



ಅಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕ

ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮಾಚಾರ
ಜೂನ್ 2024 ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ/Volume : 46

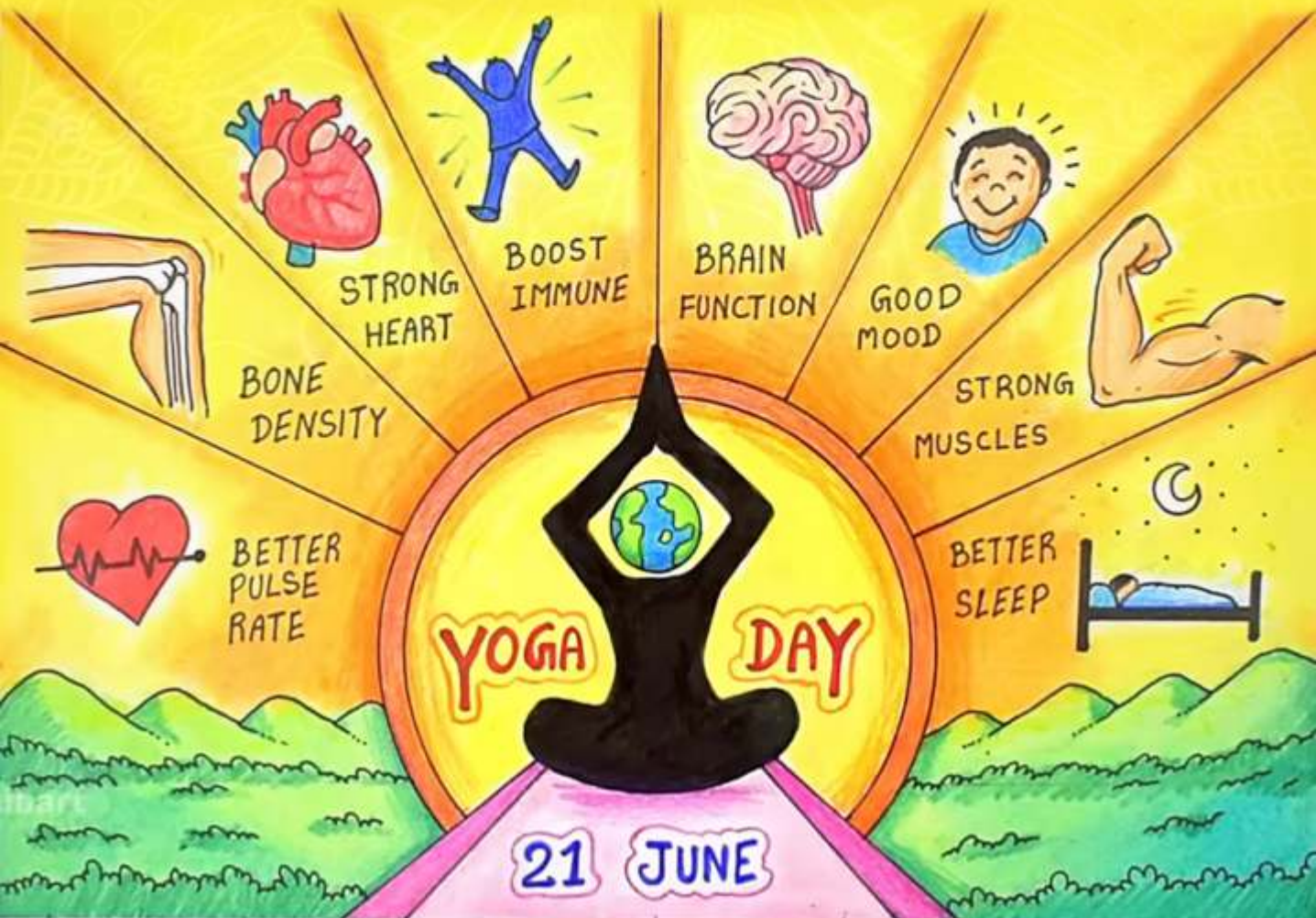
ಸಂಚಿಕೆ/Issue : 9

ಪುಟ/Pages : 12

ಬೆಲೆ/Price : ₹ 15/-

Akhila Karnataka Shikshaka Samachar | June 2024 | Monthly

ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿಯೇ ಯೋಗ



ಈ ವರ್ಷ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳೂ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವು. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಾಖಲಾಯಿತು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯದೆಲ್ಲೆಡೆ ಟ್ಯಾಂಕರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ವಾಯುಭಾರ ಕುಸಿತದಿಂದಾಗಿ ಈಗ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲ ಮಳೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಆದರೆ ದೇಶದ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ದೆಹಲಿ, ಹರಿಯಾಣ, ಪಂಜಾಬ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲ ಈಗಲೂ 50 ಡಿಗ್ರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ದಾಟಿದೆ. ಎಂದೂ ಅನುಭವಿಸದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಉತ್ತರಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಗಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸರದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆತಿಡ್ಡೇವೆ.

5 ಜೂನ್ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ನಾವುಗಳು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಹಾರ್ ತುರಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಿಜವಾದ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಗಿಡ ನೆಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯಕ್ರಿಯೆಯೋ, ಆ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಬೆಳೆದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರದು. ತಪ್ಪಿದಲ್ಲ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಪರಿಸರ ನಾಶದಿಂದ ಜೀವಜಗತ್ತು ನಾಶವಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಮೊದಲನಿಂದಲೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷಾರಂಭದ ಕಾಲ. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ಕಾಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾಲವಾಗಿಯೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎರಡನೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು, ಫಲತಾಂಶ ಪಡೆದು, ಅನುತ್ತೀರ್ಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂರನೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಎರಡನೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಫಲತಾಂಶ ಕಳೆದ ಫಲತಾಂಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿದೆ. ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸರ್ಕಾರದ ಬದಲಾದ ನೀತಿ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ಚೇತರಿಕೆ ಕಾಣಬೇಕಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ವರ್ಷದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲ ನವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಗವಂತ ಕರುಣಿಸಲಿ, ವಿಕಸಿತ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿತು ನಾವೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು
ಹೆಚ್. ನಾಗಭೂಷಣರಾವ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಜಿ. ಎಮ್. ಜೋಶಿ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಸಂದೀಪ ಬೂದಿಹಾಳ

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು
ಚಿದಾನಂದ ಆ. ಪಾಟೀಲ
ಮಮತಾ ಡಿ. ಕೆ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ
ಎನ್. ನಾಗರಾಜ್
ನಂ. ನಾಗಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಸೀತಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆರ್.

ವಿನ್ಯಾಸಕಾರರು
ಪ್ರೇರಣಾ

ಕಛೇರಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು
ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೆ. ಎನ್.

