ಭೃಗುವಾಣಿ

ಆನಂದ ಬಳಗದ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ 27 ಜನವರಿ-ಮಾರ್ಚ್ 2015 ರೂ. 10/- ಸಂಚಿಕೆ 04

27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ

ಆನಂದ ಮೇಳ - 2015

ಕ್ರೀಡಾ ಮಿಲನ - 2016

ಗಮನಿಸಿ

ವಸಂತೋತ್ಸವ
ದಿನಾಂಕ 24.5.2015

ಸಾಮೂಹಿಕ
ದುರ್ಗಾ ನಮಸ್ಕಾರ ಪೂಜೆ
ದಿನಾಂಕ 2.8.2015

With best compliments from :

TEDMAG
ENGINEERING & MANAGEMENT CONSULTANTS (P) LTD.

SWAGAT, 1209, 11th CROSS,
HSR LAYOUT SECTOR I,
BANGALORE – 560 102.

TEL.: +91 (0)80 22586129
FAX: +91 (0)80 22589134

E-mail:
Bangalore : tedmagemc@hotmail.com
sridhar_bhat@yahoo.com
Chennai : myram47@gmail.com
Mumbai : mindi1940@yahoo.com

- MILK PROCESSING
- FOOD PROCESSING
- PLANT TISSUE CULTURE
- ALLIED INDUSTRIES

ಭೃಗುವಾಣಿ
ಆನಂದ ಬಳಗದ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಂಪುಟ 27 ಸಂಚಿಕೆ 04

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು :
ಪಿ.ಎಸ್. ಬಾಗಿಲ್ತಾಯ

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ :
ವೈ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ

ಸಂಪಾದಕರು :
ಎಸ್. ಹರಿದಾಸ ಉಪಾಧ್ಯ

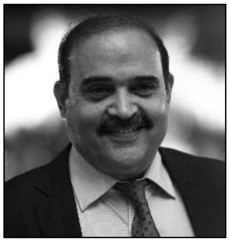
ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ :
ಹರಿದಾಸ ಮುನ್ನೂರು
ಎಂ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಭಟ್
ಬಿ. ರಾಮದಾಸ ತಂತ್ರಿ
ಕೆ.ಎನ್. ಅಡಿಗ
ಡಿ. ಶರತ್ ಕುಮಾರ ಭಟ್
ರಂಜಿತ್ ಯಡಪಾಡಿತ್ತಾಯ
ಟಿ.ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ
ವೈ. ಜಯಂತರಾವ್

ಸಲಹೆಗಾರರು :
ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಭಟ್

ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು
ಕೆ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ

ವಿಳಾಸ :
ಆನಂದ ಬಳಗ
ಜೀವನ್ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್
11, ಕುಮಾರ ಪಾರ್ಕ್ ಪೂರ್ವ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001
ಟೆಲಿಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 41138879

Website:
www.anandabalaga.org



ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ...

ಸಹೃದಯ ಸದಸ್ಯರೇ,

ನೂತನ ಮನ್ಮಥ ನಾಮಸಂವತ್ಸರವು ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲೂ ಸರ್ವರಿಗೂ ಶುಭದಾಯಕ ವಾಗಿರಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಕೋಪಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಗಳನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಚಾರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮಾನವನು ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾನವ ಕುಲದ ನಾಶದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ವಿದ್ಯಾವಂತ, ನಾಗರಿಕರೆನಿಸಿಕೊಂಡವರಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಕೃತ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವ. ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳು, ಅಡವಿಗಳನ್ನು, ರಕ್ಷಿಸದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಮಾನವಕುಲ ಭಯಾನಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕಾದುದು ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯ ಪ್ರಾಯಶಃ ಆನಂದ ಬಳಗವು ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಳಿಲ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಆಂದೋಲನವೇ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಳಗವು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಸದಸ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ವಿನೂತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರೀ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯ ಬಾಂಧವರು ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಕೋರಿಕೆ.

2015ರ ಹಾಗೂ ಮನ್ಮಥ ಸಂವತ್ಸರದ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಸದಸ್ಯರ ಕೈಗಿಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ

ಪಿ.ಎಸ್.ಬಾಗಿಲ್ತಾಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಆನಂದಬಳಗ

Executive Committee Members : 2014-2016

Name	Contact Numbers
President	
P.S. Bagilthaya	25259699 / 98440 83582
Vice Presidents	
Smt. Geetha Vasudeva Rao	22257111 / 98807 99997
B. Ramachandra Upadhya	22235533 / 99024 00072
Secretary	
Y. Radhakrishna	98440 58851
Treasurer	
M.K. Gurumurthy	22246304 / 98440 22692
Adviser Committee	
Smt. Vijayalakshmi Bhat S.	98441 52107
Convener, Cultural Wing	
Dr. Veena Sharath	99860 80271
Convener, Religious Wing	
Jayanth Rao Y.	23128448 / 94482 74519
Convener, Youth Wing	
Sandeep A Rao	98450 98150
Convener, Edn. Assistance Program	
Sharat Chandra S.N.	41138879 / 98860 40271
Convener, Public Relations Wing	
Vishnumurthy P.N. Kuddannaya	94803 05426
Editor, Brugu Vani	
Haridasa S Upadhya	26633867 / 94480 01892
Convener, Membership Devt. Wing	
Adiga K.N.	26390198 / 94488 48154
Community Services	
Sathyaprakash Upadhya T.N	98860 36338
Members	
U.B. Venkatesh	64530579 / 98453 37333
Kasturi Aithal	23228987 / 98803 98353
Geetha P.R. Rao	65968995 / 99459 38411
Co-opted Members	
Dr. Mrs. Veena Sharath	99860 80271
Krishna Murthy U.V.	23611133 / 26703072
M. Bhaskar Rao	2670957 / 26695752
Sri T.N.S. Upadhya	99860 36338
H. Ramesh Bhat	
Past Presidents	
K.V.M. Yerkadithaya	26631994 / 26633992
S.T.R. Madi	26583779 / 99029 77948
U.A.P. Ballal	22267609
Padubidri Raghavendra Rao	23348749 / 22872705
K.Vasudeva Rao	22257111 / 98450 57111
Special Invitees	
M. Sathyanarayana Bhat	26721269 / 99458 02607
P.C. Rao	22353749 / 98444 94630
M. Mohan Rao	98453 79955
Jayaprakash S Mady	98450 09669
P. Ramdas	98450 25896
Smt. Sudha M. Rao	2562436 / 99011 27738
N.R. Narayana Rao	22391380

ಒಳಪುಟಗಳಲ್ಲಿ . . .

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು 1

ಆನಂದ ಮೇಳ 2015 5

ಕ್ರೀಡಾ ಮಿಲನ 2015 7

27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ವರದಿ 9

27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಮುಖ್ಯ ಅಥಿತಿಗಳು 11

27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿತರು 12

ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅಭಿವಂದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 13

ತ್ಯಾಗ-ಪರೋಪಕಾರ (ಇತಿಹಾಸ) 15

''ಶ್ರೀ ರಾಮ ರಾಮ ರಾಮೇತಿ'' 16

ಮಧುಮೇಹ – ಆಹಾರ ವಿಧಾನ 17

ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದೆ 2006 19

ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿ – ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಭಟ್ 23

ಸುದ್ದಿ ಸಂಗ್ರಹ 24

ಭೃಗುವಾಣಿ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಲೇಖಕರದ್ದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ವಿನಹಾ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯದಲ್ಲ.

ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಮನವಿ

ಭೃಗುವಾಣಿ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ. ನೀವು ಕಳುಹಿಸುವ ಲೇಖನ, ಕವನ, ಸಾಧನೆ-ಪರಿಚಯ, ಫೋಟೋಗ್ರಾಫ್, ಚುಟುಕು, ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿ. ಮೊದಲಾದುವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ . ಅದಲ್ಲದೆ ಸದಸ್ಯರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಸುದ್ಧಿ-ಸಂಗ್ರಹ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುಕೂಲ.

ಭೃಗುವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೂ ಪಾಲು ಇರಲಿ.. ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಪರಿಗಣಿಸಲು ಲೇಖನ ಮತ್ತಿತರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ :

ಯಸ್. ಯಚ್. ಉಪಾಧ್ಯ
24/25 ಕೆ.ವಿ.ಲೇಔಟ್, 4ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಪೂರ್ವ ಜಯನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 011
ಮೊ : 94480 01892

ವಸಂತೋತ್ಸವ -2015

ಸದಸ್ಯ ಬಾಂಧವರೇ

ಆನಂದ ಬಳಗದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಭಾಗದ ಜಂಟಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ
2015-16ನೇ ಸಾಲಿನ ಪ್ರಥಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

''ವಸಂತೋತ್ಸವ''ವು

ದಿನಾಂಕ 24-5-2015ರ ಭಾನುವಾರ ಸಂಜೆ 4.15ರಿಂದ ನಡೆಯಲಿದೆ

ಸ್ಥಳ : **ಆನಂದ ಸಭಾಗೃಹ,** ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟರಸ್ತೆ , ಬೆಂಗಳೂರು - 560083

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು : ಡಾ|| ಎ.ವಿ. ನಾಗಸಂಪಿಗೆ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಶ್ರೀಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಶ್ರೀ ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ
ಕತ್ರಿಗುಪ್ಪೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560028

ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ : ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದಾರ್ಥ ರವರಿಂದ ಭಕ್ತಿಸಂಗೀತ

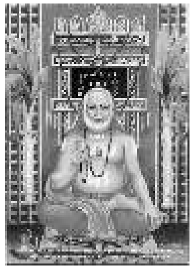
ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಮಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ
ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಸವಿನಯ ವಿನಂತಿ

ಪಿ.ಯಸ್. ಬಾಗಿಲ್ತಾಯ	**ವೈ . ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ**	**ವೈ . ಜಯಂತ್‌ರಾವ್**	**ಡಾ. ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಶರತ್**
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಆನಂದಬಳಗ	ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಆನಂದಬಳಗ	ಸಂಚಾಲಕರು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಭಾಗ	ಸಂಚಾಲಕರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಭಾಗ

ತುಳುವೆರೆಂಕುಲು (ರಿ) ಬೆಂಗಳೂರು

ರಜತೋತ್ಸವ

ತುಳುವೆರೆಂಕುಲು ರಜತೋತ್ಸವವು 17-5-2015ರ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ 9 ಗಂಟೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆ ತನಕ ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ತುಳು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಮಾರೋಪ ಸಮಾರಂಭವು ನಗರದ ಎ.ಡಿ.ಎ ರಂಗಮಂದಿರದಲ್ಲಿ (ರವೀಂದ್ರ ಕಾಲಾಕ್ಷೇತ್ರದ ಎದುರು) ಅದ್ದೂರಿ ಆಡಂಬರದಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಲಿದೆ. ಇದು ತುಳುವರ ಹಬ್ಬವಾಗಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸಲಿದೆಯೆಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎನ್.ಅಡಿಗ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ಸುರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ. ಉಡುಪಿಯ ಭಾರ್ಗವಿ ತಂಡದ ವಿವಿಧ ನೃತ್ಯರಂಜನೆಯು ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಳೈಸಲಿದೆ. ತುಳು ಸಿನೇಮಾ, ತುಳು ಹಾಡು, ನೃತ್ಯಜಾದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಶ್ರೀ ಸದಾನಂದ ಗೌಡ ಸಮಾರೋಪದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.



ಬೃಂದಾವನ ಗೆಸ್ಟ್ ಹೌಸ್

BRINDAVANA GUEST HOUSE

Posh, Homely Veg, P.G. for Ladies & Gents, with all Amenities.

At No 9, 2nd Cross, 3rd Phase, 5th Block, Bhuvaneshwari Nagar
BSK 3rd Stage, Bangalore - 560 085 E-mail : rajapanambur@yahoo.co.in

Prop.: **Ashokraj P** - **Mob : 99860 40802**

ವಿ.ಸೂ : ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವ ಬನಶಂಕರಿ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಪೇಯಿಂಗ್‌ಗೆಸ್ಟ್ ಸವಲತ್ತನ್ನು ಆನಂದ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುವವರು

|| ಹರಿಃ ಓಂ ||

ಉಪಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಕಂಪನಿ

(ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಸಗಟು ಮಾರಾಟಗಾರರು)

ಸಿದ್ಧಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 27, ದೂರವಾಣಿ : 22235533, 22241121

ಉಪಾಧ್ಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಭಂಡಾರ

ಮತ್ತಿಕೆರೆ : 15/33, ಮೊದಲನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 054
ದೂರವಾಣಿ : 23372422

ಜಯನಗರ : 1333, 26ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
4ನೇ 'ಟಿ' ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 41
ದೂರವಾಣಿ : 26639321

ಶ್ರೀರಾಂಪುರ : 389, ಮಹಾಕವಿ ಕುವೆಂಪು ರಸ್ತೆ,
ನಾಗಪ್ಪ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 21

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ
ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
ಸಮಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11.00 ರಿಂದ 3.00 ಮತ್ತು
ಸಂಜೆ 7.00 ರಿಂದ 8.30 ರವರೆಗೆ
(ಆನಂದ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ
ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯ)

ಆನಂದ ಮೇಳ 2015

ಆನಂದ ಬಳಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆನಂದ ಮೇಳ / ಆನಂದ ಮಿಲನವು ಈ ಬಾರಿ ನಗರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೋಟೆಲ್ ಬೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನವರಿ 11ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸುಮಾರು 30 ಆಹಾರ ಮಳಿಗೆಗಳು ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲ ವಿಧವಿಧವಾದ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾದ ಊರಿನ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಪತ್ರೊಡೆ, ಕಡುಬು, ಒತ್ತು ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಿತು.

ಆಹಾರ ಮಳಿಗೆಯ ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು ಬಳಗದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ವಾಸುದೇವ ರಾವ್‌ರವರು ಕಡುಬನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿದರು.

ಬಳಗದ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಮನೋರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು ಹಲವು ತಂಡದ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಭಿಕರನ್ನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸುಮಾರು 450 ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರು ಹಲವಾರು ವಿನೋದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿದರು.

