳಂಬ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮಾಜಿ ಸಚಿವ ಹಾಗೂ ಶಾಸಕ ಹೆಚ್.ಕೆ. ಪಾಟೀಲ್ ಅಸಮಾಧಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ವಿಧಾನಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು, ರಾಜ್ಯದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದು, ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಸಚಿವರು ಪರಿಶ್ಚಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಯಾವುದೇ ತಾಲೂಕು ಬರಪೀಡಿತ ತಾಲೂಕುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು

ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಳೆ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಬರಪೀಡಿತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಶೇ.49ರಷ್ಟು

» 2

**ಆ.ಬಿ.ದ್ರಾಕ್ಷಿಂ ನೀರಿನ ವಡ್ಡಿ**

| ಇಂದಿನ ಮಟ್ಟ  | 1,625.89 ಅಡಿಗಳು     |
|-------------|---------------------|
| ಒಳಹರಿವು     | : 0 ಕ್ಯೂಸೆಕ್ಸ್      |
| ಹೊರಹರಿವು    | : 12,747 ಕ್ಯೂಸೆಕ್ಸ್ |
| ಸಾಮರ್ಥ್ಯ    | : 79.43 ಟಿ.ಎಂ.ಸಿ    |
| ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ | : 1633.00 ಅಡಿ       |

## ದೇವರ ನಾಡಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಪ್ರವಾಹ: 9 ಮಂದಿ ಸಾವು



ತಿರುವನಂತಪುರಂ, ಸೆ.21: ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವ ಭಾರಿ ಮಳೆಯಿಂದ ಹಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಕುಸಿತ, ಭೂಕುಸಿತ ಹಾಗೂ ಹಠಾತ್ ಪ್ರವಾಹ

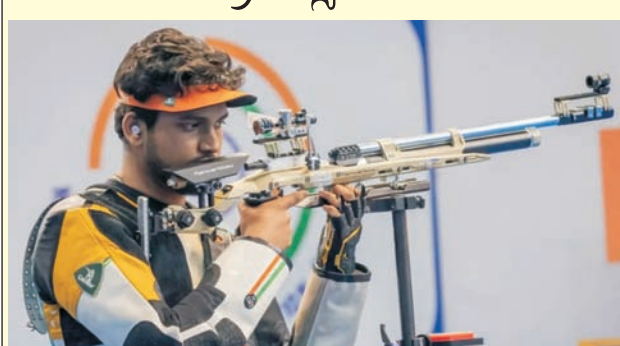
ಹದಿ ಘಟನೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದು, ಕನಿಷ್ಠ 9 ಮಂದಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರು ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ವಿ.ಡಿ. ಸತೀಶನ್ ಅವರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗಂಚಿಗೊಮ್ಮೆ

ಪರಿಶೀಲಿಸುವಂತೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ, ಕೊಟ್ಟಾಯಂ ಹಾಗೂ ಮಲಪ್ಪುರಂ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಜನರ ಸುರಕ್ಷತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಸಿರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.ಮಲಪ್ಪುರಂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಿಲಂಬೂರ್-ಅಮರಂಬಲಂ ಪ್ರದೇಶದ ಕೊಟ್ಟಪ್ಪಳ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗಿ 9 ಮಂದಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ವಂಡೂರ್‌ನಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಈ ತಂಡ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದ ವೇಳೆ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಏಕಾಏಕಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಹದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದೆ.

ಸ್ಥಳೀಯರೊಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇಬ್ಬರ ಮೃತದೇಹಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನಿಬ್ಬರು ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವರಿ

» 2

## 10 ಮೀಟರ್ ಎರ್‌ರೈಫಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳಿ ರುದ್ರಾಂಕ್ಸ್, ಹಿಮಾಂಶು ಫೈನಲ್‌ಗೆ



ಏಷಿ-ನಗೋಯಾ, ಸೆ.21: ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ 2026ರ ಶೂಟಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಮತ್ತೊಂದು ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದೆ. ಪುರುಷರ 10 ಮೀಟರ್ ಎರ್ ರೈಫಲ್ ತಂಡ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಂಕ್ಸ್ ಪಾಟೀಲ್, ಹಿಮಾಂಶು ಥಿಲ್ಲೋನ್ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಥ್ ಮಾನೆ ಅವರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಭಾರತ ತಂಡ 1890.1 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿ ಪದಕ ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಚೀನಾ ತಂಡದ ಶೆಂಗ್ ಲಿಹಾವೊ, ಮಾ ಸಿಹಾನ್ ಹಾಗೂ ಝಾಂಗ್ ಜಾಂಗ್‌ಹಾಂಗ್ ಅವರ ತಂಡ 1899.0 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿತು. ಚೀನಾದ ಈ ಮೊತ್ತ ಅರ್ಹತಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪರ ರುದ್ರಾಂಕ್ಸ್ ಪಾಟೀಲ್ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರ್ಹತಾ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ 631.8 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದರೆ, ಹಿಮಾಂಶು ಥಿಲ್ಲೋನ್ 630.0 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಳನೇ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿದರು. ಪಾರ್ಥ್ ಮಾನೆ 628.3 ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ 10ನೇ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಪಟ್ಟರು.