ಪರಿವಿಡಿ

- ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿಯೇ ಯೋಗ 3
- ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ ವಿಶ್ವದ ಉನ್ನತಿ 5
- ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ? 7
- ನುಡಿ ನಮನ 9
- ಸರ್ಕಾರದ ಸುತ್ತೋಲೆ 10
- ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಾರ್ಯಶ್ಲಾಘನೆ, ಹಾಗೂ ಶುಭ ಕೋರಿಕೆ 11
- ಕೃ. ನರಹರಿಯವರ 93ನೇ ಜನ್ಮದಿನದ ಸಂಭ್ರಮ 14

ಆರೋಗ್ಯದ ಬುನಾದಿಯೇ ಯೋಗ

ಯೋಗವೆಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಾವು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನಿಷಾದಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಏನು? ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಯೋಗವೇ, ದೈಹಿಕ ಸಾಧನೆಯೇ ಯೋಗವೇ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಅಥವಾ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗವೇ?

ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಸಂಬಂಧ, ಉಪಾಯ, ಜ್ಞಾನ, ಸಂಗತಿ, ಸೇರುವುದು, ಯುಕ್ತಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳು ಇದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಏನು? ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ಅಂತ ಅರ್ಥೈಸಿದರೆ ಮಾರ್ಗ, ಹೋಗುವ ದಾರಿ, ಹೊಂದುವ ದಾರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು/ಹೇಗೆ ಹೊಂದಬೇಕು ಹೀಗೆ ಅನೇಕವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಮನವು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು "ಯೋಗ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಷಯಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಆತ್ಮಾಭಿಮುಖವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧನವನ್ನೇ ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳುವುದು, ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ "ತಾಂ ಯೋಗಮಿತಿ ಮನ್ಯಂತೆ ಸ್ಥಿರಮಿಂದ್ರಿಯ ಧಾರಣಂ" ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯವಾದ ವಿಷಯಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹೋಗದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅಂತರಿಕವಾದ ಅಂತರಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸಾಧನವನ್ನೇ ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳುವುದು. "ನಿಜವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮನಗಾಣುವ ಸಾಧನವೇ ಯೋಗ". ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ರೀತಿ ಹೇಗೆ? ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಾಗಲಿ, ವೇಷದಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಡಂಭಾಚಾರದಿಂದಾಗಲಿ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿಸಲಾರದು, ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ (ಹೇಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ತೊಳೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಾಣಬಹುದೋ ಹಾಗೆ) ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಾಗೂ ಗುರುಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಯೋಗವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಈ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು / ನಿಯಮಗಳು / ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಹಾಕಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಮುಖಾಂತರ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ವರೂಪಿಯೂ, ಪ್ರಪಂಚದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿ, ಲಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣನೂ ಆದ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು / ಜಗತ್ ಪಾಲಕನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಯಮ ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ ಎಂಬ ಎಂಟು ಸೂತ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಐದನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಮೂರನ್ನು ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆ : ಯಮ ನಿಯಮಗಳೆರಡೂ ಐದೈದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವು ಯೋಗಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ನೈತಿಕ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವೇಶ್ವರ ಶರ್ಮ
ಯೋಗತಜ್ಞರು
ಬೆಂಗಳೂರು



ಆಸನ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗವಿನ್ಯಾಸವೇ ಆಸನ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :- ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ದೇಹಂತರ್ಗತವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಧನವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಾಗ ಅವು ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ (ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) ಲಯವಾದಂತೆ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆ

ಧಾರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಿ- ಒಂದೇ ಸಾಧನೆಯ ಮೂರು ಹಂತಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಂಯಮ ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಈ ಸಂಯಮವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದರೆ, ಚಿತ್ತವನ್ನು ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಾದರೂ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಷ್ಟಾಂಗದ ಮೊದಲ ಐದರಲ್ಲಿ ಆಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಮಂಥನ ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ.

ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಅಂಗ, ಉಪಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಶರೀರವು ರೋಗ, ಋಣ, ದ್ರಾವಿದ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು. "ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಶರೀರವೆಂಬ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೋಗಾದಿ ಉಪದ್ರವಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ದೃಢಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಸನಗಳು ನಾವು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ: ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದೇವರು ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನ. ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಭೂ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಅಧಿಪತಿ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ. ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೋಗ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇಡಲು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಸನಗಳ ಗೊಂಚಲು, ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇವುಗಳು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗಳು

ಪುಟ 4 ಕ್ಕೆ >

➤ ಪುಟ 3 ರಿಂದ.....

ಇಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಸೂರ್ಯಾರಾಧನೆ ಒಂದು ಯಜ್ಞದ ಸ್ವರೂಪ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗಗಳು ಸಂಧಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಇದೊಂದು ರಾಮಬಾಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ತಾಡಾಸನ 2. ಉತ್ಥಾನಪಾದಾಸನ 3. ಏಕಪದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ
4. ದಂಡಾಸನ 5. ಅಷ್ಟಾಂಗ ನಮನ 6. ಊರ್ಧ್ವಮುಖಶ್ವಾಸನ
- 7 ಅಧೋಮುಖಶ್ವಾಸನ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು

- 1) ವೃಕ್ಷಾಸನ, 2)ವೀರಭದ್ರಾಸನ (1,2,3) 3)ತ್ರಿಕೋನಾಸನ
- 4) ಪರಿವೃತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ 5) ಪಾರ್ಶ್ವಕೋನಾಸನ

ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು

1. ಸುಖಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ನವಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಅರ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ, ಮಂಡೂಕಾಸನ, ಜಾನೂ ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪರಿವೃತ ಜಾನೂ ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾಸನ, ಪೂರ್ವೋತ್ಥಾಸನ

ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು

ಉತ್ಥಾನ ಪಾದಾಸನ, ಪಾದಹಸ್ತ ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ನೌಕಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಆಸನ - ಶವಾಸನ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ- ಉಸಿರಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ದೇಹಾಂತರ್ಗತವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಉಸಿರಾಟದ ವಿಷಯ- ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ವಿಚಾರ. ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೂಲಕ ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣವೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಲತತ್ವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಶ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಗತಿಯನ್ನು ಅಂತರಾಳಕ್ಕೆ ಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೊರಿಗನ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ವಾಸದೊಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಶ್ವಾಸ. ಇವೆರಡರ ಸಂಚಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೂರಕ. ಅದೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕುಂಭಕ. ಅದೇ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಕುವುದು ರೋಚಕ.