ನಂತರ ನಡೆದ 2015ರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಬಳಗದ ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಾರರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಭಟ್‌ರವರು ನೆರವೇರಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಯುವ ವಿಭಾಗದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಶ್ರೀ ಸಂದೀಪ್‌ರಾವ್ ರವರು ಯುವ ಬಳಗದ ಮುಂದಿನ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಯುವತಿಯರು ಬಳಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿದರು. ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ವೈ . ರಾಧಾಕೃಷ್ಣರವರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶುಭಕೋರಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಬಳಗದ ಅನುಭವಿ ಹಾಗೂ ನುರಿತ ನಿರೂಪಕರಾದ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಕೆ.ಎನ್.ಅಡಿಗ ರವರು ಬಹಳ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರಿಯಾ ದರ್ಶನ್‌ರವರು ಸಹಕರಿಸಿದರು. ನಂತರ ದೇವರಾಜ ಕರಬರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಹಾಸ್ಯರೂಪಕವು ಎಲ್ಲರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಸುಮಧುರ ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀನಿಧಿಯವರ ನೃತ್ಯಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಬಳಗದ 8 ದಂಪತಿಗಳು ಬಹಳ ಮನೋಹಕವಾಗಿ ನರ್ತಿಸಿ ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು.

ಹೋಟೆಲ್ ಬೆಲ್ ಮಾಲೀಕರಾದ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಉಪಾಧ್ಯರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಟೆಲಿನ ಹಾಲ್‌ನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಿ ತಮ್ಮ ಉದಾರತೆಯನ್ನು ಮೆರೆದರು. ಅದೇ ಹೋಟೆಲಿನ ಶ್ರೀ ಮಧುಕರ ಭಟ್‌ರವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕುಂದುಕೊರತೆ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ಸಹಕರಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಯುವ ವಿಭಾಗದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು.

ಸಂದೀಪ್ ರಾವ್

With Best Compliments From :

FOR DAKSHINA KARNATAKA
BRAHMIN COMMUNITY

GLOBAL INTRERACTIVE MATRIMONIAL WEBSITE

LOG ON TO www.dkbmatrimony.com

WITH FEATURES LIKE

PHOTO & HOROSCOPE UPLOADING AND HOROSCOPE MATCHING

Contact :
Manjunath Bhat
(M) 09822114009,
Pune

With Best Compliments From :

M. BHASKAR RAO

ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಸ್ಟೀಲ್ ಸೆಂಟರ್

12, S.L.N. Charties Building, Vanivilasa Institute Road
Kalasipalyam Post, Bangalore - 560 002
Phone : Shop : 2670 9752 / Residence : 2669 5751

ಕ್ರೀಡಾ ಮಿಲನ 2015

ಆನಂದ ಬಳಗದ ಯುವ ವಿಭಾಗವು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ 18ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಜಯನಗರದ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾಮಿಲನವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30ಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಬಳಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಪಿ.ಎಸ್. ಬಾಗಿಲ್ತಾಯರು ಬಲೂನ್ ಹಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಗದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಉಪಾಧ್ಯ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ವೈ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ, ಕೋಶಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಎಂ.ಕೆ. ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಹಾಗೂ ಯುವಬಳಗದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಶ್ರೀ ಸಂದೀಪ್ ರಾವ್‌ರವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ಬಳಗದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಪಥಸಂಚಲನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 250ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸದಸ್ಯರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಹಾಗೂ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗಣ್ಯರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಗದ ಉನ್ನತ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಂದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲಾಯಿತು. ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಭಟ್‌ರವರು

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರು.

ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಥ್ರೋ ಬಾಲ್, ವಾಲಿ ಬಾಲ್, ಗುಂಡು ಎಸೆತ, Aiming the wicket ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಿತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು, ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೇತರಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 5.00 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಡೆದ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರು ಬಹಳ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿದರು. ಕ್ರೀಡಾಮಿಲನದ ನೇತೃತ್ವವನ್ನು ವಹಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಎಂ.ಕೆ. ಗುರುಮೂರ್ತಿಯವರು ಬಹಳ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಈ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು.

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಉಪಾಹಾರದ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವವನ್ನು ಹೋಟೆಲ್ ಪೂರ್ಣಿಮಾದ ಮಾಲೀಕರಾದ ಶ್ರೀ ಬಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಉಪಾಧ್ಯರು ಮಾಡಿದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ರುಚಿಕರವಾದ ಊಟ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಯು.ವಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿಯವರು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಭಾಸ್ಕರ್ ರಾವ್ ರವರು ತಂಪಾದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ದಣಿವಾರಿಸಿದರು.

ಅಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರದಿಂದ 2015ರ ಕ್ರೀಡಾಮಿಲನವು ಬಹಳ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು.

ಸಂದೀಪ್ ರಾವ್

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಡನೆ,

ಬಿ.ಗಣಪತಿ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಶ್ರೀ ಅಕ್ಷಯ ಉಪಾಹಾರ್

ವಿ.ವಿ.ಐ. ರಸ್ತೆ, ಫೋರ್ಟ್,
ಬೆಂಗಳೂರು 560 002
ಮೊಬೈಲ್ : 99724 29854

ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುವವರು :

ಉಡುಪಿ ಸ್ಟೋರ್ಸ್

ಗುಂಡೋಪಂತ ಬೀದಿ, ಮಾರ್ಕೆಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560002

ಮನೆಗಳಿಗೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ, ಹಾಗೂ
ಮಠಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪೂಜಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು,
ಉತ್ತಮ ದಾವಣಿ, ಮಗುಟ, ಮಡಿಪಂಚೆ,
ಗೋಪೀಚಂದನ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು,
ಇಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥಾಪಕರು : ಶ್ರೀ ಟಿ. ಆರ್. ಕೇಕುಡ

ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಕೋರುವವರು :

ಎಂ.ಜಿ.ಎಸ್‌ಕೆ. ವಧು ವರಾನ್ವೇಷಣಾ ಕೇಂದ್ರ

(ಅಖಿಲಾ ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸಭಾದ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆ)

ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಧೂವರರ ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಮಾವೇಶಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸಿ, ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವಾಹಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ವಿಧವೆಯರು, ಅಂಗವಿಕಲರು, ವಿಚ್ಛೇದಿತರು, ವಯೋಮಿತಿ ಮೀರಿದವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಕ್ಷೇಮ ಮಹಿಳಾ ವಸತಿ ನಿಲಯ

ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ, ಸುಭದ್ರವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರೀ ಊಟ ವಸತಿಗಳನ್ನು ಮಿತವ್ಯಯದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ : ಸುಮಂಗಲಾ ಎಸ್. ಆಚಾರ್
ದೂರವಾಣಿ : 26791217, 26710797, 9844320328

ಸೋಮೇಶ್ವರ 3799, 13ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಬನಶಂಕರಿ 2ನೇ ಹಂತ
(ಇಂದಿರಾ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಪ್ ಹತ್ತಿರ) ಬೆಂಗಳೂರು - 70

ಶುಭಾಶಯಗಳೊಡನೆ,

ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್

ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ
ಡಿವಿಜಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಧರ್ಮಭೂಷಣ, ಆರ್ಯಭಟ
ಕರ್ನಾಟಕ ಭೂಷಣ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ,
ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಕೃಪಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಆದರ್ಶ ಸಮಾಜ ರತ್ನ

ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರತ್ನ ಟ್ರಸ್ಟ್ ರಿ.
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಉದ್ಯಮ :

ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸ್ಟೋರ್ಸ್

21/2, ಕೋಟೇಶ್ವರ ರಸ್ತೆ, ಡಿವಿಜಿ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ
ಬೆಂಗಳೂರು - 04
ದೂರವಾಣಿ :
ಉದ್ಯಮ : 26675378, ಮನೆ : 26624163
ಸಹಯೋಗ : ಕೆ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್

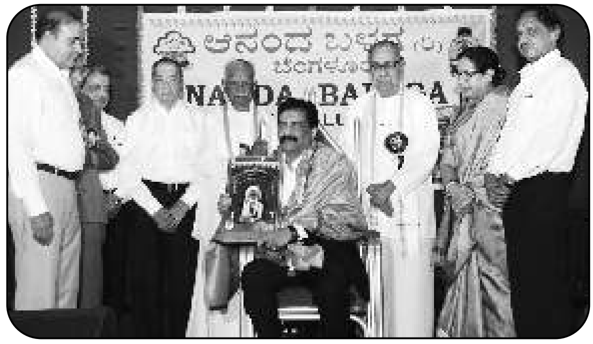
ಆನಂದ ಬಳಗದ 27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ವರದಿ

ದಿನಾಂಕ 15-3-2015ರ ಭಾನುವಾರದಂದು ನಡೆದ ಆನಂದ ಬಳಗದ 27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಮೂಡಿಬಂತು. ನಗರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ವುಡ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್ ಹೋಟೆಲಿನ ಹಸಿರು ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಜರಗಿದ ಈ ಸಮಾರಂಭವು ಸಭಿಕರೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂರೆಗೊಂಡಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ನಡೆಯುವ 'ಪರಸ್ಪರ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಸದಸ್ಯ ಬಾಂಧವರ ಉತ್ಪನ್ನ ಹಾಗೂ ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿದ್ದು ಅಪರಾಹ್ನ 2.30 ಗಂಟೆಗೇ ಇದರ ಉದ್ಘಾಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಇದರೊಂದಿಗೆಯೇ ಬಳಗದ ಉತ್ಸಾಹಿ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಂದ ವಿವಿಧ ಶೈಲಿಯ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕು. ಐಶ್ವರ್ಯ ಎಡಪಡಿತ್ತಾಯ, ಕುಮಾರಿ ವಿಶ್ರುತ ಹಾಗೂ ಅಂಕಿತರಾವ್ ರವರುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಮನಮೋಹಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಸಭಿಕರ ಮನ್ನಣೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾದರು.

ಸಭಾ ಭವನವು ಸದಸ್ಯಬಾಂಧವರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸಂಜೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಸಂಜೆಯ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಲಘು ಉಪಾಹಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಾವಿದ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶ ಭಟ್‌ರವರ 'ಸ್ವರ ಅಮೃತ' ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಬೇಂಡ್ ತಂಡದವರು ಮನೋರಂಜನೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಶ್ರೀ ಭಟ್‌ರವರ ತಂಡದವರ ವಿವಿಧ ಶೈಲಿಯ ಸಂಗೀತ ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಂಪರೆಯ ಶೈಲಿಯ ಸಮ್ಮಿಲನದಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಭಿಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರ ದ್ವಾದಶಸ್ತೋತ್ರಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ 'ವಂದೇ ವಂದ್ಯಂ ಸದಾನಂದಂ' ಆಗಮಿಸಿದವರೆಲ್ಲರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು. ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ಈ ಸಂಗೀತ ಸುಧೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ನಡೆದು ಸಂಜೆ 7.15ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಸಭಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ವೇದಿಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡಿತು.

ಸಮಾಜದ ಹಿರಿಯ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರದ ವಿವಿಧ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿ ಸೈ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡ ಶ್ರೀ ಬಿ.ವಿ. ಆಚಾರ್ಯರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿರು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಖ್ಯಾತ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್ ಅವರನ್ನು ಅವರಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತಿರುವ ಅನುಪಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕು। ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿರವರಿಂದ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಯಿತು. ಆಗಮಿಸಿದ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು, ಗಣ್ಯರನ್ನು, ಆಹ್ವಾನಿತರನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಳಗ ಸದಸ್ಯರೂ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಆನಂದ ಬಳಗದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಬಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಉಪಾಧ್ಯರು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದರು. ಕಳೆದ 2014ನೇ ವರ್ಷದ ಬಳಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಿರುನೋಟವನ್ನು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ವೈ. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣರವರು ಸಭೆಯ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಸನ್ಮಾನಿತರಾಗಲಿರುವ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್ಟರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಬಳಗದ ಖಜಾಂಚಿ ಶ್ರೀ ಗುರುಮೂರ್ತಿಯವರು ಸಭೆಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ಹರಿದಾಸ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ವಿ. ಆಚಾರ್ಯರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸಭಿಕರ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಸನ್ಮಾನಗೊಂಡ ಡಾ. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್ಟರು ತಮ್ಮ



ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ನಾವು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮೀರಿ ನಿಂತು ಸಾಧಕರಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರು.

ಬಳಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬಾಗಿಲ್ತಾಯರು ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆಗಳ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆನಂದ ಬಳಗವು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದರು. ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಹೆಸರಾದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸದಸ್ಯರದ್ದೇ ಬಲವೆಂದು ತಾವು ನಂಬಿದ್ದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯುವ ವಿಭಾಗದ ಸಂಚಾಲಕರಾದ ಸಂದೀಪ್‌ರಾವ್‌ರವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಸರ್ವರನ್ನೂ ನೆನೆಪಿಸಿಕೊಂಡು ವಂದನಾರ್ಪಣೆಗೈದರು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಕಲ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆಗಮಿಸಿದ ಸರ್ವರಿಗೂ ಪುಷ್ಕಳ ಭೋಜನವನ್ನೀಯುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀಯುತ ಕಂಡದಲೆ ವಾಸುದೇವರಾವ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ವಾಸುದೇವ ರಾವ್‌ರವರನ್ನು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು.

ತುಂಬು ಸಭಾಂಗಣದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಿದ ಈ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವವು ಆಗಮಿಸಿದವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರೆಯಲಾರದ ಘಟನೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿತು.

ಸಹಕರಿಸಿದ ಸರ್ವರಿಗೂ ಬಳಗದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಶ್ರೀಹರಿ

ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥಾನಾಯಕರ ಅಂತರಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ತತ್ವದ ಪಾತ್ರಗಳು

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಮನೋಚೈತನ್ಯದ ಹಾಗೂ ಬಲರಾಮ ಬುದ್ಧಿಚೈತನ್ಯದ ತತ್ವಪಾತ್ರರಾದರೆ, ವೇದವ್ಯಾಸರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಕಲ್ಪದ ತತ್ವಪಾತ್ರರು, ಪಂಚಪಾಂಡವರಾದ ಧರ್ಮರಾಯ, ಭೀಮ, ಅರ್ಜುನ, ನಕುಲ, ಸಹದೇವ ಹಾಗೇ ದ್ರೌಪದಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಕಾಶ ತತ್ವ ವಾಯುತತ್ವ, ತೇಜಸ್ತತ್ವ, ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವ ಹಾಗೂ ಜಲತತ್ವ ಮತ್ತು ದ್ರೌಪದಿ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ಸತ್ವಗುಣ ಪಾತ್ರರು. ವಿದುರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಷ್ಟಿ ಮಲಿನ ಸತ್ವಗುಣ ಪಾತ್ರನಾದರೆ, ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ದೇಹಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಧರಿಸಿರುವ ರಜೋಗುಣ ಪ್ರಧಾನಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಧುರ್ಯೋಧನ ದೇಹ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಿಸುವ ರಜೋಗುಣ ಪ್ರಧಾನಶಕ್ತಿ ತತ್ವವುಳ್ಳ ಪಾತ್ರರು.