» 2

## ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತಿಹಾಸ ಬರೆದ ಸುಚಿಕಾ :60ಕೆ.ಜಿ. ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಚು



ಏಷಿ-ನಗೋಯಾ,ಸೆ.21: ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ 2026ರಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪದಕ ಒಲಿದುಬಂದಿದ್ದು, ಮಹಿಳಾ ಮಿಶ್ರ ಸಮರಕಲೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಚಿಕಾ ತಾರಿಯಾಲ್ ಇತಿಹಾಸ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಂಎಂಎಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಟ್ರಿಪಲ್‌ನಲ್ಲಿ 60 ಕೆ.ಜಿ. ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಚಿಕಾ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಗೆದ್ದಿದ್ದು, ಏಷ್ಯನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೊದಲ ಪದಕ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಸೆಮಿಫೈನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಾಪುರದ ಹುಯಿ ಹೂನ್ ಟಿಯೋ ವಿರುದ್ಧ ಸುಚಿಕಾ 0-2 ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸೋಲು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಕಾರಣ ಫೈನಲ್ ಪ್ರವೇಶದ ಅವಕಾಶ ಕೈತಪ್ಪಿತು. ಆದರೆ ಸೆಮಿಫೈನಲ್‌ಗೆ ತಲುಪುವ ಮೂಲಕ ಕಂಚಿನ ಪದಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಇದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಕ್ಯಾಟರ್‌ಪಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಂಗೋಲಿಯಾದ ಅಲ್ಟಾಂ ಚಿಮೆಗ್ ಬೈಗಾಲ್ ಅವರನ್ನು 2-0 ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಸುಚಿಕಾ ಸೆಮಿಫೈನಲ್‌ಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. 36 ವರ್ಷದ ಸುಚಿಕಾ ತಾರಿಯಾಲ್ ಈ ಹಿಂದೆ 2022ರ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ

» 2

## ಆಡಳಿತ-ವಿಪಕ್ಷಗಳ ವಾಕ್ ಮರ ವಿಧಾನ ಮಂಡಲ ವಿಶೇಷ ಅಧಿವೇಶನ

ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೆ. 21- ಕಸ್ತೂರಿ ರಂಗನ್ ವರದಿ ಹಾಗೂ ಬರದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಲು ಇಂದಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ವಿಧಾನ ಮಂಡಲದ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಆಡಳಿತ ಮತ್ತು ವಿಪಕ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಭಾರೀ ವಾಕ್ ಮರ ನಡೆಯಿತು.

ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಅಧಿವೇಶನ ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು ನಿಯಮಾವಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ. ಇದು ಮುಂದುವರೆದ ಅಧಿವೇಶನವೇ, ಇಲ್ಲವೇ ವಿಶೇಷ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ. ವಿಶೇಷ ಅಧಿವೇಶನ ಕರೆಯಲು ನಿಯಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ಚರ್ಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ತಕರಾರಿಲ್ಲ. ಯಾವ ನಿಯಮದಡಿ ಚರ್ಚೆ

» 2







## ನಾಳೆ ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯ

ಬಳ್ಳಾರಿ,ಸೆ.21:- ನಗರದ 110/11 ಕೆ.ವಿ. ಉತ್ತರ ವಿದ್ಯುತ್ ವಿತರಣಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯ (ಸ್ಟೇಷನ್ ಮೇಟೆನಿನ್ಸ್) ಪರಿಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ರಿಂದ, ಸೆ.22 ರಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ಗಂಟೆ ಯವರೆಗೆ ನಗರದ ವಿವಿಧ ಬಡಾವಣೆಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರ ಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ನಗರ ಉಪವಿಭಾಗ-2ರ ಸಹಾಯಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಭಿಯಂತರರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

\*ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು:\*

ಎಫ್-1 ಹಾಗೂ ಎಫ್-2 ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ಕಟ್ಟುಗಲ್ಲು ರಸ್ತೆ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ನಗರ, ಪೌರಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್, ಬೀಚಿನಗರ, ಕೆ.ಇ.ವಿ. ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್, ಭಗತ್ ಸಿಂಗ್ ನಗರ, ಹೆಚ್ಚಿಎಫ್ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಎಸ್ ಸ್ಟೇಟ್, ಬಾಲಾಜಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್, ಲಾ ಕಾಲೇಜು ರಸ್ತೆ, ಮುಲ್ಲಂಗಿ ಲೇಔಟ್, ಕನಕದೂರ್ಗ ಲೇಔಟ್, ಗಾಂಧಿನಗರ, ಬಿ.ಎಸ್. ಕಾಂಪೌಂಡ್, ಎರಿ ತಾತ ನಗರ, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಜೈಲ್, ಪಾರ್ವತಿ ನಗರ, ಮಾರುತಿ ಕಾಲೋನಿ, ಮೋಹನ್ ರಸ್ತೆ, ಸೋಲರೋಗ್ಯ ಕಾಲೋನಿ, ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್, ಎಸ್.ಪಿ. ಬಂಗ್ಲೆ, ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜು ರಸ್ತೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು.