ಮೂಗಿನ ಬಲಭಾಗದ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಎಡಭಾಗದ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿವೆ. ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ವಿಧಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವೇ ಹಠಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿದ



ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಂತರಾತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು

ಓಂಕಾರ, ಭ್ರಮರಿ (ಮ ಕಾರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ), ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ), ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರನಾಡಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ (ಕುಂಭಕ ಸಹಿತ ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕದ ಜೊತೆಗೆ)

ಯೋಗ ಎಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಒಂದು ಅಂಶ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಇಂದು ಯೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನಾವೇ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದಂತಹ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮದೇ. ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ. ಅದರಿಂದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ. Each one teach one ಅನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ. ಇದು ನಮ್ಮದೇ ಆಸ್ತಿ. ನಾವೇನಾದರೂ ಮರೆತರೆ ಆಗ ನಾವು ಯೋಗವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊರ ದೇಶದಿಂದ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು ●

ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ ವಿಶ್ವದ ಉನ್ನತಿ

49 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದೆ. ಚೆನ್ನೈನಹಳ್ಳಿಯ ಜನಸೇವಾ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರದ ಪಂಪ್‌ಹೌಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವಾಸ. '20X20' ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆ. ಹಾಲ್, ರೂಮು, ಸಂದರ್ಶಕರ ಕೊಠಡಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಡನಾಟ, ಹಸುವಿನ ಕರೆದ ಹಾಲು, ಎಲ್ಲವೂ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ. ನಾನು ಕೋರ್ಟಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆರಳಿ ಸಂಜೆ ವಾಪಸ್ಸಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಬೆಳಗಿನ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನಶಂಕರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾದ ಮನೆ , ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಪರಿಕರಗಳು, ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಎಂ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮನೆ ಎದುರೇ ಹಸಿರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉದ್ಯಾನವನ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದಾಗ ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿ ಏನು ಅಲರ್ಜಿಯೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ, ಅಶಾಂತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮಾಚಾರದ ಕಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ಫೋನ್ ಮಾಡಿ "ಮೇಡಮ್ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಲೇಖನ ಬರೆದು ಕೊಡುವಿರಾ?" ಎಂದರು. ರೋಗಿ ಬಯಸಿದ್ದೂ ಹಾಲೂ ಅನ್ನವ್ಯದ್ಯ ಹೇಳಿದ್ದೂ ಹಾಲು ಅನ್ನ ತಕ್ಷಣವೇ 'ಆಗಲಿ' ಎಂದೆ. ಅದರ ಫಲವೇ ಈ ಲೇಖನ.

49 ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪರಿಸರ ಎಂದರೇನು? ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ವಾಸಿಸುವ ಭೂಮಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಈ ಒಟ್ಟು ಸಂಕೀರ್ಣವೇ ಪರಿಸರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಪರಿಸರ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಸರವೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ತಲೆನೋವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪರಿಸರವೇ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರ ಸ್ಥಂಭವಾಗಿದೆ. ಭೌಗೋಳಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಈ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಜೂನ್ 05ರಂದು ಆಚರಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. 1972ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ ಆಚರಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

"ಹಾಗಿದ್ದೂ ಹೀಗಿದ್ದೂ ಹೇಗಾಯ್ತು ನೋಡ ಹಾಳೂರ ಬಯಲಲ್ಲಿ ಬಾಳಲ್ಲ ನೋಡ ಎನ್ನುವ ಹಾಡು ನೆನಪಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಳುಗಡವೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ. ಭೌಗೋಳಿಕವಾಗಿ ಅತಿವೃಷ್ಟಿ, ಅನಾವೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಾಪಮಾನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ, ದುರಾಸೆಯಿಂದ, ಕುಟುಂಬ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಲಸ

ಆರ್. ಸೀತಾಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು,
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ
ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘ



ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿ, ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಎಲ್ಲವೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು, ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ವಿಷ ಗಾಳಿ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಹಾಳಾಗಿ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಭೂಮಾಲಿನ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಪ್ರಭಾವವೇನು ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2013ರಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಖಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ನೆಲೆಕಳೆದುಕೊಂಡರು. 12 ವರ್ಷದ ರಿಥಿಮಾ ಪಾಂಡೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ವಿರುದ್ಧ "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಸಿರು ನ್ಯಾಯಮಂಡಲಿ"ಗೆ ದೂರು ನೀಡಿ ಸಖತ್ ಸದ್ದು ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಇದಲ್ಲದೆ ಗಂಗಾನದಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದೂರಿದ್ದಳು.

8 ವರ್ಷದ "ಲಿಪ್ಪಿಯಾ ಕಂಗು ಜಾಮಾ"ಳ ಪರಿಸರ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಮಾತುಗಳು ವಿಶ್ವದ 21 ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಲಿಪ್ಪಿಯಾಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಂರ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು. "ವಿಶ್ವ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಂತಿ" ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೂ ಅವಳು ಭಾಜನಳಾದಳು.

ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಮಾನವನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮಾನವನ ದೈವದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿವೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಹೊಸ ಹೊಸ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಯುವಕರ ಜೀವಿತದ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ಕುಸಿತದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸುಭದ್ರತೆಯೇ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದ ಕಾನೂನುಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಗೊಂದಲ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸವಕಳಿ, ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಆಮ್ಲ ಮಳೆ, ಸಾಗರದ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಓಜೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಕಸದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ, ಆಡಳಿತ ಕುಸಿತ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಮಾಜದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಾಜ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಭಾರತೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ (2, 2.4) ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಜಲ, ಭೂಮಿ ಗ್ರಹಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ದೈವಾಂಶವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ."ಅಣು, ರೇಣು, ತೃಣಕಾಷ್ಠ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಗವಂತ" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.

ಪುಟ 6 ಕ್ಕೆ >

➤ ಪುಟ 5 ರಿಂದ.....

ಮಹಾಭಾರತದ ಶಾಂತಿ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಏಳಿಗೆಗೆ, ಉಳಿಕೆಗೆ ಧರ್ಮವೇ ಮೂಲ ಆಧಾರ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂತ ತಿರುವೆಲ್ಲೂರರು ಬರೆದ ತಿರುಕ್ಕುರಳ್ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ “It is the unfurling of rain that sustains the world. Therefore look upon rain as the Nector of life” ಇದೇ ತಿರುಕ್ಕುರಳ್‌ರವರು “What is the good way ?, it is the path that reflects on how it may avoid killing any living creature” ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪಾಂಡವರು ಹೇಗಿದ್ದರು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ “The goal of life is living in agreement with Nature” ಅನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಬದುಕಿದರು.

