



**ಸಂಭಾಷಿತ**  
ಕನ್ನಡ ಸಂಪುಟದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.  
**ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ**  
**ಪಂಚಾಂಗ**  
(ಮಂಗಳವಾರ 10, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2024)  
• ಶ್ರೀ ಕ್ರೋಧಿ ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರ,  
• ದಕ್ಷಿಣಾಯನ, ವರ್ಷ ಋತು  
• ಭಾದ್ರಪದ ಮಾಸ, ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷ  
• ಸಪ್ತಮಿ, ಅನುರಾಧ ನಕ್ಷತ್ರ  
• ರಾಹುಕಾಲ : 3:24 ರಿಂದ 4:56  
• ಗುಳಿಕಾಲ : 12:20 ರಿಂದ 1:52  
• ಯಮಗಂಡಕಾಲ : 9.16 ರಿಂದ 10.48

## ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿ

**ಜಿಮ್ ಟ್ರೇನರ್ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪೂಜಾರಿ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲೆ ಪ್ರಕರಣ; ಧ್ರುವ ಸರ್ಜಾ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ವಿಚಾರಣೆ**



**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಸ್ಯಾಂಡಲ್‌ವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದಾದಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಶಾಕಿಂಗ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಾಮಿ ಕೊಲೆ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಅಪ್ಪರು ಆರೋಪಿ ಆದರು. ಈಗ ಜಿಮ್ ಟ್ರೇನರ್ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪೂಜಾರಿ ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲೆ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಧ್ರುವ ಸರ್ಜಾ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಅಶ್ವಿನಿ ಬಂಧನ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಬನಶಂಕರಿ ಪ್ರೊಲೀಸರು ಆರೋಪಿ ಅಶ್ವಿನಿ ನ ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಅವರು ಕಳೆದ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಚಾರಣೆ ಎದುರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮೇ.26 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾಶಾಂತ್ ಪೂಜಾರಿ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ನಡೆಯಿತು. ಹರ್ಷ ಮತ್ತು ಸುಭಾಷ್ ಎಂಬವರು ಪ್ರಶಾಂತ್ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದರು. **ಘಟನೆ 2**

**ಕೈ ಮ್ಯಾಕ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿಕ್ಯೂಷನ್ ವಾರ್!**  
ಗುರುವಾರ ಏನಾಗಲಿದೆ ಸಿಎಂ ಭವಿಷ್ಯ?



**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಸಿಎಂ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ನವರಗೆ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ದಿನ ರಿಲೀಸ್ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮೂರೇ ಮೂರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಿಎಂ ಸಿದ್ದರಾಮಯ್ಯ ನವರ ಸಿಟಿನ್ ಭವಿಷ್ಯವು ನಿರ್ಧಾರವಾಗಲಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಸ್ಟ್ 31ರಂದು ವಿಚಾರಣೆ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದ ಹೈಕೋರ್ಟ್ ಮತ್ತೆ ರಾಜ್ಯಪಾಲರು ನೀಡಿದ್ದ ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಷನ್ ಅನುಮತಿಯ ಬಗ್ಗೆನ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಅಡ್ಡೋಟೆ ಜನರಲ್ ಶಶಿಕಂಠ ಶೆಟ್ಟಿ, ಹೈಕೋರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಎಂ ಪರವಾಗಿ ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದರು. ಬಳಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮನು ಸಿಂಪ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊ. ರವಿವರ್ಮಕುಮಾರ್ ಕೂಡ ಸಿಎಂ ಪರ ಮರಾದಾಕ್ಕೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 12ಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ವಾದ ಮುಗಿಸಬೇಕು. **ಘಟನೆ 2**

**ದಶಪ್ರಮತಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ**  
Pre-Press PRINTERS  
We Undertake Printing of Newspapers | Tabloids | Magazines  
Contact: +91 9483589085 | e-mail: dashapramathimudranalaya@gmail.com

## ಬಗೆದಷ್ಟು ಬಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮಂಡ್ಯ ಭೂಣ ಪತ್ತೆ, ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ ಮತ್ತೆ ಮೂವರು ಅರೆಸಾ

**ಮಂಡ್ಯ:** ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣುಭೂಣ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣುಭೂಣ ಹತ್ಯೆಯ ಕರಾಳ ದಂಧೆಯ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಬಗೆದಷ್ಟು ಬಯಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಭೂಣಲಿಂಗ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೂವರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮಂಡ್ಯ ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈಗಾಗಲೇ 15 ಜನರನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಅರೆಸಾ ಮಾಡಿದ್ದು ಇದೀಗ ಮತ್ತೆ ಮೂವರು ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ.