ಎಫ್-7,ಎಫ್-8ಹಾಗೂ ಎಫ್-14ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ಸಂಗನ ಕಲ್ಲು ರಸ್ತೆ, ಎಸ್.ಎನ್.ಪೇಟೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಾಘವ

ಕಲಾ ಮಂದಿರ, ಅನಂತಪುರ ರಸ್ತೆ, ವಡ್ಡರ ಬಂಡೆ, ಆಗಡಿ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್, ರೂಪನಗುಡಿ ರಸ್ತೆ, ಮುಜಾರ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್, ಬಾಲಾಜಿರಾವ್ ರಸ್ತೆ, ಕೆ.ಸಿ. ರೋಡ್, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಸರ್ಕಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು ರಸ್ತೆ, ಮುಗ್ಧ ಬೀದಿ, ರಸ್ತೆ ಬೀದಿ, ಅಲ್ಲಂ ಬೀದಿ, ಮುಲ್ಲಂಗಿ ಸಂಜೀವಪ್ಪ ಬೀದಿ, ರೂಪನಗುಡಿ ನರಪ್ಪ ಬೀದಿ, ತಾಯಮ್ಮಪ್ಪ ಬೀದಿ, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಎಂ.ಆರ್.ವಿ. ಲೇಔಟ್, ಸದ್ಗುರು ಕಾಲೋನಿ, ರೇಣುಕಾಬಾಯ್ ನಗರ, ಅಲ್ಲಂ ಲೇಔಟ್, ಬಿ.ಎಂ.ಎಸ್. ಲೇಔಟ್, ತಿರುಮಲ ಲೇಔಟ್, ಪರಿ ಶ್ರಿಯ ನಗರ ಮತ್ತು ಸುಪ್ರಾಸ್ತಾರ್ಡ್ ಕಾಲೋನಿ.

ಎಫ್-9 ಹಾಗೂ ಎಫ್-12 ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ಗಣೇಶ ಕಾಲೋನಿ, ಸಿದ್ಧಿ ಕಾಲೋನಿ, ಗೋಲ್ಡನ್‌ಸ್ಟಾರ್ ಕಾಲೋನಿ, ಎಂ.ಎಂ.ಟಿ.ಕೆ ಕಾಲೋನಿ, ಮಾರುತಿ ನಗರ, ಹುಸೇನ್ ನಗರ, ರಾಮಯ್ಯ ಕಾಲೋನಿ, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕಾಲೋನಿ (1 ಮತ್ತು 2ನೇ ಹಂತ), ಪರ್ವತ ನಗರ, ಪದ್ಮನಗುರು ರಸ್ತೆ, ಎಸ್.ಎನ್.ಪೇಟೆ, ವಿಶಾಲ ನಗರ, ದತ್ತನಾಯ್ಕ ನಗರ, ಹನುಮನ್ ನಗರ, ಎಚ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಕಾಲೋನಿ, ರಾಯಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ನೆಹರು ಕಾಲೋನಿ, ಶಂಕರ್ ಕಾಲೋನಿ, ಡಿ.ಆರ್. ಗ್ರಾಂಪ್, ರಾಯಲ್ ಸರ್ಕಲ್, ಗಾಂಧಿ ಭವನ, ಸಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಅಂಬಲಿ ಬಾಗ್, ಕಾಲ್ಕು ರಸ್ತೆ, ಎಸ್.ಎನ್.ಪೇಟೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಾಘವ

ಎಫ್-13, ಎಫ್-10 ಹಾಗೂ ಎಫ್-11 ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ ಕಾಲೋನಿ, ಲಲಿತಾ ಲೇಔಟ್, ದೀಪ್ತ್ ಕಾಲೋನಿ, ಕೆ.ವಿ.ನಗರ, ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ನಗರ, ಕುಬೇರ ಲೇಔಟ್, ದೇವನಗರ, ಸಿರುಗುಪ್ಪ ರಸ್ತೆ, ಇಂದಿರಾ ನಗರ, ಸಂಜಯನಗರ, ಶಿವಲಿಂಗ ನಗರ, ಶಾಸ್ತ್ರಿ ನಗರ, ಬಸವ ನಕುಂಟೆ, ಎಂ.ಕೆ. ನಗರ, ಹವೆಯಾದಿ, ಅಶೋಕ ನಗರ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಗರ, ಕುರಿಹಟ್ಟಿ, ಎಸ್.ಪಿ. ಸರ್ಕಲ್, ವೀರ ಗೃಗೌಡ ನಗರ, ರಾಜೇಶ್ವರಿ ನಗರ, ಕೆ.ಎಂ.ಎಫ್, ಭುವನ ಗಿರಿ ಕಾಲೋನಿ, ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ ಕಾಲೋನಿ, ಶಿವಗಿರಿ ಕಾಲೋನಿ, ರಾಮನಗರ, ಸೂರ್ಯ ಕಾಲೋನಿ, ವಾಟಲ್ ಬೂಸ್ಟರ್, ಆಯುಷ್ಯ ಸ್ವಾಮಿ ಕಾಲೋನಿ, ಇಂಟೋರಿ ನಗರ ಹಾಗೂ ತಾರಾನಾಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ರಸ್ತೆ.

ಎಫ್-4, ಎಫ್-5 ಹಾಗೂ ಎಫ್-15 ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ಆಟೋ ನಗರ, ಎಸ್.ಆರ್.ಎಂ. ಲೇಔಟ್, ಕನಕದಾಸ ನಗರ, ಕೆ.ಎ.ವಿ.ಬಿ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶ, ಸಂಗನಕಲ್ ಗ್ರಾಮ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ವಾಜ ಪಾಯ್ ಲೇಔಟ್, ಅಂಧ ಕೆ.ಇ.ವಿ., ಭಾರತೀಯ ಮಿಲ್ಸ್ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು.

ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮತ್ತು ಗೃಹಕರು ಇಲಾಖೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ.

## ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯುವಜನತೆಗೆ ಕರೆ

ಸಂಜೆವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಬಳ್ಳಾರಿ,ಸೆ.21: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಯುವ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಸಚಿವರು ಯುವ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಮೇರಾ ಯುವ ಭಾರತ (ಮೈ ಭಾರತ) ಬಳ್ಳಾರಿ ಕೇಂದ್ರದ ಮೆಯಿಂದ ನಗರದ ಕೋಟೆ ವಿಭಾಗದ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಸರ್ಕಾರಿ ಎಸ್.ಸಿ., ಎಸ್.ಟಿ. ಬಾಲ ಕಿಯರ್ ವಸತಿ ನಿಲಯದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಭಾನುವಾರ ನಡೆದ ಮುಕ್ತ ಯುವ - ವಿಕ ಸಿತ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗಣ್ಯರು ಸಭೆಗೆ ನೀರೆರೆ ಯುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಜಾಲನೆ ನೀಡಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ವಸತಿ ನಿಲಯದ ಪಾಲಕರಾದ ಉಷಾ ಕುಮಾರಿ ಅವರು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೂ ಸದ್ಭಾವ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ತಂದಾಕು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು



ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಂತಹ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಡೆದ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿ ಎಚ್. ತಿಮ್ಮರಾಯ ಅವರು, ತಂದಾಕು, ಗುಟ್ಟಾ, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಗಾಂಜಾ, ನಷ್ಟದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ದಿನದಿನ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹದಗೆಡಿಸುವುದರಿಂದ ಯುವ ಕಾಯವತಿಯರು ಇಂತಹ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದರು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂಪುರದ ಚಿಗುರು ಕಲಾತಂಡದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಹುಲ್ಲುಗಟ್ಟ ಎಸ್.ಎಂ. ಅವರು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ವಿಕಸಿತ ಭಾರತ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆದ ಮುಕ್ತ

ಸಂಕಲ್ಪ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾವಿಧಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಯುವ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ರಮೇಶ್ ಮದ್ದಪ್ಪ ಶೇಖರನವರ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೇರಾ ಯುವ ಭಾರತ ಕೇಂದ್ರದ ಅಮರ್ತ್, ವಸತಿ ನಿಲಯದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

## ನಾಳೆ ನಗರದ ಹಲವೆಡೆ ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯ

ಸಂಜೆವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಬಳ್ಳಾರಿ,ಸೆ.21:ನಗರದ 220/11 ಕೆ.ವಿ. ಅಲ್ಲಿಪುರ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 20 ಎಂ.ವಿ.ಎ. ಟ್ರಾನ್ಸಫಾರ್ಮರ್ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಲೈನ್‌ಗಳ ತುರ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾಮಗಾರಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸೆ.22 ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 03 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಗರದ ಪ್ರಮುಖ ಬಡಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾ ನಗರ ಉಪವಿಭಾಗ-1ರ ಸಹಾಯಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಭಿಯಂತರರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

\*ವಿದ್ಯುತ್ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳು:\*

ಫೀರ್ಡ್-34:ಫ್ಲಾಟ್ ಗೇಟ್, ಕೊರಪ್ಪ ಸ್ಟೇಟ್, ಉರ್ದು ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಕಡಪಗೇರಿ, ಟೈಲರ್ ಸ್ಟೇಟ್, ವಡ್ಡರ ವಾಣಪ್ಪ ಕಾಲೋನಿ, ತಿಲಕ್ ನಗರ, ವಿನಾಯಕ ನಗರ, ವತ್ಸರ್ಯ ಕಾಲೋನಿ, ಎಟಿಎ ಕಾಲೇಜ್, ರೇಡಿಯೋ ಪಾರ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಕೌಲ್ ಬಜಾರ್ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಫೀರ್ಡ್-35: ಜಲ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕೇಂದ್ರ.

ಫೀರ್ಡ್-36: ಬಂಡಿಹಟ್ಟಿ, ಆಶ್ರಯ ಕಾಲೋನಿ, ಈದ್ಲಾ ರಸ್ತೆ, ಟೀರ್ಪಾಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ಜಗ್ಗುತಿ ನಗರ ಸರ್ಕಲ್ ಮತ್ತು ಆಜಾದ್ ನಗರ, ಕುವೆಂಪು ನಗರ, ರಾಮಾನುಜನಯ ನಗರ, ಸಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಕಾಲೋನಿ ಹಾಗೂ ಎಫ್ ಸರ್ವಿಸ್‌ಸ್ಟಾ ಕಾಲೋನಿ.