260 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಜೋಧಪುರದ ರಾಜನ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಬಿಷನ್ ಪಂಗಡದವರು ಅಮೃತ ದೇವಿಯ ನೇತ್ರತ್ವದಲ್ಲಿ “Chipco movement” (ಅಪ್ಪಿಕೋ ಚಳುವಳಿ) ನಡೆಸಿರುವುದು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ, ಇದಲ್ಲದೆ

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ವಿವರಗಳು ಇವೆ ಅದರಂತೆ

1. ವಿಶ್ವಚೇತನ ದೇವ- ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಒಂದು ಸರ್ವಶಕ್ತಿಯೇ ದೈವ

2. ಚೈತನ್ಯ ದೇವತಾ- ಎಂದರೆ ಅರಿವು ಇರುವ ಜೀವಂತ ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮಾನವರು ಅಥವಾ ಜೀವಾತ್ಮರುಗಳು

3. ಜಡದೇವತೆಗಳು ಅಂದರೆ ಪಂಚಭೂತಗಳು (ಆಕಾಶ, ವಾಯು, ನೀರು, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ) ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಯೇ ಈ ಭೂಮಿ ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಯೇ ಈ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ “ಸೌಧನ್ಯನಾಸಹಃ” ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಸುಧನ್ವ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭೂಮಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಯಾರೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಅವು ಏನು ನೀಡುತ್ತವೆಯೋ ಅವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ “ಸೌಧನ್ಯನಾಸಹಃ” ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪರಿಸರ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಮನುಷ್ಯ ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಹೀಗೆ ವೇದ, ಪುರಾಣ, ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಮತೋಲನೆಯ

ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಈಶೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ “The entire universe is to be looked upon as the Lord” ಇದರ ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿರ್ಣಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಇಡೀ ಪರಿಸರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಾತೃ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತಿರುವ ಈ ಭೂತಾಯಿಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾದ ನಾವು ಏನು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

- ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು
- ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು
- ಹೆಚ್ಚು ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ, ಯೋಚಿಸಿ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೋರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
- ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾ:- ಚರ್ಚೆ, ಪ್ರಬಂಧ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಅಂಕಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ನೀಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸಲು ಸಾಮೂಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಯೋಗದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸರ್ಕಾರ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಬದುಕು ಹಸನಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಬೇಕು.

“ಸಮಾಜ ಭವಿಷ್ಯದ ಕೀಲಿಕೈ ಪರಿಸರ”ವಾಗಿದೆ ಇದನ್ನು ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ದಾರಿದೀಪಗಳಾಗೋಣ.

ಜಿ.ಎ.ಎಸ್. ಸುದುಗರ

ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮಾಚಾರ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ ವೈವಿಧ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಓದುಗರಿಗೆ ಲಭ್ಯ ವಾಗಿವೆ. ಇನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ update ಆದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಚಂದಾದಾರರು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ಓದುಗರ ಅಭಿಲಾಷೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯಲಿ ಎಂದು ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರೊ. ಬಸವರಾಜ ಸ್ವಾಮಿ ಹೆಡೆಗಾಪೂರಕರ, ಬೀದರ ಜಿಲ್ಲೆ (ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು)

ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಆಧಾರ ಪ್ರಜೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಮ್ಮ ತಯಾರಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಸವೇಶ್ವರರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಹರಿಕಾರ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮಾಚಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳೂ ಕೂಡ ಓದುಗರ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿವೆ. ಎಲ್ಲ ಲೇಖಕ ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪಿ.ವಿ. ಲಲಿತ, ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ರಾಜಾಜನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ?

ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಅವಧಿಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಮಧರ್ಮ ಎಂದು ಹೆಸರು . ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಹಂತಗಳೆಂದರೆ ಅ) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಅ) ಗೃಹಸ್ಥ ಇ) ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಮತ್ತು ಈ) ಸಂನ್ಯಾಸ. ಈ ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಯ ಗುರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಬೇಕು? ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೇನು? ಬಾಧ್ಯತೆಗಳೇನು? ಹೇಗೆ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು “ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮ”ದ ಬಗ್ಗೆ. ಇದು ಜೀವನದ ಮೂರನೇ ಹಂತ. ಇದೇ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತ. ಮೊದಲ ಎರಡು ಹಂತಗಳ ಒಟ್ಟು ಕಾಲಾವಧಿ ಸುಮಾರು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಅವನು ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ತನ್ನ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಆ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಈ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಾವು ಬದುಕಿನ ಪ್ರಾರಂಭ 25 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ನಂತರದ 35 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಸಂಸಾರ, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಎಂದು ಕಳೆದು 60ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಏನು? ಎಂಬುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಹೂರಣ.

ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರೊಬ್ಬರು ಇದೇ ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನ, ಒಂದು ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ದಿನ ಅವರ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ಸಮಾರಂಭ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ‘ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಯೋಚಿಸಿರುವಿರಿ?’ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ‘ನಾನು ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಬಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವೆ’ ಎಂದು ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ತುಂಬಾ ಮಾರ್ಮಿಕ. ನಾವೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಿ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲಸಗಳ ವಿವರ: ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮಗೀಗ ದಿನದಲ್ಲಿ 8-10 ಗಂಟೆಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಯೋಜನೆ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಮೊದಲನೆ ಕೆಲಸ. ನಾನಿಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವನ್ನು ನೀವು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ: - 60 ರ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡು ರೀತಿ.

ಅ) ಆಹಾರ:- ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ.

ಹೆಚ್. ನಾಗಭೂಷಣ್ ರಾವ್
ಪೋಷಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘ



At one stage and our life we live to Eat after that we have to Eat to live. ಜೀವನದ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ (ಯೌವನ) ನಾವು ತಿನ್ನಲು ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಅರವತ್ತರ ನಂತರ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಬಾಯಿ ಚಪಲವೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ನೆನೆದು ನಾವು ಸಂಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಎ) ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಬಿ) ತಂಗಳು ಪದಾರ್ಥ ಸಿ) ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಡಿ) ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಆಹಾರ (ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವುದು)

ತಿನ್ನಬೇಕಾದ್ದು: ಎ) ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಿ) ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು ಸಿ) ಬಿಸಿಯೂಟ ಡಿ) ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಿತಭುಕ್ - ಮಿತಭುಕ್. ಹಿತವಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನು ಎಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ.

ಆ) ವ್ಯಾಯಾಮ:- ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರದಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲಹೆ.

ಎ) ಮುಂಜಾನೆಯ ಹೊರಸಂಚಾರ(ವಾಕಿಂಗ್) ಬಿ) ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ: ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕಲಿಸುವ ಕೇಂದ್ರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕಲಿತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಿ) ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ, ನಡುವಿಗೆ

ಡಿ) ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಶ್ರಮಯುತ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮಗೆ ಸಲ್ಲದು.