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಹೆಣ್ಣುಭೂಣ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯವನ್ನೇ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣುಭೂಣ ಹತ್ಯೆಯ ಕರಾಳ ದಂಧೆಯ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಬಗೆದಷ್ಟು ಬಯಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಭೂಣಲಿಂಗ ಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮೂವರು ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಮಂಡ್ಯ ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈಗಾಗಲೇ 15 ಜನರನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಅರೆಸಾ ಮಾಡಿದ್ದು ಇದೀಗ ಮತ್ತೆ ಮೂವರು ಬಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ.

## 350ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೈಟ್ ಹಂಚಿಕೆ ಆರೋಪ 18 ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೋಟೀಸಾ

**ಮೈಸೂರು:** 350ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮುಖಾಂತರ ಹಂಚಿಕೆ ಆರೋಪ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖಾಂತರ 18 ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಮೈಸೂರು ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ನೋಟೀಸಾ ನೀಡಿದೆ. ಮುಖಾಂತರ ಹಂಚಿಕೆ ಆರೋಪ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಸೇರಿದಂತೆ 2017ರಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೋಟೀಸಾ ಜಾರಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

**ಮೈಸೂರು:** ತಾಲೂಕಿನ ಹಿರೇನಲ್ ಗ್ರಾ.ಪಂ. ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಟ್ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹಿರೇನಲ್ ಸರ್ವೆ ನಂಬರ್ 89ರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನಿವೇಶನ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಮುಖಾಂತರ 7.18 ಗುಂಟೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ನಿವೇಶನ ಮಾಡಿ 350ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿರುವ ಆರೋಪ ಕೇಳಿಬಂದಿದೆ. ನಿವೇಶನ ಹಂಚಿಕೆ ಆರೋಪಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಆರ್ ಟಿಐ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಗಂಗರಾಜು 2017ರಲ್ಲಿ ದೂರು ನೀಡಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಬಂಧ 2022ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಸರ್ಕಾರದ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರಕರಣ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. **ಘಟನೆ 2**

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಫ್ಫಾನಲ್ಲಿ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀ ಕಿರುಕುಳ

**ರಾಂಚಿ:** ರಾಂಚಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಿರುವ ಫುಟನ್ ನಡೆದಿದೆ. ಜಾರ್ಖಂಡ್ ನ ರಾಂಚಿಯ ರಾಜೇಂದ್ರ ಇನ್ ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ನ ಆಂಕೋಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಿಫ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

**ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ** ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ ಆರ್‌ಜೆಕರ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಕೊಲೆ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿರುಕುಳದ ಸುದ್ದಿ ವರದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಆಕ್ರೋಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಾದ ಬಳಿಕ ಆರೋಪಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಫುಟನ್ ಬಳಿಕ** ವೈದ್ಯರು ಮುಷ್ಕರ ಘೋಷಿಸಿದರು, ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರ ಸಂಘ (ಜೆಡಿಎ) ಮತ್ತು ರಿಮ್ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ನಡುವೆ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ಆಡಳಿತವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಲಿಫ್ಟ್‌ಗೆ ಲಿಫ್ಟ್ ಆಪರೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಶಸ್ತ್ರ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. **ಘಟನೆ 2**

## ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಶಿವಪುರ ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಇಸ್ವೀಟ್ ದಂಧೆ

**ಬಾಗಲಕೋಟೆ:** ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಿ ನಾಡಲ್ಲಿ ಜೂಜು ದಂಧೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಹಾಡುಹಗಲೇ 50 ಲಕ್ಷದಿಂದ ಕೊಟಿ ವರೆಗೆ ಇಸ್ವೀಟ್ ಅಂದರ್ ಬಾಹರ್ ದಂಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ತಿಂಗಳ ಕಮೀಷನ್ ಪಡೆದು ಕಂಡು ಕಾಣದಂತೆ ಪೊಲೀಸರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸ್ಥಳೀಯರು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ನಾಡಿನ ಶಕ್ತಿಶೀಲಗಳಲ್ಲಿ** ಒಂದಾದ ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಶಿವಪುರ ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಜೂಜು ದಂಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪತಿತ್ಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ದರ್ಶನಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಮೂಲ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಭಕ್ತರು ಬರ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪತಿತ್ಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಾಹತವಾಗಿ ಜೂಜು ದಂಧೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಪೆಂಡಾಲ್ ಹಾಕಿ ಇಸ್ವೀಟ್ **ಘಟನೆ 2**