ಫೀರ್ಡ್-72: ಕಾಂಟೋನ್ಮೆಂಟ್, ಸೂರ್ಯ ಕಾಲೋನಿ, ತಿಲಕ್ ನಗರ, ಸುಧಾ

ಶ್ರಾಸ್, ನಂದಿ ಕಾಲೋನಿ, ಹೆಚ್.ಆರ್.ಜಿ. ಕಾಲೋನಿ, ಜಯನಗರ, ರೇಣುಕಾಬಾದ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಲಂದ ಕಾಲೇಜ್, ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲೋನಿ, ಕೆ.ಹೆಚ್.ವಿ. ಕಾಲೋನಿ, ಜಗನ್ನಾಥ ಮಂದಿರ, ಭಾಸ್ಕರ ನಾಯ್ಕ ಸ್ಟೇಟ್, ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಬೋರ್ಡ್ ಶಾಲೆ, ಬೆಳಗಲ್ ಶ್ರಾಸ್, ಚಂದ್ರ ಕಾಲೋನಿ ಮತ್ತು ಎಂ.ಕೆ. ಗಡಂಗ್.

ಫೀರ್ಡ್-75: ಟ್ರಾಮಾ ಕೇಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಹಾಗೂ ಗೋಪಾಲಗೌಡ ನಗರ. ಫೀರ್ಡ್-76: ಆರಣ್ಯ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್, ಜಾಗೃತಿ ನಗರ, ರೇಡ್ಡೆ ಇಲಾಖೆ, ಟೀರ್ಪಾಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ಈದ್ಲಾ ಮೈದಾನ ಹಾಗೂ ರಾಮಾನುಜನಯ ನಗರ. ಫೀರ್ಡ್-77: ಓ.ಪಿ.ಡಿ. ಶಾಂತಿ ನಗರ, ಕೊಳಗಲ್ ರಸ್ತೆ ಮತ್ತು ಬಿ.ಎಂ.ಸಿ.ಎಸ್ ಕ್ಯಾಂಪಸ್.

ಫೀರ್ಡ್-33: ಕೆ.ಹೆಚ್.ವಿ. ಕಾಲೋನಿ, ನೇತಾಜಿ ನಗರ, ಇನ್ನಾರ್ಡ್ ಲೇಔಟ್, ಇನ್ಸಾಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ವಾಸವಿ ಶಾಲೆ, ಕೊಳಗಲ್ ರಸ್ತೆ, ವಿದ್ಯಾನಗರ, ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾಲೋನಿ, ಭತ್ತಿ ರಸ್ತೆ, ಭತ್ತಿ, ಗುರು ಕಾಲೋನಿ, ಸತ್ಯವಾಣಿ ನಗರ, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ನಗರ ಮತ್ತು ವಿಯಾನಿ ಶಾಲೆ. ಫೀರ್ಡ್-73: ಬಸವಕುಂಟೆ, ಕೋಟೆ ಪ್ರದೇಶ, 1ನೇ ಗೇಟ್, 2ನೇ ಗೇಟ್, ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ನಗರ, ಸುಧಾ ಶ್ರಾಸ್ ಹಾಗೂ ಓ.ಪಿ.ಡಿ. ಭಾಗಗಳು.

ಹಾಗಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಗೃಹಕರು ಈ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ.

## ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘದ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಹಾಸಭೆ



ಸಂಜೆವಾಣಿ ವಾರ್ತೆ

ಬಳ್ಳಾರಿ, ಸೆ.21: ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರರ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘ ನಿಯಮಿತ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಇದರ 2025-26ನೇ ಸಾಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಹಾಸಭೆಯನ್ನು ನನ್ನೆನಗರದ ಡಾ. ಜೋಷ್‌ರಾಜಿ ದೊಡ್ಡನಗೌಡ ರಂಗಮಂಟಪದಲ್ಲಿ, ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಎಂ.ಟಿ.ಮಲ್ಲೇಶ್ ರವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಸದರಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಹಾಸಭೆಯಲ್ಲಿ 450 ಜನ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು, ರೇಮತಿ ಸುರೇಯ್ಯ ಹೀಗ್, ಶಕ್ತಿಕರು, ಇವರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಿಯೋದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಭಿಷೇಕ್ ಕಲಾ ತಂಡದವ

ರಿಂದ ಸ್ವಾಗತ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ನಾಡಗೀತೆಯನ್ನು ಜಡೇಶ ಎಮ್ಮಿಗನೂರು, ಇವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು, ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು ಮಹಾ ನಗರ ಪಾಲಿಕೆ ಮಹಾಪೌರರಾದ ಪಿ. ಗಾಂಧೀ ರವರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶಕರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಗಿ ಸುವ ಮೂಲಕ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಹಾಸಭೆಗೆ ಜಾಲನೆ ನೀಡಿದರು.

ಈಗಾಗಲೇ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿರುವ 540 ನಿವೇಶನ ಗಳ ಮುಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಹಲಕುಂದಿ ಗ್ರಾಮದ ಬಡಾವಣೆಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳಾದ ರಸ್ತೆ, ಬಳಿ ಚರಂಡಿ, ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗಿದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ಪಾವತಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಂತರ

ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಮಹಾಪೌರರಾದ ಶ್ರೀಯುಕ್ತ ಪಿ. ಗಾಂಧೀ ರವರು ಸಭೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಎರಡನೇ ಹಂತದ 59.76 ಎಕರೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾಮಗಾರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಮಗಾರಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದೆಂದು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಎಂ.ಟಿ.ಮಲ್ಲೇಶ್ ರವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಬಡಾವಣೆಯನ್ನು ಭೇದವೇನ ಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅಂದಾಜು 21.00 ಎಕರೆ ಯಲ್ಲಿ 300 ನಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಪಡೆದು ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ನಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದೆಂದು ಮಹಾಪೌರ, ನಿರ್ದೇಶಕರು ಇವರು ಸಭೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸದರಿ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಎಂ.ಟಿ.ಮಲ್ಲೇಶ್, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕೆ. ದೊಡ್ಡ ಬಸಪ್ಪ, ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಕರುಗಳಾದ ಪಿ. ನಾಗರಾಜ, ಡಾ|| ರಾಜಶೇಖರ ಗಾಣಗೇರಿ, ಅಬ್ದುಲ್ ರಹಿಮಾನ್, ಎಂ. ಶಿವಾಜಿರಾವ್, ಕೆ.ವಿ. ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಮಹಪಾಲ, ಬಿ. ಜಡಪ್ಪ, ಬಿ.ಕೆ. ರಾಮ ಕೃಷ್ಣ, ಡಿ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಣುಕಾ ದೇವಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್.ಎನ್. ಯಾದವಿ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎನ್. ಶರಣಬಸಪ್ಪ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವೀರೇಶ್ ಇ.ಆರ್. ಇವರುಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

## ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಎಂಪ್ಲಾಯೀಸ್ ವೆಲ್‌ಫೇರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನಿಂದ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರ



(ಸಂಜೆವಾಣಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಿಂದ)

ಬಳ್ಳಾರಿ, ಸೆ.21: ಕರ್ನಾಟಕ ಮುಸ್ಲಿಮ್ ಎಂಪ್ಲಾಯೀಸ್ ವೆಲ್‌ಫೇರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಪ್ತಗಿರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಗರದ ಕೌಲ್ ಬಜಾರಿನ ಮೊಹಮ್ಮದಿಯಾ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೀಡಿಯಂ ಸ್ಕೂಲ್ ಅಂತ್ಯ ಪಿಯು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. 570 ಜನ ಉಚಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಸ್ಪೀನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರು.

ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆಂದು ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ತಿಳಿಸಿದೆ.

## ಗಾಂಧಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ



(ಸಂಜೆವಾಣಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಿಂದ)

ಬಳ್ಳಾರಿ: ಸೆ.21- ನಗರದ ಗಾಂಧಿ ಭವನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ಮತಾ ಮಂಡಳಿಯಿಂದ ಸಂಘ ಪರಿವಾರದ ಎಲ್ಲ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಸಹ ಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ 47 ನೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಗಣೇಶೋತ್ಸವದ 7ನೇ ದಿನವಾದ ನನ್ನೆ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಯಿತು.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 23 ರಂದು ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬಳ್ಳಾರಿ,ಸೆ.21- ಬಳ್ಳಾರಿ ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ವತಿಯಿಂದ 2026-27ನೇ ಸಾಲಿನ ಪೌರಕಾರ್ಮಿಕರ ದಿನಾಚರಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 23ರಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.30 ಗಂಟೆಗೆ ನಗರದ ಪಾಲಿಕೆ ಭವನದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎಂದು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಆಯುಕ್ತರು ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುರೇಶ್ ಭಟ್ ಅವರಿಂದ ಗಣ ಹೋಮ ನಡೆದರೆ. ಗೋವಿಂದ ಭಟ್ ಸಂಗಡಿಗರಿಂದ ರುದ್ರಾದಿ ಪಾರಾಯಣ ನಡೆಯಿತು.

ಸಂಜೆ ಗಾನನೃತ್ಯ ವೈಭವ, ಕುಂದಾಪುರದ ಮಣಿಕಂಠ ಬಳಗದಿಂದ ಚಂಡ ಕಲಾ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಕುರಿಕುಪ್ಪೆಯ ಎಸ್ ಆರ್ ಕೆ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಯೋಗ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಯಿತು.

ಇಂದು ಸಂಜೆ ಪುನಃಪೋಷಣೆ ಹಂದ್ಯಾಳ ಅಪರ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲಿ ದನಕಾಯೋರ ದೊಡ್ಡಾಟ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನವಿದೆ. ಈ ಗಣೇಶ ಮೂರ್ತಿಯ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾರ್ಯ ಸೆ.24 ರಂದು ಸಂಜೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

## ಹಿಂದೂ ಮಹಾಗಣಪತಿ ವಿಸರ್ಜನೆ



(ಸಂಜೆವಾಣಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಿಂದ)

ಬಳ್ಳಾರಿ, ಸೆ.21:ನಗರದ ಸೆಂಟಿನಲ್ ಹಾಲ್ ನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ಮಹಾಗಣಪತಿ ಉತ್ಸವ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ



ಪನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದ ಮಹಾರಾಜ ಗಣೇಶ ಮೂರ್ತಿಯ ವಿಸರ್ಜನೆ ನನ್ನೆ ಸಂಜೆ ನಡೆಯಿತು.