ಹವ್ಯಾಸ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ

ಎ) ಓದುವುದು:- ಓದಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲದಿಂದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಧೂಳೊರೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಅದನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಶಸ್ತ ಸಮಯ. ಓದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ, ಹತ್ತಿರದ ಗ್ರಂಥಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಓದಿರಿ, ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ.

ಬಿ) ಬರವಣಿಗೆ: ಕೆಲವರಿಗೆ ಬರವಣಿಗೆ ಜನ್ಮಜಾತವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಲವರು ಅದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಏನನ್ನಾದರೂ

ಪುಟ 8 ಕ್ಕೆ >

➤ ಪುಟ 7 ರಿಂದ.....

ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾನುಭವಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ ಕೊನೆಗೆ ನೀವು ಓದಿದ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳು. ಕವಿ ಶಿವರುದ್ರಪ್ಪನವರ ಒಂದು ಕವನ 'ಎದೆ ತುಂಬಿ ಹಾಡಿದೆನು' ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಲು, "ಎಲ್ಲ ಕೇಳಲಿ ಎಂದು ನಾನು ಹಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಹಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕರ್ಮ ನನಗೆ" ಇದರಂತೆ ನಾವು ಬರೆದದ್ದು ಬೇರೆಯವರಿಗಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮತ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬರವಣಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗಾದರೂ ಅದು ಉಪಯೋಗವಾದೀತು.

ಬರವಣಿಗೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ, ಉತ್ತಮವಾದ ಉಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು, ಮನೆಮದ್ದು ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ನಂತರ ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೨) ಕೈತೋಟ: ಮನೆಯ ಮುಂದೆ, ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಹಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ತೋಟ ಮಾಡುವುದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಜೀವನದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ. ಈಗಂತೂ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಗೆ ತಾಜಾ ಹೂ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಹಣವೂ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರವಾಸ:- ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು 'ದೇಶಸುತ್ತು ಕೋಶ ಓದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಜೆಯ ಅಭಾವ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಂಸಾರದ ಹೊಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಪ್ರವಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೀಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲಕೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಹದಿಯೊಂದಿಗೆ ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು, ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ, ಜ್ಞಾನದ ಗಳಿಕೆ, ಈ ಮಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತ ಭಾವ ಈ ರೀತಿ ಮುಪ್ಪರಿಯ ಲಾಭ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕೆ:- 'ಕಲಿಕೆ ನಿರಂತರ' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಕಲಿಕೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲಾಗದ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋವ್ಯಥೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರ ತಂದೆ ಆಗಷ್ಟೇ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದರು. ಮನೆಗೆ ಟೈಪರೈಟರ್ ತಂದು ಟೈಪಿಂಗ್ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರು "ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದೇನು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ನಿಮಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಗೆ ಗೂಗಲ್‌ಗುರು ಇದ್ದಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯಬಹುದು, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ!!

ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಚೋಡಿಸಿ:- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸಂಬಂಧಗಳು. ಅಣ್ಣ, ತಮ್ಮ, ಸೋದರಮಾವ, ಸೋದರತ್ತೆ, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ತಾತ, ಅಜ್ಜಿ ಹೀಗೆ ಹನುಮಂತನ ಬಾಲ. ಆಧುನಿಕರೆಂದಂತೆ 'ಕಸಿನ್' ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದ್ಯಾವುದೋ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು

ಬಾರಿ ಅವರುಗಳ ಮನೆಯ ಸುಖ- ದುಃಖದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಹೋಗಲಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಆ ಕಡಿದ ಕೊಂಡಿಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಸಮಯ. ನಿಮ್ಮ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಆತ್ಮೀಯರು ಇವರುಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಮಾಡಿ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ. ಅವರನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಕರೆಯಿರಿ. 'ಪರಿವಾರ ಮಿಲನ್' ಆಯೋಜಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ- ತಾಯಿಯ ಕಡೆ ನೆಂಟರ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಋಣ ತೀರಿಸಿ:- ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗ ಈ ಋಣ ತೀರಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ನಾವು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಹೆಗಲಿಗೆ ಆ ದೇವರು ಮೂರು ಋಣಗಳನ್ನು ಹೊರೆಸಿ ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಪ್ರಕಾರ ಅವು. ದೇವರ ಋಣ, ಋಷಿ ಋಣ ಹಾಗೂ ಪಿತೃಋಣ.

೧) ಪಿತೃಋಣ: ಇದು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ್ದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಅವರ ಆದರ್ಶಗಳು, ಅವರ ಪರಂಪರೆ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ.

೨) ಋಷಿ ಋಣ: ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ರೀತಿ ನೀತಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ನಮಗೆ, ನಮ್ಮ ಋಷಿ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಸತ್ಯವದ- ಧರ್ಮಂಚಲ ಇದು ನಿಮಗೆ ಅವರಿತ್ತ ಆದೇಶ, ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದೇ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಋಣ

೩) ದೇಶಋಣ: ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವಾದ ಋಣ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರವಾದರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ. ನಮ್ಮ ಸಂತರು, ಮಹಂತರು, ಅನುಭಾವಿಗಳು, ಶರಣರು ಹೇಳಿರುವ ಮಾತೆಂದರೆ 'ದೇಶ ಸೇವೆಯೇ ಈಶ ಸೇವೆ' ಮಾನವನ ಸೇವೆಯೇ ಮಾಧವನ ಸೇವೆ 'ಜನಸೇವೆಯೇ ಜನಾರ್ಥನ ಸೇವೆ'. ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಶ ಋಣ ತೀರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸಮಾಜದ ಋಣ ತೀರಿಸುವುದು. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾವಿನವರೆಗೆ ನಾವು ಪಡೆದಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಈ ಸಮಾಜದಿಂದಲೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮಯದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ಮುಡಿಪಾಗಿಡಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗೆ ಹಲವು ಮುಖಗಳು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಾರ್ಥಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸೋಣ.

ಅ) ವಿದ್ಯಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಬಡಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನೆರವಾಗುವುದು. ಆ) ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಇ) ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡುವುದು ಈ) ಹತ್ತಿರದ ಸರ್ಕಾರೀ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವುದು.

ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.

ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು
 ೧) ಹಿಂದೂ ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಬಿ) ಯೂತ್ ಫಾರ್ ಸೇವಾ
 ೨) ಆರ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಹಲವು ಸೇವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಪುಟ 10 ಕ್ಕೆ ➤

ನುಡಿ ನಮನ

1964 ನೆಯ ಇಸವಿ. ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಆಚಾರ್ಯ ಪಾಠಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು ಶ್ರೀ ಎನ್. ರಾಮಾಚಾರ್. ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಕೆ. ಆರ್., ಶ್ರೀ ಎನ್. ಆರ್. ಆರ್., ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಆರ್. ಎಸ್. ಆರ್. ಸರ್, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಂದ ನಾನು ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗಣಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಟ್ಯೂಷನ್ನಿಗಾಗಿ ಶ್ರೀ ಆರ್. ಎಸ್. ಆರ್ ಬಳಿ ಸೇರಿಕೊಂಡೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉಳಿದು ಬೆಳೆದಿದೆ.