## ರೈಲ್ವೆ ಹಳೆ ಮೇಲೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳು ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗೆ ಗುಡ್ಡ ರೈಲು

**ರಾಜಸ್ಥಾನ:** ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಅಜ್ಮೀರ್ ನಿಂದ ಅಪಮದಾಬಾದ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ರೈಲಿನ ಹಳೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ರೈಲ್ವೆ ಹಳೆ ಮೇಲೆ ಸಿಮೆಂಟ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಿಗೆ ಗುಡ್ಡ ರೈಲು ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದು ಹಳೆ ತಪ್ಪಿಸಿ. ಕಾನೂನರದ್ಧಿ ಭಾವನಾರ ಕಾಳಂದಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ರೈಲನ್ನು ಹಳೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಯತ್ನವನ್ನು ಕಿಡಿಗೇಡಿಗಳು ನಡೆಸಿದ್ದರು, ಹಳೆ ಮೇಲೆ ಸಿಲಿಂಡರ್, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ತುಂಬಿದ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಗನ್ ಪಾಡರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

**ರೈಲು ಸಿಲಿಂಡರ್ ಗೆ** ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದ ಪರಿಣಾಮ ಅದು ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡಿತ್ತು, ಆದರೆ ರೈಲಿನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಲೋಕಲ್ ಫೈಲ್ಡ್ ತುರ್ತು ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದ್ದರಿಂದ ರೈಲು ಹಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದ ಕಾರಣ ತಕ್ಷಣ ರೈಲ್ವೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಡೆ (ಆರ್‌ಪಿಎಫ್) ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ರೈಲು ಅಪಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಯಿತು.

**ಅಜ್ಮೀರ್‌ನ** ಪುಲೇರಾದಿಂದ ಗುಜರಾತ್‌ನ ಅಪಮದಾಬಾದ್‌ಗೆ ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಂಗಳವಾರ ನಡುವೆ ವೇಳೆ ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದೆ. ರೈಲು ತಾರದ್ವನ ನಿಲ್ಲಾಣದ ಬಳಿ ಇದ್ದಾಗ ಇಂಜಿನ್ ಹಳೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ವಸ್ತುವು ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದಾಗ, ರೈಲನ್ನು ಹಳೆತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ 100 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತೂಕದ ದೊಡ್ಡ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಬ್ಲಾಕ್ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮಾಂಗಳುವಾಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್‌ಪಿಎಫ್ ಆಪರೇಟರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದು, ಆರೋಪಿಗಳ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

## ದರ್ಶನ್ ಅಲ ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಾಮಿ ಕೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ಇವನದ್ದೇ..

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಾಮಿ ಕೊಲೆ ಕೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದರ್ಶನ್ ಹೆಸರು ಹೆಚ್ಚೆಲ್ಲೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನಟ ಪವಿತ್ರಾ ಗೌಡ ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ 11 ಆರೋಪಿ ಆದರೂ ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೆಸರು ದರ್ಶನ್ ಅವರದ್ದು. ಆದರೆ, ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಾಮಿ ಪತ್ತೆಯಿಂದ ಹತ್ತಿವರೆಗೂ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಓರ್ವನ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. **ಘಟನೆ 2**

## ದರ್ಶನ್ ರೀತಿಯೇ ಇರುತ್ತೀನಿ ಎಂದು ಪತ್ನಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ದಾಸನ ಫ್ಯಾನ್

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ಚಾಲೆಂಜಿಂಗ್ ಸ್ಟಾರ್ ದರ್ಶನ್, ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಾಮಿ ಕೊಲೆ ಕೇಸ್ ನಲ್ಲಿ ಜೈಲು ಸೇರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ದರ್ಶನ್ ಈಗ ಮತ್ತೆ ರೇಣುಕಾ ಸ್ವಾಮಿ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ದರ್ಶನ್‌ಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿದ್ದು ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ ಅಭಿಮಾನಿ ಇದೀಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅನುಷಾ ಮತ್ತೆ ಮಹಿಳೆ. ಶ್ರೀ ಹರಿ ಆರೋಪಿ ಗಂಡ.