ಸೆಂಟಿನಲ್ ಹಾಲ್ ನಿಂದ ಮೆರವಣಿಗೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ರಾಯಲ್ ಸರ್ಕಲ್,

ಬೆಂಗಳೂರು ರಸ್ತೆ, ಬ್ಯೂಸ್ಟೇಟ್ ಸರ್ಕಲ್, ಮೋತಿ ಸರ್ಕಲ್ ನಿಂದ ಹೊಸ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಎಪಿಎಂಸಿ ಸರ್ಕಲ್ ಮೂಲಕ ಬೆಂಗಳೂರು ರಸ್ತೆಯ ತುಂಗಭದ್ರಾ ಹೆಬ್ ಎಲ್ ಸಿ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಈ ಕೋಭಾಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ 21 ಭಕ್ತರಿಗೆ ಡಿಪ್ತ ಮೂಲಕ ಸರ್ಗ ಲೇಖಿತ ಗಣೇಶ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಸಮಿತಿ ನೀಡಿತು. ನಗರದ ಮೆರವಣಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಜಿಗಿರೈ, ಹಾಲಿ ಶಾಸಕ ಭರತ್ ರೈ, ಪಾಲಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯರು, ಮೆರವಣಿಗೆ

ಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಕೋಲದ ಆರಾಧನೆ, ಮಲ್ಲಕಂಬ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಚಂಡ ಮದ್ದಳೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಲಾ ತಂಡಗಳ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. ಡಿಜೆ ಸೌಂಡ್ ಗೆ ಯುವಕರು, ಯುವತಿಯರು, ಮಕ್ಕಳ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಖ್ಯಾತ ಜನತೆ ಕುಣಿದು ಮೆರವಣಿಗೆಗೆ ರಂಗು ತಂದರು.

ರಸ್ತೆಯ ಇಬ್ಬರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಜನತೆ ಮೆರವಣಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಬಿಗಿ ಪ್ರೊಲ್ ಬಂದೋಬಸ್ತು ಒದಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

# ಸಂಜೆ ವಾಣಿ

ಸಂಜೆವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ದೀಪಾವಳಿ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆ 2026

ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಗೆ ಕತೆ, ಕವಿತೆ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯ್ಕೆ ಕತೆ, ಕವಿತೆ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಜೆವಾಣಿ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಕತೆ-ಕವಿತೆ-ಲೇಖನಗಳನ್ನು bellary@sanjevani.com ಗೆ ಮೇಲ್ ಮಾಡಿ, ಅಥವಾ ಈ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ನಂಬರ್‌ಗೆ 9845139131 Or 9241000283 ಕಳುಹಿಸಿ. ಕತೆ, ಕವಿತೆ, ಲೇಖನಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ನಂಬರ್ ಹಾಕಿ, ತಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : 05.10.2026

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9449871908





# ಹೈಬಿಡಿ - ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ

ಅಪಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಬಲವಾಗಿ, ನಮ್ಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಒಳಪದರವು ನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯಲು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ, ಇವುಗಳ ಕಿರಿದಾಗುವುದು: ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಅಪಧಮನಿಗಳ ಒಳ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಸೇರಿದಾಗ ಅದು ಈ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಪಧಮನಿಯ ಗೋಡೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೂರಿಜಮ್: ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಅಪಧಮನಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅಪಧಮನಿಯ ಗೋಡೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅನ್ಯೂರಿಜಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೂರಿಜಮ್ ಒಡೆದುಹೋಗಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅನ್ಯೂರಿಜಮ್‌ಗಳು (ರಕ್ತನಾಳದ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ) ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇವು ದೇಹದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಂ-ದರೆ ಅಯೋರ್ತಾದಲ್ಲಿ (ಮಹಾಪಧಮನಿ) ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಅಪಧಮನಿಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸಬಹುದು, ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಕರೋನರಿ

ಅಪಧಮನಿ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಎದೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಅಂಜಿನಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಹೃದಯವು ಕ್ರಮೇಣ ವಿಫಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕೆಳಗಿನ ಎಡ ಕೋಣೆಯ (ಎಡ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್) ಗೋಡೆಯು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕೋಣೆಯೇ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿದ, ದಪ್ಪವಾದ ಎಡ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು 'ಸಡನ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಡೆತ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಠಾತ್ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ

ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳು) ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟ, ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆ. ಮಾಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಕಾರ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕುರುಡುತನ ಎದೆ ನೋವು ಶ್ವಿ-ಎಕ್ಸ್‌ರಾಡಿಯಾ, ಎಕ್ಸಾಂಪ್ಲಿಯಾದಂತಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸ್ವರಣಾಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟ, ವೈಕ್ರಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಪಧಮನಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಠಾತ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಹಠಾತ್ ದುರ್ಬಲತೆ, ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಪಲ್ಮನರಿ ಎಡಿಮಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ



ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕವೂ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀರು ಕುಡಿದ ಬಳಿಕವೂ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಮೌತ್‌ವಾಶ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮಿಂಟ್ ಬಳಸಿ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಹ್ಯಾಲಿಟೋಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂತರಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಪತ್ತೆಯಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಏಕೆ ಬರುವುದೇಕೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರವೂ ದುರ್ವಾಸನೆ ಏಕೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು ಏಕೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸವು ಬೈಯೋಟಿಕ್ ಹುಚ್ಚಿಗೊಳಿಸುವ ಏಜೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರದ ಕಣಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆ, ನುಂಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯ ಚಲನೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆಗೆ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು, ಲಾಲಾರಸ, ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಸಲ್ಫರ್ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್ ಹಾಗೂ ಮೀಥೈಲ್ ಮರ್ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎದ್ದಾಗ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವವರು, ಜೋರಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು, ಮದ್ಯ, ತಂಬಾಕು ಬಳಸುವವರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದೆಯೇ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಪದರ, ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಒಸಡುಗಳ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಆಳವಾದ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾವಿಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ▶ ತೀವ್ರ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೆನು



ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೈನಸ್ ಸೋಂಕು, ಮೂಗಿನ ಸ್ರಾವ ಗಂಟಲಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲವೇ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಕಲ್ಯಾಣಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಅನ್ನನಾಳವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡ್ ರಿಫ್ಲಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲೀಯ ಹಿಮ್ಮುಖ ಹರಿವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಯಕೃತ್ತು ಇಲ್ಲವೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಉಸಿರಿನ ವಾಸನೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆನು ದೈನಂದಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದು. ಒಸಡುಗಳು ಒಡಗೂಡಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು, ಕೀವು ಸೋರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಹಿ ರುಚಿ ಬರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಬಾಯಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಒಣಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಖದ ಊತ, ಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಇಲ್ಲವೇ ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- ▶ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೋಗಲಾಡುವುದು ಹೇಗೆ
- ▶ ಬಾಯಿಯ ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇರುವ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್ ಅಥವಾ ಇಂಟರ್‌ಡೆಂಟಲ್ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ▶ ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ: ಟಂಗ್ ಸ್ಕ್ರೇಪರ್ ಅಂದರೆ, ನಾಲಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು.
  - ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು:
  - ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಬಾಂಟು ಒಣಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ನ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ:
- ಮೌತ್‌ವಾಶ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತಾಜಾತನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಟಾರ್ಟರ್ (ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದರ) ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಅಥವಾ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೊಳೆತ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಲ್ಟೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗಳು ಬಾಯಿಯ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕ್ಲೋರ್‌ಹೆಕ್ಸೈಡಿನನಂತಹ ಪ್ರಬಲ ಆಯುಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಬಾಯಿಯ ಸಹಜ ರುಚಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾನಾಗುತ್ತದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದು, ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ತಡರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ವಿಷಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ದೇಹದ ಹಲವು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಡುವೆ

ನೇರ ಕಾರಣದ ಪರಿಣಾಮ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಸದ್ಯದ ಮಾನವ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಹಜ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಜೈವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ರಾತ್ರಿ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಾಗ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಪಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದು ದೇಹದ ಸಹಜ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವಾದ ಸಿರ್ಕೇಡಿಯನ್ ರಿಥಮ್‌ಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನ, ಚಯಾಪಚಯ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚೇತರಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಎಚ್ಚರದ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಡಿಎನ್‌ಎಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಡಿಎನ್‌ಎಗೆ ಹಾನಿಯಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಾನಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಸಹಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದರೂ, ಅದೊಂದರಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸುರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನೇರವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ದೇಹದ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಶೇ.100ರಷ್ಟು ಗ್ಯಾರಂಟಿ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ, ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಬದಲಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಂಭವಿಸುವ ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದೈನಂದಿನ ಡಯೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ

## ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಯಾವುವು: ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವಂತಹ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು: ಮೆಂತ್, ಪಾಲಕ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಲೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೋಟಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ತರಕಾರಿಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮೀನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ: ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮೀನುಗಳು ಅಂದ್ರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಲ್ಮನ್, ಸಾರ್ಡೀನ್, ಮ್ಯಾಕೆರೆಲ್ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಈ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶ ಪೊರಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್: ವಾಲ್ನಟ್, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಸಸ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಫೈಬರ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವಾಲ್ನಟ್ ಮೆದುಳಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ, ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆರಿಹಣ್ಣುಗಳು: ಫೈಬರ್ ಹಾಗೂ ಪಾಪ್ಲಿಕಿನಾಲ್ ಹಾಗೂ ಅಂಥೋಸಯಾನಿನ್ ಎಂಬ ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಉತ್ಕರ್ಷಣ

ನಿರೋಧಕ, ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭಿಸುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಣದ ಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದುಬಾರಿ ವಿದೇಶಿ ಬೆರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅವಲಂಬಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಟೊಮೆಟೊದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೋಟಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಲೈಕೋಪೀನ್, ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಚಹಾ ಹಾಗೂ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಫೀನ್, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಮೆದುಳಿನ ಯೋಚಿಸುವ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯ ಸೀಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಮೆದುಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆತಂಕ, ಹೃದಯ

ಬಡಿತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೆಫೀನ್ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಚಹಾ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ, ಕ್ರೀಮ್ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಸಾಕಾರಗುತ್ತದೆಯೇ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸದೃಢವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ದೈವಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೈಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಧೂಮಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಬೆರೆಯಿರಿ, ಮೆದುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆಟಗಳು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಬಗಟಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.