ಸರ್, ನಿಮ್ಮ ಪಾಠದ ವೈಖರಿ, ಹಾಸ್ಯ, ಶಿಸ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಸೆಳೆಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ನಾನು ಎಸ್. ಎಸ್. ಎಲ್.ಸಿ. ಪಾಸಾದೆ. ನಂತರ ನಾನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದು ಶಿಕ್ಷಕನಾದೆ. ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಈ ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ. ನನ್ನ ಆದರ್ಶಗುರುಗಳು ನೀವಾದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ ಆದುದು ನನ್ನ ಸೌಭಾಗ್ಯ.

ಗಣಿತದ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆ ಅಪಾರ. ನಿಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಶಾಲೆ, ಮನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸದೆ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗಾಗಿಯೂ ಬಳಸಿದಿರಿ. ಎನ್. ಆರ್. ಕಾಲೋನಿಯ ರಾಮಮಂದಿರವು ಎಸ್.ಎಸ್. ಎಲ್. ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಉಚಿತ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಗಣಿತ ಪಾಠ ಮಾಡಿದಿರಿ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ಕಮಲ ನೆಹರು ಮಕ್ಕಳ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಗಣಿತ ಬೋಧಿಸಿದಿರಿ. ಮುಂದುವರೆದು ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಲಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ವಿದ್ಯಾಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅಭಿಮಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಣಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಡೆಸುವ ನೈತಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನೆರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಚಿರಋಣಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಪಾರ ಪರಿಶ್ರಮ, ಅನುಭವದಿಂದ ಆಕಾಶವಾಣಿ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಟಿಪ್ಸ್ ನೀಡಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗಿದ್ದೀರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬೋಧನೆಯ ವಿಷಯ ಗಣಿತಪಾದರೂ ಆಸಕ್ತಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬಗೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಯಿತು ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಂ. ಎ. ಮಾಡಿದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ

ಎನ್. ನಾಗರಾಜ್

ನಿವೃತ್ತ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಸಾಹಿತ್ಯದ ಒಲವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಕವಿ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿತು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ 'ಕಾಲ ಚಕ್ರ' ಕವನ ಸಂಕಲನ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಕವನಗಳು, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.



ಸರ್, ನೀವು ಏ.ಪಿ. ಎಸ್. ಬಾಲಕಿಯರ ಪೌಢಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ತಂದ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಶಾಲೆಯ ಕೀರ್ತಿ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬಂದಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ನೀವು ನೀಡಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾಯಕ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ಎಸ್. ಎಸ್. ಎಲ್. ಸಿ. ನಿಧಾನ ಕಲಿಕೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಲಾಯಿತು. ಈ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹನುಮಂತನಗರ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ

ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ತರಗತಿಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಮನಗಂಡ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ನಿಧಾನ ಕಲಿಕೆ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಂತೆ ಸುತ್ತೋಲೆ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಇದರ ಕೀರ್ತಿಗೆ ನೀವು ಪಾತ್ರರು. ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆಯು ಎಸ್. ಎಸ್. ಎಲ್. ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಎಫ್. ಎಂ. ರೇಡಿಯೊ ದೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಫೋನಿನ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸರ್, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಈಗ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘ ರಾಜ್ಯವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ನೂರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಅವಧಿ ಬೆಂ. ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸುವರ್ಣ ಕಾಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದುದು ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತರಾಗಿ, ಸ್ಪೂರ್ತಿದಾತರಾಗಿ ಜೀವನದ ಕಡೆಯವರೆಗೂ ದುಡಿದು ತಮ್ಮ 82ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 11-5-2024ರಂದು ಕೀರ್ತಿಶೇಷರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಆರ್. ಎಸ್. ರಾಜಗೋಪಾಲರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯನ ನುಡಿ ನಮನ ಇದು.

> ಪುಟ 9 ರಿಂದ.....

ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ದೇಗುಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭಿಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಿರೋ ಅಷ್ಟೂ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಅಯ್ಯೋ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತಿರಬೇಕಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳನ್ನು ಸಾರ್ಥಕ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸೇವೆಯೆಂಬ ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಸಮಿಧೆಯಂಥೆ ಉರಿಯುವಾ ದ್ಯೇಯ ಮಹಾಜಲಧಿಯಡೆಗೆ ಸೆಲಿಲವಾಗಿ ಹರಿಯುವಾ ಲೋಕಹಿತದ ಕಾಯಕ ನಾಡಿಗಭಯದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು ನೈಜ ರಾಷ್ಟ್ರಸೇವಕ ||ಪ||

ಉಚ್ಚನೀಚ ಭೇದವ ಅಳಿಸಿದೂರಗೊಳಿಸುವಾ ರೊಚ್ಚುರೋಷ ನೀಗುತಾ ಬಂಧುಭಾವ ಬೆಳೆಸುವಾ ಹಚ್ಚಿ ಜ್ಞಾನದೀವಿಗೆ ಸುತ್ತ ಬೆಳಕ ಬೀರುವಾ ಕೆಚ್ಚಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಭರದಿ ಗುರಿಯ ಸೇರುವಾ ||1||

ಎಲೆಯ ಮರೆಯೊಳರಲಿ ನಗುವ ಸುಮನರಾಶಿಯಂದದಿ ಕಡಲ ಒಡಲೊಳುಕ್ಕೆ ಮೊರೆವ ಕೋಟಿ ಅಲೆಗಳಂದದಿ ವಿಮುಖಿರಾಗಿ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಪ್ರಚಾರಕೆ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಸಹಜಭಾವದಿಂದ ಧುಮುಕಿ ಬನ್ನಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ||2||

ದೀನದಲಿತ ಸೇವೆಯೆ ಪರಮ ಆರಾಧನೆ ಸಾಕು ಬರಿಯ ಬೋಧನೆ ಬೇಕು ಹಿರಿಯ ಸಾಧನೆ ದಿಟದಿ ನಾವು ಅಳಿಸಬೇಕು ನುಡಿಯ ನಡೆಯ ಅಂತರ ರಚಿಸಬೇಕು ನವಸಮಾಜ ಸರ್ವಾಗಮಂದರ ||3||

ಸರ್ಕಾರದ ಸುತ್ತೋಲೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆಯುಕ್ತರ ಕಛೇರಿ ಕಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಸ್ವ.ಪುರಂ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-01
ಸಂಖ್ಯೆ: 148/ಇ.ಶಿ.ಎ.ಆ.ಆಯುಕ್ತ/01/2023-24 ದಿನಾಂಕ: 28.03.2024