**ನಾನು ದರ್ಶನ್ ರೀತಿಯೇ ಇರಬೇಕೆ** ಅಂತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಇದೀಗ ಒಂದು ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬಾಕ್ ರೂಮ್ ಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಅನುಷಾ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸೆ. 7ರಂದು ಚಿಕ್ಕಿ ಫಲಿಸಿದ ಅನುಷಾ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೃತ ಅನುಷಾ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಅಳಿಯನೇ ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನ ಕೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಆರೋಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಪೊಲೀಸರು ಆರೋಪಿ ಶ್ರೀ ಹರಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

**ಶಿರಸಿ ಮೂಲದ ಶ್ರೀ ಹರಿ** ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಐಟಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದ. ಇನ್ನು ಬಸವನಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಜೊತೆ ವಾಸವಿದ್ದ ಅನುಷಾಳಿಗೆ ಹೆತ್ತವರು 5 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ಹುಡುಗನನ್ನ ಹುಡುಕುವಾಗ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದ. ಈ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಅನುಷಾಳ ತಾಯಿಯ ಕಡೆಯ ಸಂಬಂಧಿ. ಹೇಗೂ ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಒಳ್ಳೆ ಸಂಬಳ ಅಂತಲ್ತಾ ಅಂದುಕೊಂಡು 5 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮದುವೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಹುಳಿಮಾಪುನ ಆಕ್ರಿಯನಗರದ ಅಪಾರ್ಟ್ ಮೆಂಟ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಫ್ಲಾಟ್ ಖರೀದಿಸಿ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲವೂ ಚೆನ್ನಾಗೇ ಇತ್ತು. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಗು ಕೂಡ ಆಯಿತು.

**5 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ** ಅನುಷಾಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಹರಿ ಅಕೆಯ ಕೈಗೆ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟ. ಆದ್ರೆ ಯಾವತ್ತೂ ಆ ಮಗುವನ್ನ ತಂದೆಯ ರೀತಿ ನೋಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವನ್ನ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಕೆ ಅಂತಾನೇ ಅನುಷಾ ಹೆತ್ತವರನ್ನ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. **ಘಟನೆ 2**











**ಉಷಾ ಇಂಟರ್ ನಾಷನಲ್ ನಿಂದ ಗಣೇಶ ಚತುರ್ದಶಿ ಉಡುಗಾರ ಆಯ್ಕೆಗಳು**

ಗಣೇಶ ಚತುರ್ದಶಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಡುಗಾರಿಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಇರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಉಷಾ ಇಂಟರ್ ನಾಷನಲ್ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಆಡುಗೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿದೆ. ಬಳಸಲು ಸುಲಭವಾದ ಅಷ್ಟಯಸ್ಸುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಡುಗೆ ಅನುಭವವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಕೂಡಾ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಿಷಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ರುಚಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಮಾಡುವ ನಾಲ್ಕು ಅಷ್ಟಯಸ್ಸುಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ನೀವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ಅಥವಾ ಖಾರದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಯಸಿ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಕಾಲದ ಆಡುಗೆಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಲಿ, ಈ ಅಷ್ಟಯಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಟ್ರೋಲ್, ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭವಕ್ಕೆ ಹೊಸತನ ನೀಡಲಿ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಆಡುಗೆಯಲ್ಲಿ.

ಸಾಧಿಸಲು, ಥಂಡಬೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೋ 1000 ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 100% ಕಾಪರ್ ಮೋಟಾರ್ ಬಳಸಿ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬಾಳಕೆ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಹೀಟಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ ಬೇರಿಂಗ್‌ನು ಬಳಸಲಾಗಿದ್ದು, ಬಾಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ್ತರ್ಪ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಥಂಡಬೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೋದಲ್ಲಿ ಫುಡ್ ಗ್ರೇಡ್ ಸ್ಟೇನ್ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಜಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಬೈಂಡ್ಲಿಂಗ್ ಇದ್ದು, ಸುಸ್ಥಿರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗ್ರೈಂಡಿಂಗ್, ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀವು ಬಯಸಿದಂತೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರೇಕ್ ರಿಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಪಾಲಿಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮುಚ್ಚಳ ಇದ್ದು, ಕ್ಲಿಪ್ ಲಾಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಜಾರ್ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಉಷಾ ಥಂಡಬೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೋ 1000 ಮಿಕ್ಸರ್ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಬೆಲೆಯು ರೂ. 8090/- (ಮೂರು ಜಾಗಗಳಿಗೆ) ಮತ್ತು 9790/- (ನಾಲ್ಕು ಜಾಗಗಳಿಗೆ) ಆಗಿದೆ.

## ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ ಪಾಕ ಶಾಲೆ

**ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ**

ಒಂದು ಬೌಲ್ ಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಪಾಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ. ಅಮೇಲೆ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬಿಸಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ, ಖಾರದಪುಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಕರಬೇವು, ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಡಲೇಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ನಂತರ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕರೆಯಿರಿ. ರುಚಿಯಾದ ಈರುಳ್ಳಿ ಪಕೋಡ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

1 ಕಪ್ ಕಡಲೇ ಹಿಟ್ಟು, 2 ಟೀಸಪ್ ಸ್ಪೂನ್ ನಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, 4ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಈರುಳ್ಳಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಂಗು ಚಿಟಿಕೆ, ಕರಬೇವು-10 ಎಸಪ್, ಜೀರಿಗೆ-1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್, ಖಾರದ ಪುಡಿ-1 ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು-ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು.

# ಒಟಿಟಿಗೆ ಬರಲಿದೆ ಏಕ್ರಮಾ ಅಭಿನಯದ ತಂಗಲಾನಾ ಚಿತ್ರ

ತಂಗಲಾನಾ ಚಿತ್ರದ ಒಟಿಟಿ ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್ ದಿನಾಂಕ ಅಂತಿಮವಾಗಿದೆ. ತಮಿಳಿನ ಸ್ಟಾರ್ ನಟ ಚಿಯಾನ್ ವಿಕ್ರಮ್ ಅಭಿನಯದ ತಂಗಲಾನಾ ಚಿತ್ರಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದೆ. ಸಾಹಸಮಯ ಚಿತ್ರ ಅಗಸ್ಟ್ 15ರಂದು ಬೆಳ್ಳಿತೆರೆಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿಕ್ರಮ್ ತಮ್ಮ ನಟನೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಭಿನ್ನ ಗೆಟಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಭಿನಯದ ಮೂಲಕ ಮಿಂಚಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಿರಿಯಾಡಿಕಲ್ ಆಕ್ಷನ್ ಕಥೆಯ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ಪಾರಂಜಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಮರ್ಷಿಯಲ್ ಆಗಿ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾಂಡಿರುವ ಚಿತ್ರವು ಕೊನೆಗೂ ಒಟಿಟಿ ವೇದಿಕೆಗೆ ಬರಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿದೆ ಪ್ರಮುಖ ಒಟಿಟಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸರ್ ಆಗಿರುವ ನಟಿ ಕ್ಲೈ ತಂಗಲಾನಾ ಚಿತ್ರದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಚಿತ್ರ ಬಿಡುಗಡೆಗೂ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿತ್ರವು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 20ರಂದು ನಟಿ ಕ್ಲೈ ಒಟಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀಮ್ ಆಗಲಿದೆ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ನಟಿ ಕ್ಲೈ ಒಟಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ಅಧಿಕೃತ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ತಂಗಲಾನಾ ಚಿತ್ರವು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 20ರಂದು ನಟಿ ಕ್ಲೈ ಒಟಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ತಮಿಳು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ. ಕನ್ನಡ, ತೆಲುಗು ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳಂ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಟೀಮ್ ಆಗಲಿದೆ ಎಂದು ಸುದ್ದಿ ಸಂದಿದೆ. ವಾರದ ನಂತರ ಹಿಂದಿ ಆವೃತ್ತಿ ಬರಲಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಬರುತ್ತಿದೆ. ತಂಗಲಾನಾ ಹಿಂದಿ ಆವೃತ್ತಿಯು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 27ರಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ತಂಗಲಾನಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು 1850ರ ದಶಕದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ವಾರ್ವನ್ ತಿರುವೋಡು ಮತ್ತು ಮಳವಿಕಾ ಮೋಹನಿ ನಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರಂಜಿ ನಿರ್ದೇಶನದ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಕ್ರಮ್ ಐದು ಗೆಟಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಜಿಎಫ್ ಇರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕಥೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ಸಿನಿಮಾ ರಿಲೀಸ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ಜಿವಿ ಪ್ರಕಾಶ್ ಕುಮಾರ್ ಈ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಎ ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಸಿನಿಮಾಟೋಗ್ರಫಿ ಚಿತ್ರದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ.

## ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಅಗರವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಕ್ರೋಮಿಯಂ ನಂತರದ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ರುಗರ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಡ್ ರುಗರ್ ಈಗಾಗಲೇ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಎಂಜಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರ್ಜರಿಗೆ 2 ವಾರ ಮೊದಲು ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೆಲೆಕಾಯಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸರ್ಜರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರವವಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಡೀಫರ್ ಕಾಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಟೆಸ್ಟೂ ಹೈ ಪ್ರೋಟೀಮಿಯಾ, ಸಿವಿಆರ್ ಎಸಿಡೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಮಲ್ಟಿ ಆರ್ಗನ್ ಡಿಸ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಅಗರವಾಗಿರುವ ನೆಲೆಕಾಯಿ ಎದೆಯುರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೈಪರ್ ಎಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಡೈ ಸ್ಲಿಟ್ ಮತ್ತು ಡೈ ಸ್ಲೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ

ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಡಿಪ್ರೆಸ್ಸಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ನೆಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಪ್ರೋಟೀನ್ ಗುಣವಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾರ್ಟ್ ಆಟ್ಯಾಕ್, ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ, ಬ್ಲಡ್ ಕ್ಯಾಟ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ನೆಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು.

## ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 'ಕಾಫಿ' ಬಳಸಿ

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಡಲು ಕಾಫಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಾಫಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಾಫಿ ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಕಾಫಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನೈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದು ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಶುಷ್ಕವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ತ್ವಚೆ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಹಂದಿ ಜೊತೆ ಕಾಫಿ ಮಿಕ್ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಪುಡಿಗಿ ಟಿ-ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್ ಮಿಕ್ ಮಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮುಖದ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಜಿ ಅಕ್ರಿಡೋನ್ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಯನ್ನು ಕಾಫಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಕಳೆದು ಹೋದರೆ, ನೂರಾರು ಅವಕಾಶ ಬರುತ್ತವೆ

ಮಾಲಿವುಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಮಾ ಸಮಿತಿ ವರದಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಚಲನವನ್ನೇ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ತಮಗಾದ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಟಿಯರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ನಡುವೆ ಬಾಲಿವುಡ್ ಬೆಡಗಿ ಸ್ಟು ಲಿಯೋನ್ ಕಾಸಿಂಗ್ ಕೌಚ್ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಕಳೆದು ಹೋದರೆ, ನೂರಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಟಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿನಿಮಾ ಪ್ರಚಾರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದ ವೇಳೆ, ಹೇಮಾ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಗೆ ಸ್ಟು ಲಿಯೋನ್ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಮಾಡಿದರು. ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವಾಗ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವ ಆಗಿಲ್ಲ, ಯಾರಾದರೂ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ನೋ ಎಂದ ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೃತ್ತಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರತೆಯನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅರ್ಪಣೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭಾವನೆಗೆ ಡಿಮ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅವಕಾಶ ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ನಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಟಿ ಕಾಸಿಂಗ್ ಕೌಚ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಏಯು ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ನಾನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಿಂದ ಭಾರತದ 12 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 1100 ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳ ಆಯೋಜನೆ

ಭಾರತದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ನಾನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಏಯು ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ನಾನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹನ್ನೆರಡು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಸಮಗ್ರ ಉಪಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ಇಂದು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಸಿರೋಹಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಘಾಟನಾ ಶಿಬಿರದ ಮೂಲಕ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಉಪಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನ ಸಿ.ಎಸ್.ಆರ್ ಅಂಗ ಏಯು ಫೌಂಡೇಷನ್ 1,100 ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಲಭ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದ 1 ಲಕ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಒದಗಿಸಲಿದೆ.

ಈ ಶಿಬಿರಗಳ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುರಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಷ್ಕೇಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಉಪಕ್ರಮವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಾಜಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ತೆಲಂಗಾಣ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಬಿಹಾರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಒಡಿಶಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಿದೆ. ಕೆಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅದೇ ಪ್ರದೇಶದ ರೋಗಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಬಿರಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅರಬ್ ದುರ್ಬಲ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ

ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ತರಲಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಷ್ಕೇಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ತೋಕ, ಎತ್ತರ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮತ್ತಿತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ನಿರ್ಣಯ ಆಧರಿಸಿ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ರೋಗಿಯು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ 30 ದಿನಗಳ ಮಾತೃಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಏಯು ಸ್ಕಾಲರ್‌ಶಿಪ್ ನಾನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ, ಎಂ.ಡಿ. ಮತ್ತು ಸಿಇಒ ಸಂಜಯ್ ಆಗರ್ ವಾಲ್, "ಏಯು ಎಸ್.ಎಫ್.ಬಿ.ಯಲ್ಲಿ ನಾವು ದುರ್ಬಲ ಸಮುದಾಯಗಳ ಜೀವನಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಇಕೋಸಿಸ್ಟಂ ಸದೃಶಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಷ್ಕೇಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಜೀವಕಂಟಕವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕ್ರಮವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೆರವಾಗಿ ಅವರ ಮನಬಿಗಾಲಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಅಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರು.

**ಜಯಶ್ರೀ.ಬಿ.ಆರ್**  
ಖ್ಯಾತ ಜ್ಯೋತಿಷಿ  
ದೂರವಾಣಿ-9964739507  
www.jyotishyavaastu.com

**ರಾಶಿ ಭವಿಷ್ಯ**

**ಮೇಷ:** ಕುಟುಂಬ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಿಂದ ಬೋಧನೆ, ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಟು, ದಾಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಪರೀತ ಖರ್ಚು

**ವೃಷಭ:** ವಿವಾಹಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬೆಕ್ಕುಟ್ಟು, ಸಹೋದರರಿಂದ ಕಲಹ ಸಾಧ್ಯತೆ

**ಮಿಥುನ:** ಪರರಿಂದ ಮೋಸ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರುಭ, ಸಾಲ ಮರುಪಾವತಿ, ವಿವಾಹ ಯೋಗ.

**ಕಟಕ:** ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಖರ್ಚು ಜಾಸ್ತಿ, ಋಣ ಭಾದೆ, ಆನಾರೋಗ್ಯ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು, ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.

**ಸಿಂಹ:** ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲ, ಯಾರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂಬಬೇಡಿ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

**ಕನ್ಯಾ:** ಬಂಧುಗಳ ಭೇಟಿ, ಲ್ಯಾಂಡ್ ಡೆವಲಪರ್‌ಗಳಿಗೆ ಲಾಭ, ದೂರಾಲೋಚನೆ, ಸಣ್ಣ ಮಾತಿನಿಂದ ಕಲಹ ಎಚ್ಚರ.

**ತುಲಾ:** ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಂಕಷ್ಟ, ಅವಕಾಶಗಳು ಕೈ ತಪ್ಪುವುದು, ಮನಕೇಶ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ದ್ರವ್ಯ ಲಾಭ.

**ವೃಶ್ಚಿಕ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಗತಿ, ದಾಯಾದಿ ಕಲಹ, ಕೋಪ ಜಾಸ್ತಿ, ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲ, ಅಲ್ಪ ಮನೋಭಾವ.

**ಧನು:** ಅನ್ಯಾಯ ದಲ್ಲಾಳಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವಿರಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಅತ್ಯಂತ, ಸ್ನೇಹ ವೃದ್ಧಿ, ಗುರು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಧಕ್ಕೆ.

**ಹಿತ್ತಲತು:** ಭಾದೆ, ಜಾಗೃತವಿಷಿ, ಭೋಗವನ್ನು ಖರೀದಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನೋವು.

**ಕುಂಭ:** ವಿನಾಕಾರಣ ದ್ವೇಷ, ಹೊಗಳಿಕೆಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಧನ ಲಾಭ, ವಾಪಸಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ.

**ಮೀನ:** ಕೋಪ ಜಾಸ್ತಿ, ಅಷ್ಟ ಬೇಗ ಶಾಂತರಾಗುವಿರಿ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸೋಲುವುದಿಲ್ಲ.

## ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನ

ನಾವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 10 ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಆಘಾತಕಾರಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 800,000 ಜನರು - ಕೆಲವು ಅಂದಾಜುಗಳು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 1 ಮಿಲಿಯನ್ಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿಸಿದೆ. ನಾವು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸದ ಹೋಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿ 40 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 800,000 ಜನರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಏಕೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ನಿಲಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ದಿನದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ತಿರುವಿವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಡವಾಗುವ ಮೊದಲು ಅವರನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಬಯಸಿದೆ. ಉಪಕ್ರಮವು ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕಾರಣ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಲುದಾರಿಕೆ ಹೊಂದಿದೆ.