ಕೃಪಾಚಾರ್ಯ, ಭೀಷ್ಮಾಚಾರ್ಯ, ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕರ್ಣ ಮುಂತಾದವರು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆನಂದಮಯ ಕೋಶ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶ, ಮನೋಮಯ ಕೋಶ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದ ತತ್ವಪಾತ್ರರು.

ದ್ರುಪದರಾಜನು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಪಂಚೀಕರಣ ಕಾರ್ಯತತ್ವ ಪಾತ್ರನು, ಕರುರುಕ್ಷೇತ್ರವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ ನಾಡಿಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ.

ನವ ಭಕುತಿಗೆ ನೋಡಿ

ಹರಿಕಥಾ ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ	–	ಪರೀಕ್ಷಿತನನ್ನು ನೋಡಿ
ಕಥಾ ಕೀರ್ತನಕ್ಕೆ	–	ಶುಕಮುನಿಯ ನೋಡಿ
ಹರಿಸ್ಮರಣೆಗೆ	–	ಅಜಮಿಳನ ನೋಡಿ
ಪಾದಸೇವನೆಗೆ	–	ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಿಯ ನೋಡಿ
ಅರ್ಚನೆಗೆ	–	ಅಂಬರೀಷನ ನೋಡಿ
ಹರಿಯ ವಂದನೆಗೆ	–	ಅಕ್ರೂರನ ನೋಡಿ
ಹರಿದಾಸತನಕ್ಕೆ	–	ಹನುಮನ ನೋಡಿ
ಹರಿಯ ಸೌಖ್ಯಕ್ಕೆ	–	ಅರ್ಜುನನ ನೋಡಿ
ಆತ್ಮನಿವೇದನಕ್ಕೆ	–	ಬಲಿರಾಜನ ನೋಡಿ
ನವೋಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ	–	ಹರೇಶ್ರೀನಿವಾಸನ ನೋಡಿ

ಜಾಹ್ನವಿ ಆಚಾರ್ಯ

(ಆಧಾರ)

ಆನಂದ ಬಳಗದ 27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಮುಖ್ಯಅಥಿತಿಗಳ ಪರಿಚಯ

ಖ್ಯಾತ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಶ್ರೀಯುತ ಬಿ.ವಿ.ಆಚಾರ್ಯರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸುವುದೆಂದರೆ ತಮಗೆಲ್ಲಾ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ತಿಳಿಯದಿರುವವರು ಬಹಳ ವಿರಳ.

ಶ್ರೀಯುತ ಆಚಾರ್ಯರು ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಬೆಳ್ಪು ಎಂಬ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಆಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ರತ್ನಮ್ಮ ದಂಪತಿಗಳ ಮಗನಾಗಿ ಜನಿಸಿದರು. ಸನಿಹದ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ನಡೆಯಿತು. ಅಂದಿನ ಮದ್ರಾಸಿನ ಕಾನೂನು ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಡೆಸಿ 1956ರಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು.

1957ರಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ಮೈಸೂರು ಉಚ್ಚನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಕೀಲ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ನಂತರ ಮಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಅಡಿಷನಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಟರ್ ಆಗಿ 1961 ರಿಂದ 1965 ರವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. 1967ರಿಂದ 1972ರವರೆಗೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸರಕಾರಿ ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು. 1972ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ಕರ್ನಾಟಕ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ತದನಂತರ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಾರ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು ಅನೇಕ ಭಾವೋದ್ರೇಕ ಗೊಳ್ಳುವ ವಿವಾದಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ವಕೀಲರಾಗಿ ದುಡಿದು ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ಮೆರೆದರು. ಅನೇಕ ತನಿಖಾ ನಿರ್ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೈ ಎನಿಸುವ ಕೆಲಸ ತೋರಿಸಿದವರು ಆಚಾರ್ಯರು. 1989ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿ ನೇಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಅಡ್ವೋಕೇಟ್ ಜನರಲ್ ಆಗಿ 1989-2012 ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಆಚಾರ್ಯರದ್ದು. ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲೂ ಖ್ಯಾತ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳೆದುರು ತಮ್ಮ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ ಸೈ ಎನಿಸಿಕೊಂಡರು. 2005ರಿಂದ 2012ರವರೆಗೆ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಕು|ಜಯಲಲಿತಾ ಕೇಸಿನಲ್ಲೂ ಸ್ಪೆಶಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಪ್ರಾಸಿಕ್ಯೂಟರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿದರು. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಪದವಿಯನ್ನು ತಾನಾಗಿಯೇ ತ್ಯಜಿಸಿದರು. 2006ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಸುವರ್ಣೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರ 50 ವರ್ಷಗಳ ವಿಶೇಷವಾದ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಭಿನಂದಿಸಲಾಯಿತು. 2009ರಲ್ಲಿ ಮಂಗಳೂರಿನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿತು. 2010-12ರ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 19ನೆಯ ಲಾ ಕಮೀಷನ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಿಎಂಎಸ್ ಎಜುಕೇಷನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ 2009-12ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. 1996-2004ರವರೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣರಾದರು. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲದೆ ವಿಶ್ವದ 25ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಅನುಭವ ಆಚಾರ್ಯರದ್ದು. ತಮ್ಮ 80ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಉಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚುರುಕು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾದ ನ್ಯಾಯವಾದಿಯಾಗಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಗ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಲ್. ಆಚಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಮಗಳು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪಲತರವರು ತಂದೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಡಿಕೆಯ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಚಾರ್ಯರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆಚಾರ್ಯರವರ ಸಹಕಾರ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲಾರದು.

ಶ್ರೀಯುತ ಆಚಾರ್ಯರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಗೌರವಗಳು ಹಲವಾರು. 2013ರಲ್ಲಿ ಅಖಿಲಭಾರತ ಮಾಧ್ವ ಮಹಾಮಂಡಲದ ವಜ್ರೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೇಜಾವರ ಶ್ರೀಗಳಿಂದ ಸಮಾಜರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ - ಜಸ್ಟಿಸ್ ವೆಂಕಟಾಚಲಯ್ಯ ರವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ. 2009ರ ವಿಶ್ವ ತುಳು ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಾಧಿಕಾರಿ ಶ್ರೀಯುತ ವೀರೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆಯವರಿಂದ ಅಭಿವಂದನ. 2014ರ ನವಂಬರದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮ ಶ್ರೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಈಶ್ವರ ಮಂಗಲ ಅವರಿಂದ ಧರ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮಠದ ಶ್ರೀಪಾದರು ಮತ್ತು ಹೈ ಕೋರ್ಟ್‌ನ ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಎನ್.ಕುಮಾರ್‌ರವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

ಶ್ರೀಯುತ ಆಚಾರ್ಯರ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಶ್ರಮ, ನಿಷ್ಠೆ , ನೋವು ನಲಿವು ಇವುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಕಥನವನ್ನು ಅವರೇ ಬರೆದು ನ್ಯಾಯಮೂರ್ತಿ ಡಿ.ಎಚ್.ವಗೇಲ ರವರಿಂದ 2014ರ ನವಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಯುವ ನ್ಯಾಯವಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ವೃತ್ತಿಯೆಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಆಸೆ ಇರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದೊಂದಿ ಆಕರಗ್ರಂಥವಾಗ ಬಲ್ಲದು.