ಸುತ್ತೋಲೆ

ವಿಷಯ: ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಸರ್ಕಾರಿ, ಅನುದಾನಿತ ಮತ್ತು ಅನುದಾನ ರಹಿತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 2024-25ನೇ ಸಾಲಿನ ವಾರ್ಷಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆ / ಮಾರ್ಗನೀಡಿ ಆಯುಕ್ತರೊಳಿಸುವ ಕಠಿಣತೆ

ಅರ್ಥ: ಈಕಛೇರಿ ಸುತ್ತೋಲೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಂ.ಎಂ.21/ಇ.ಶಿ.ಎ.ಆ.ಆಯುಕ್ತ/23-24 ಆಯುಕ್ತರ 01/2023-23 ದಿನಾಂಕ : 30.03.2023

ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 2023-24ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೂರೈಸುವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ 2024-25ನೇ ಸಾಲಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪೂರೈಸುವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಆಯುಕ್ತರೊಳಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ/ಮಾರ್ಗನೀಡಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾರ್ಗನೀಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ/ಮಾಹಿತಿವಾರು ಪಾಠ ಕಠಿಣತೆ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಫಲಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಂಭವ ತನಿವಾರ ಪೂರ್ವ ಬ್ಯಾಗ್ ಡೆಂ ಅನುಬಂಧಗಳ ಪೂರ್ವವಾದ ಪೂರ್ವಾರಂಭ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬ್ಯಾಗ್ ನಿದೇಶಕ ಪಾಗೂ ಮಿವಿಧ ಪಾಠ ಕಠಿಣತೆ CCE (ಸರಣಿಗಳು/ ಪಠ್ಯಕ್ರಮವಿಭಾಗ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಯೋಜನೆ, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಆಗತ್ಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ದಿನಾಂಕ: 29.05.2024 ರಿಂದ ಶಾಲೆ ಪ್ರಾರಂಭಗಳು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಂತೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ವ್ಯಯಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಅನುದಾನಿತ ಮತ್ತು ಅನುದಾನ ರಹಿತ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 2024-25ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯುಕ್ತರೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ವಾರ್ಷಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಭಿಧಗಳು ರಜಾ ದಿನಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಆದಕ್ರಮಗುವಾಗ ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯನೀಡಿಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುಕ್ತರೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

2024-25ನೇ ಸಾಲಿನ ಕಾಲಾ ಕಠಿಣತೆ ದಿನಗಳು

ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ	ದಿನಾಂಕ: 29-05-2024 ರಿಂದ	ದಿನಾಂಕ: 02-10-2024 ರ ವರೆಗೆ
ಎರಡನೇ ಅವಧಿ	ದಿನಾಂಕ: 21-10-2024 ರಿಂದ	ದಿನಾಂಕ: 10-04-2025 ರ ವರೆಗೆ

2024-25ನೇ ಸಾಲಿನ ರಜಾ ದಿನಗಳು

ದಯಾ ರಜೆ	ದಿನಾಂಕ: 03-10-2024 ರಿಂದ	ದಿನಾಂಕ: 20-10-2024 ರ ವರೆಗೆ
ಬೆಸಿಗೆ ರಜೆ	ದಿನಾಂಕ: 11-04-2025 ರಿಂದ	ದಿನಾಂಕ: 28-05-2025 ರ ವರೆಗೆ

ವಿಧ್ಯಯಿ-01
ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮೇಲಾಟ
2024-25ನೇ ಸಾಲಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅಭಿಧ

ಮೊದಲನೇ ಅವಧಿ	ದಿನಾಂಕ: 29.05.2024 ರಿಂದ 02.10.2024ರವರೆಗೆ
ಎರಡನೇ ಅವಧಿ	ದಿನಾಂಕ: 21.10.2024 ರಿಂದ 10.04.2025ರವರೆಗೆ

ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ
ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇಲಾಖಾ ಸಂಖ್ಯೆ	ದಿನಾಂಕ

ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿತೀಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ

ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ
ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ	ವಿಷಯ ವಿಷಯ ವಿಷಯ

ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ 218/2024 ರಿಂದ 158/2024 ರಿಂದ 228/2024 ರಿಂದ
148/2024 ರಿಂದ 208/2024 ರಿಂದ 208/2024

- ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ 218/2024 ರಿಂದ 158/2024 ರಿಂದ 228/2024 ರಿಂದ
- ಕ್ರಮದ ಸಂಖ್ಯೆ 218/2024 ರಿಂದ 158/2024 ರಿಂದ 228/2024 ರಿಂದ

ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಾರ್ಯಶಾಫನೆ, ಹಾಗೂ ಶುಭ ಕೋರಿಕೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಇಬ್ಬರು ಹಿರಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಂ ಜೋಶಿ, ವಿಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗಾಂಧಿ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಇವರು ಸುಮಾರು 35 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ವಯೋನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಗಂಗಪ್ಪ, ಕನ್ನಡ ಶಿಕ್ಷಕ, ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ಇಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 34 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಸೇವೆಯಿಂದ ವಯೋನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಸದರಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಈ ಸುಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಘದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ, ಸಂಘದ ಹಿರಿಯರ ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮನಸೆಳೆದು ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ವಿಚಲಿತವಾಗದೆ ಸಂಘ, ಸಂಘ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಇವರು ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.



ಶ್ರೀ ಜಿ. ಎಂ. ಜೋಶಿ

ಶ್ರೀ ಗಂಗಪ್ಪ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯ ಸಮಾಜದ ಕಾರ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಸೇವೆಯ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಸ್ವ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾಜವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ವಿನಃ ಸಮಾಜದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ನಿರಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಜದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಈಡೇರುತ್ತದೆ.