ಶ್ರೀಯುತ ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಶ್ರೀದೇವರು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕರುಣಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಕರುಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಬಳಗವು ಹಾರೈಸುತ್ತಿದೆ. ಅವರ ಸಂಸಾರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸಕಲ ಅಭೀಷ್ಠಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಲೆಂದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಶ್ರೀಹರಿ

ಆನಂದ ಬಳಗದ 27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿತರಾದ ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್

ಆನಂದ ಬಳಗದ 27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸದವಸರದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿತರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್‌ರವರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿಗೆಲ್ಲಾ ಪರಿಚಿತರು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನುಷ್ಯದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಹೃದಯದ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರು ಸಾವಿರಾರು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಜೀವದಾನ ನೀಡಿದ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರು. ''ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ'' ಎಂಬಂತೆ ಹಲವರ ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಳಕು ನೀಡಿದ ಮಹನೀಯರು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರು ನಮ್ಮೂರಿನವರು ನಮ್ಮವರು ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ.

ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪಾದೆಬೆಟ್ಟು ಎಂಬ ಸಣ್ಣ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಶ್ರೀ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಅರ್ಚಕರಾಗಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದ ದಿವಂಗತ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ವಸಂತಿ ದಂಪತಿಗಳ ಪುತ್ರನಾಗಿ ದಿನಾಂಕ 15-05-1958ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್‌ರವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೈಸ್ಕೂಲು ಮತ್ತು ಪಿಯುಸಿಯನ್ನು ಅದಮಾರು ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿದರು. ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣದವರೆಗೆ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಇವರು ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ 8ನೇ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಗಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮವು ವ್ಯಾಸಂಗದಲ್ಲಿ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪಡೆಯಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರದು ಎಂದು ಆಗಲೇ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂದೆ ಬಳ್ಳಾರಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಇವರು ಆರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದುದಲ್ಲದೆ, 1980ರ "Best outgoing student of the college" ಆಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದೆ ಜನರಲ್ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ MS, CTVSನಲ್ಲಿ MCH ಹಾಗೂ DNB ಉನ್ನತ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಭಟ್, ಈ ಮೂರು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಳಲ್ಲಿ ಟಾಪರ್ ಆಗಿರುವುದು ಅವರ ಜಾಣ್ಮೆಗೆ, ಸಾಧಿಸುವ ಮನೋನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ .

ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಕೋಲಾರದ ನ್ಯಾಮಗೊಂಡ್ಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಡಾಕ್ಟರ್, 1992ರಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಂತ ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯ Cardiac Surgery ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯ ಪರಿಣತರನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಕಾರಣಕರ್ತರಾದ ಡಾ.ಭಟ್ ಇದುವರೆಗೆ 10 ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿರುವ ಅಪ್ರತಿಮ ಡಾಕ್ಟರ್. ದೇಶದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸರ್ಜರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಶ್ರೀ ಜಯದೇವ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬರಲು ಇವರ ಕೊಡುಗೆಯು ಅಪಾರ.

ಡಾ. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ತನ್ನ ಬಿಡುವಿರದ ವೃತ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಇವರು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ಕಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. U.K., Behrain ಹಾಗೂ Seol ಆ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯ Visiting consultant ಆಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸೀತಾರಾಮಭಟ್‌ರವರ ಪತ್ನಿ ಡಾ. ನಿರ್ಮಲ ಎಸ್. ಭಟ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್. ಪುತ್ರಿ ಡಾ. ಚಂದನಾ ಮಣಿಪಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂಡಿ ಇನ್ ಗೈನಕಾಲಜಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಮಗ ಕಾರ್ತಿಕ್ ಸುರತ್ಕಲ್ ಎನ್‌ಐಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಂತೃಪ್ತ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಭಗವಂತ ಡಾ. ಸೀತಾರಾಮ ಭಟ್‌ರವರಿಗೆ ಕರುಣಿಸಿದ್ದು ಇವರ ಮುಂದಿನ ಬದುಕು ಹಸನಾಗಿರಲಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯ.

27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ

ಕ್ರೀಡಾ ಮಿಲನ – 2015

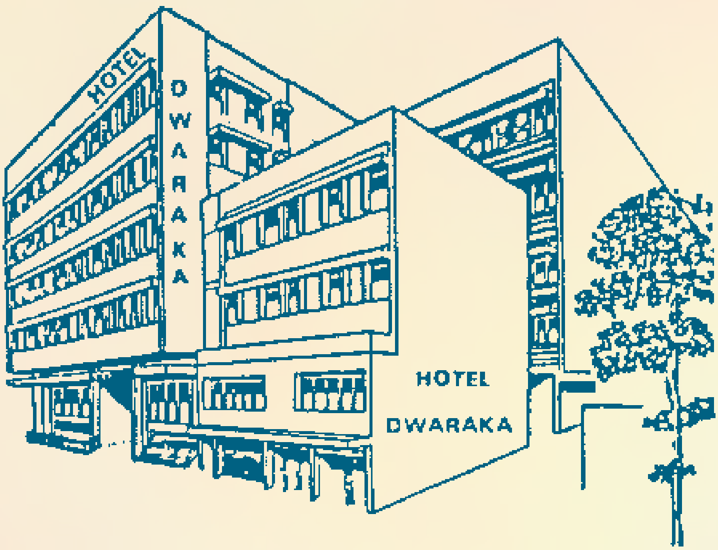
ಆನಂದ ಮೇಳ – 2015

With Best Compliments from :

HOTEL DWARAKA

Anand Rao Circle
BANGALORE-560 009

N.R. Narayana Rao
Managing Partner



ವಸತಿ ಗೃಹ

ನಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆಗಳು
ಸಕಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ, ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿರುವ,
ನಿರಂತರ ನೀರು ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜಿರುವ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ಬಾಡಿಗೆಯಿರುವ,
ವಿಶಾಲವಾದ ಕೊಠಡಿಗಳು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ,
ನಮ್ರತೆಯ ಸೇವೆ, ಎಸ್.ಟಿ.ಡಿ./ಐ.ಎಸ್.ಡಿ. ಮತ್ತು
ಕಾರು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲತೆ ಇತ್ಯಾದಿ...