ಅದರಂತೆ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯವು ಸಹ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ನಿರಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಘದ ಧ್ಯೇಯ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಂಘ ಕಾರ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅದರಂತೆ ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಂ ಜೋಶಿ, ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಮುಖರು ಇವರು ನಿರಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಂಘದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೃ ನರಹರಿಜಿ ರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು 1992ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು 32 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ ವಿವಿಧ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಆ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಿದವರು, ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಹಿರಿಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಅವರ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿ, ಹೆಗಲಿಗೆ ಹೆಗಲಾಗಿ ಸಂಘ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣೀಕರ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಘ- ಸಂಸ್ಥೆ ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಂಘದ ಸುದೀರ್ಘ ಆಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅದರಂತೆ ಸಂಘ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಐದು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ರೀ ಜೋಶಿಯವರು ಸಂಘದ ಕೋಶಾಧ್ಯಕ್ಷ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯಿಂದ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರುವರು. ಸಂಘದ ಪಯಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಸಂಘದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಶ್ರೀಯುತರ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲೆಂದು ಸಂಘ ಅವರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ವಿಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕಾಗಿ ಸುದೀರ್ಘ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಅವರ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಘಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಂ ಜೋಶಿಯವರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶ್ರೀ ಕೃ. ನರಹರಿ, ಶ್ರೀ ನಾಗಭೂಷಣ್ ರಾವ್, ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಸ್ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಇವರುಗಳು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು

ಇನ್ನೋರ್ವ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ ಶ್ರೀ ಗಂಗಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಭಾಗ ಪ್ರಮುಖರು, ಇವರು 1994ನೇ ಇಸವಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಸಂಘದ ವಿವಿಧ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಸಂಘ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಪಾತ್ರವೂ ಸಹ ಮಹತ್ತರವಾಗಿದೆ. ಸಂಘ ಧೋರಣೆ ಹಿರಿಯರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಅವರ ನಡೆ ಇವರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ನಿರಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹಿರಿಯರ ಅಗಾಧಿಯಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು, ಇವರೂ ಸಹ ಸುಮಾರು 29 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸಂಘ ಕರೆ ನೀಡಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಹಾಜರಿರುವ ನಿಷ್ಠಾವಂತ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಿರಿಯರು, ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಮುಖರಾಗಿದ್ದ ದಿವಂಗತ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಜಿರವರ ಹೆಜ್ಜೆನ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದವರು. ಸಂಘದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ಪ್ರತಿಭಾ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಸಂಕಲ್ಪ ದಿನಾಚರಣೆ, ಇತರೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಇವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಜಿ.ಎಂ ಜೋಶಿಯವರ ಒಡನಾಡಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರು. ಅದರಂತೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಕಾರ್ಯ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇವರ ಸುದೀರ್ಘ ಕಾರ್ಯವೂ ಸಹ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಹ ಸಂಘ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಲೆಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಹ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವರುಗಳು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಶಿಕ್ಷಕ ಸೇವೆಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘವು ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲೆಂದು ಕೋರುತ್ತದೆ.

ಕೃ. ನರಹರಿಯವರ 93ನೇ ಜನ್ಮದಿನದ ಸಂಭ್ರಮ

ದಿನಾಂಕ 25-5-2024ರ ಶನಿವಾರ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಪೋಷಕರು, ಅಖಿಲ ಭಾರತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಹಾಸಂಘದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ತಿನ ಮಾಜಿ ಸದಸ್ಯರೂ, ಬೆಂಗಳೂರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ 3 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಅನೇಕ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೊದಗಿಸಿದ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಣ್ಣೀಯಾಗಿರುವ, ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಶ್ರೀಯುತ ಕೃ ನರಹರಿಯವರು 92 ವಸಂತಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ, 93ನೇ ವಸಂತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ವತಿಯಿಂದ ಶ್ರೀಯುತ ಕೃ ನರಹರಿಯವರ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದಿನದ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಕುಮಾರಿ ವೇದಶ್ರೀರವರ ಶುಭವ್ಯವಾದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು.

ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟರು ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಮುಖರಾದ ಶ್ರೀ ಜಿ.ಎಂ ಜೋಷಿರವರು, ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಕೂಡಗಿರವರು, ರಾಜ್ಯ ಸಹ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರಾಚಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಹರಿದಾಸರವರು, ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ವಲಯ-3ರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರ.ಎಂ.ವಿರವರು, ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ಸಹಾಯಕರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀಮತಿ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ರವರು,



ಪದಾಧಿಕಾರಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಕಬೀರ್ ಇವರೆಲ್ಲರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯುತ ಕೃ ನರಹರಿಯವರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಿ, ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹಂಚಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟರು, ಶ್ರೀಯುತ ಕೃ ನರಹರಿಯವರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಅವರು ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಗೌರವಧನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೆನ್ನೈನಹಳ್ಳಿಯ ಜನಸೇವಾ ವಿದ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಧಾರೆಯೆರೆದ ಕರ್ಮಯೋಗಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎ. ಸುರೇಂದ್ರ ಇವರೂ ಕೂಡ ಆಗಮಿಸಿ ಶ್ರೀಯುತ ನರಹರಿಯವರಿಗೆ ಗೌರವ ಸಮರ್ಪಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಯುತ ಕೃ ನರಹರಿಯವರು ತಮ್ಮ ಜನ್ಮದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಭ ಕೋರಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭ ಹಾರೈಸಿದರು.

- ಶ್ರೀ ಗಂಗಾಧರ.ಎಂ.ವಿ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕ.ರಾ.ಮಾ.ಶಿ.ಸಂ., ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರವಲಯ-3



ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಗತಿಗಳ ಆದೇಶವನ್ನು ಹಿಂಪಡೆಯುವ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಕ ಸಂಘದ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಮನವಿ

ಗಮನಿಸಿ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರದ ವರದಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಬರಹಗಳು, ವರದಿಗಳನ್ನು 'ನುಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕಂಪೋಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಫೋಟೋ ಸಹಿತ

akss1950@gmail.com

ಇ-ಮೇಲ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ

ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮಾಚಾರ ತರಿಸಲು ಇಲಾಖೆಯ ಆದೇಶ

D.P.I. (Special) ಅವರ ಆದೇಶ ಸಂಖ್ಯೆ T3-LBS-RKM-7/79-80 ದಿನಾಂಕ 20-6-1980ರ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳು, ಹೈಸ್ಕೂಲುಗಳು, ಜ್ಯೂನಿಯರ್ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು (I.T.I.) ತಮ್ಮ ವಾಚನಾಲಯ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ ನಿಧಿಯಿಂದ 'ಅಖಿಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಮಾಚಾರ' ಚಂದಾ ಪಾವತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

IF UNDELIVERED PLEASE RETURN TO SENDER

Printed By :
J. M. Joshi

Karnataka Rajya Madhyamika Shikshaka Sangha (R.)

Published By:

J. M. Joshi

Karnataka Rajya Madhyamika Shikshaka Sangha (R.)

Owned By : J. M. Joshi

on behalf of Karnataka Rajya Madhyamika Shikshaka Sangha (R.)

Printed At: Rashtrottana Mudranalaya,

'Keshava Shilpa', Kempegowda Nagar, Bengaluru -560 019

Published By : Karnataka Rajya Madhyamika
Shikshaka Sangha (R.)

55, 'Yadavasmurthi', 1st Main, Sheshadripuram, Bengaluru -560 020

Editor : J. M. Joshi, Karnataka Rajya Madhyamika
Shikshaka Sangha (R.), Bengaluru -20

JUNE 2024