ದೂರವಾಣಿ : 22265011 (8 ಮಾರ್ಗಗಳು), 22268263, 22268264

With Best Compliments

Mr. B.G.Bairy

Managing Director

Bayir Group of Companies

Bayir Chemicals | Bayir Extracts Pvt. Ltd. | Beloorbayir Biotech Ltd. | Sneha Natura

Future with Nature

Makers of Quality based herbal formulations

SAGUN CAPSULE : Anti Arthritic
HEPBAC Capsule : Liver corrective
NUTRIHERB Capsule :For general debility
ARSHACARE Capsule: For Ano-rectal care
LAXSEN Capsule : Safe Laxative
MEDHYN Capsule : Stress reliever
AYUGINEE Tablet: Natural cartilage protective
SAGUN Liniment : Topical Analgesic
HEPBAC Syrup : Ideal Appetizer
BYEKOF Syrup :Effective cough remedy
MEDHYN Syrup: Memory enhancer

Other Therapeutic formulations

GINEE Tablet : For Osteo Arthritis | BYCAL Tablet : Richest Calcium
BYNAC Tablet :Analgesic & Anti pyretic | BYFOL Tablet: For Folate deficiency

For more details, contact :

SNEHA NATURA, A unit of Bayir Group, Corporate Office,
No. 92/1/1, PVR Towers, Katriguppa Main Road, Bangalore- 85
INDIA
Ph : 91-80-26798464, 91-80-43489900 upto 99, Fax : 91-80- 26890518
E-mail: bayirche@gmail.com
WEB: www.bayirextracts.com

‘ ನನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ ನನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ’
ಕೆಬಿಎಲ್ ವನಿತಾ
ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆ
ಕೆಬಿಎಲ್ ವನಿತಾ ಹೊಸ ಉಳಿತಾಯ ಖಾತಾ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಲವಾರು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದು ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
ವಿಶೇಷ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು *
• ಕನಿಷ್ಠ ಉಳಿಕೆ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ
• ಉಚಿತ ಮನಿಪ್ಲಾಂಟ್-ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೀಸಾ ಡೆಬಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್
• ಉಚಿತ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸೌಲಭ್ಯ
• ಉಚಿತ ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್
• ಬಹುಶಾಖಾ ಸೌಲಭ್ಯ
• ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಣ ವರ್ಗಾವಣೆ
ಉಚಿತ ₹50,000* ವರೆಗೆ ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಮೆ
ಸರಳ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಕೆಬಿಎಲ್ ವನಿತಾ ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆ ಇಂದೇ ತೆರೆಯಿರಿ.
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ಶಾಖೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಕರ್ಣಾಟಕ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಲಿ.
ನೋಂದಾಯಿತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಕಚೇರಿ: ಮಂಗಳೂರು – 575 002
ಇಮೇಲ್: info@ktkbank.com ವೆಬ್‌ಸೈಟ್: www.karnatakabank.com

MEADOWS BUILDERS PVT. LTD.

in Association with

DHARAMPREETH DEVELOPERS & PROMOTERS PVT. LTD.

We dream through your eyes

Kautilya Nagari

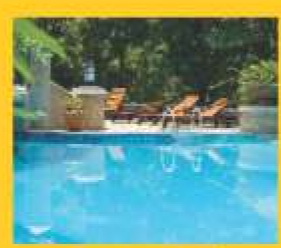
Kautilya Nagari is a villa plots community situated in a tranquil neighbourhood designed just for you to enjoy best that nature has to offer. Kautilya Nagari will ensure a healthy, peaceful and cheerful lifestyle as you shall be far from the chaotic hustle bustle of so called "City".

Kautilya Nagari abutting Hospete in SH 96 upon Vijayapura, Hoskote Road, stretches over 276 acres of land with world class amenities within the community hence it is self sustaining and shall develop as a one stop destination syncing with the modern world.

AMENITIES

Clubhouse

Gymnasium



Swimming Pool

Facility for Indoor Games

Table Tennis

Badminton Court

Banquet Hall

Yoga & Meditation Center

FEATURES OF THE LAYOUT / COMMUNITY

- Children's Play Area
- Jogging Trail
- Overhead Tank
- Landscaped Gardens
- Entrance Arch with Tree Avenues
- Rain Water Harvesting with Ponds
- All Weather Asphalted Wide Roads
- Underground Sewage Treatment Plant (STP)

DEMAND DRIVERS OF THE LOCATION

- 20 mins drive from BIAL
- Proposed SEZ's near Devanahalli, Hoskote etc.
- Infosys has been allotted 350 acres in Devanahalli
- Proposed IT / ITES / BPO at Devanahalli
- Proposed Narayana Hrudayalaya Super Specialty Hospital
- Proposed 1000 acre Sports City in Chikkaballapur District
- Bangalore Turf Club to be established near BIAL

30'X40'

30'X50'

40'X60'

50'X80'

80'X100'

80'X125'

Odd sites

"DISCLAIMER: Dharampreeth Developers reserves the right to modify any terms and conditions indicated in this brochure without notice as this is not a legal offering."

PROPOSED FOR DTCP APPROVAL

MEADOWS BUILDERS PVT., LTD.,

Jeevan Building, No. 1, Kumara Park East, Bangalore - 560 001.
Mob : 94835 36948

DHARAMPREETH
DEVELOPERS & PROMOTERS PVT. LTD.

Make it possible

33/1, Between 13th and 12th Cross,
Margosa Road, Malleshwaram, Bengaluru - 560 003
Mob : 98452 05225
E-mail : dpdevelopers@gmail.com
Website : dpdevelopers.in

ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳೊಂದಿಗೆ
ಹೋಟೆಲ್ ಅಜಂತಾ ಆತಿಥ್ಯಸೇವಾ ಸಮೂಹ

HOTEL AJANTHA GROUP OF HOSPITALITY SERVICES

HOTEL AJANTHA

A Boarding and Lodging Hotel of repute with spacious place for parking
Party Halls and All facilities

No. 22/A, Mahatma Gandhi Road, Bangalore-560 001
Phone : 25584321   Fax : 080-25584780
Email : bagilthaya@vsnl.com

AJANTHA TRINITY INN

Luxurious Rooms for
Comfortable Stay

Trinity Circle, Mahatma Gandhi Road
Bangalore-560 001

Phone : 25559491 - 5 lines

YOUR SATISFACTION - OUR MOTTO

ನಿಮ್ಮ ಸಂತೃಪ್ತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯ

Start the day feeling .....

.......Light & comfortable

For sure relief from CONSTIPATION use...

Dosage:
Anuloma DS Tablets - 1 to 2 tablets at bedtime with warm water

Dosage:
Anuloma Churna - ½ to 1 teaspoonful at bedtime with warm water.

With best compliments from the manufacturers of:

BPRL Since 1950

Anuloma®
DS Tab and Churna
For Safe and Sure relief from Constipation

Sagar Since 1975

No.163, Reservoir Street, Basavanagudi, Bangalore - 560 004. INDIA
Consumer Care No.: 080-41208661 Website: www.sagarpharma.in

Available at all leading Ayurvedic medicals

ಆನಂದ ಸಭಾಗೃಹ

ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ ಸಭಾಭವನ

ಆನಂದ ಬಳಗ (ರಿ.) ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರು ಆನಂದ ಬಳಗ ಚಾರಿಟೇಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಆನಂದ ಸಭಾಗೃಹ ಇದೀಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸಕ್ತರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸುಸಜ್ಜಿತವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ.

ಸಭಾಗೃಹದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

- ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಪರಿಸರ, ಧಾರಾಳವಾದ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ಜಾಗ
- ನಗರದ ಜಂಜಡಗಳಿಂದ ದೂರ; ಆದರೆ ಸಿಟಿಯ ಅನುಕೂಲಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ
- ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 15 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ.
- 750 ಜನರಿಗೆ ಆಸನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಳ್ಳ ಸಭಾಂಗಣ / ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪ
- ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವೇದಿಕೆ - ಎರಡು ಗ್ರೀನ್ ರೂಮುಗಳು
- ಸುಸಜ್ಜಿತವಾದ 10 ವಾಸ್ತವ್ಯ ಕೊಠಡಿಗಳು
- ಒಂದು ಸಾರಿ 300 ಜನರಿಗೆ ಅವಕಾಶವುಳ್ಳ ಭೋಜನ ಶಾಲೆ, ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್, ಕುರ್ಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ
- ಆಧುನಿಕ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆ
- ವಿಪುಲವಾದ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆ, ಜನರೇಟರ್‌ನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಮಾತ್ರವಲ್ಲ: ಬಾಡಿಗೆ ದರವೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ

ಮುಂಗಡ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಶ್ರೀ ಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಆನಂದ ಸಭಾಗೃಹ

ಸೈಟ್ ನಂ . 23, ಬನ್ನೇರು ಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560 083 ದೂರವಾಣಿ : 96630 35533

With Best Compliments from :

P.C. RAO

RAO IDEAL SERVICES PRIVATE LIMITED

Specialists in

Staff Outsourcing and Facility Management

No. 63, 5th Cross, Vasanth Nagar,
Bangalore - 560 052
Mobile : 98444 94630
e-mail : raoideal@yahoo.co.in

ENGINEERING CONSULTANCY SERVICES FOR CONSTRUCTIONS

CRUTHI Consultants Consortium Pvt. Ltd.

Services Offered :

In

- Structural Engineering
- Civil Consultancy
- Project Management
- Water & Sewerage, Fire etc.,
- Electrical & Security
- HVAC & Networking

For

- I T Industry
- Factories
- Institutions
- Hotels and Resorts
- Commercial
- Residential

No. 204, 2ND MAIN ROAD, 4TH BLOCK,
RAJAJINAGAR, BANGALORE – 560 010
TEL: +91 80 23 15 20 14, +91 99 45 66 63 06
FAX: +91 80 41 28 22 07
EMAIL: info@cruthi.com, WEBSITE: www.cruthi.in

CONTACT:
MR. DINESH RAO MUNDRUPPADY MOB: 99456 88955
MR. VASUDEVAN T S MOB: 98450 26743

With Best Compliments from :

ಹೋಟೆಲ್ ಶೀತಲ್

ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 009

HOTEL Sheethal

#32/12, Sheshadri Road,
Ananda Rao Circle,
Bangalore - 560 009
Ph : 41139560 - 64
Mobile : 98457 77381

Sheethal Residency

3/1, Old Sawar Lane, Sheshadri Road
Near Sangolli Rayanna Circle,
Bangalore - 560 009
Ph : 080 2234 3777 / 80 / 81
email : info@sheetalresidency.com
URL : www.sheetalresidency.com

ಎ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್ ಮ್ಯಾನೇಜಿಂಗ್ ಪಾರ್ಟ್‌ನರ್

With Best Compliments from :

MOOLA TOOLS LLP
MOOLA TECHNOLOGIES (P) LIMITED
ERKADI SYSTEMS

Manufacturers of Ventilators, Monitors, Operation room equipments, Anaesthesia Machines and other equipments.

109, Electronic City, 1st Phase, Hosur Road,
Bangalore - 560 100
Tel : 080 - 2852 2442, 2852 2443,
Fax : 080 - 2852 2441
Email : sales@erkadi.com

K.V. Murthy Yerkadithaya
Chairman

K.Y. Ashok Murthy
Managing Director

ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅಭಿವಂದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

5ನೇ ಬಾರಿ ಪರ್ಯಾಯ ಪೀಠವನ್ನೇರಿರುವ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಪೇಜಾವರ ಮಠಾಧೀಶರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಶ್ವೇಶತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಗಳವರು ತಮ್ಮ ಪರ್ಯಾಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ಪರ್ಯಾಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜನಸೇವೆಗಳು, ಜ್ಞಾನ ಯಜ್ಞಗಳು, ದೇವತಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜರುಗಲಿ. ಶ್ರೀಗಳವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಲಿ ಎಂದು ''ದ್ವಿಸಪ್ತತಿ - ಮಧ್ವಮಂತ್ರ ಯಾಗ ಮಾಲಿಕಾ ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿವಂದನಾ ''ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವನ್ನು ಮಾರ್ಚ್ 5 ರಂದು ಉಡುಪಿಯ ಕೃಷ್ಣಮಠದ ರಾಜಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ದಿವಂಗತ ನಾರಾಯಣಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಈ ಮಹತ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂವಾರಿಗಳು.

ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಏರ್ಪಾಡು, ಶ್ರೀಗಳವರ ಮೇಲಿನ ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಹಿಂದಿನ ಸಂಜೆ ಯಿಂದಲೇ ಶುರುವಾಯಿತು. ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಕುಮಾರಿ ಮಾನಸಶಾಸ್ತ್ರಿ ಯಿಂದ ಭಕ್ತಿ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಬ್ರಹ್ಮರಥ, ಸುವರ್ಣರಥ, ನವರತ್ನ ರಥೋತ್ಸವಗಳು ನಡೆದು ಅಗ್ನಿ ಮಥನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ರಾಜಾಂಗಣದಲ್ಲಿ 74 ಹೋಮಕುಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಹೋಮಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ಸಜ್ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಹುಶಕ್ತಿ ಪ್ರದವಾದ 72 ಮಹಾಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಸಾರ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನಮ್ಮ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಮಹಾಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಋಷಿ-ಛಂದಸ್ಸು-ದೇವತೆ- ನ್ಯಾಸ ಧ್ಯಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆಚಾರ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸೂತ್ರದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ 72 ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಜಪಿಸಿ, ಮಾಡಿದ ಹೋಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು ಸೌಭಾಗ್ಯ. ರಾಜಾಂಗಣವಂತೂ ಸ್ವರ್ಗಸಮಾನವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿತ್ತು, ಶಿಸ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯವಂತು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. 11 ಘಂಟೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ಶ್ರೀಗಳಾದ ಕಾಣಿಯಾರು ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾವಲ್ಲಭ ತೀರ್ಥರು, ಶಿರೂರು ಮಠದ ಶ್ರೀಗಳು. ಪುತ್ತಿಗೆ ಮಠದ ಸುಗುಣೇಂದ್ರ ಶ್ರೀಗಳು ಪೇಜಾವರ ಕಿರಿಯಪಟ್ಟದವರು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವೇಶತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಗಳವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಾಹುತಿಯು ನೆರವೇರಿತು.

ನಂತರ ನಡೆದ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಸಭಾಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಳವರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವೇಶತೀರ್ಥಶ್ರೀಗಳವರ ಬಾಲ್ಯಸ್ನೇಹಿತ ರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಕುಣಿಕುಳ್ಳಾಯ, ಹಾಗೂ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಎಸ್.ಎಂ.ಕೃಷ್ಣ ರವರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರೀಗಳವರ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಆದರೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಭಾಷಣದಿಂದ ಭಕ್ತರೆಲ್ಲರು ಪುಳಕಿತರಾದರು. ಪೇಜಾವರಶ್ರೀಗಳವರು ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಈಯಾಗದ ಫಲವನ್ನು ದೇಶ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಕಷ್ಟಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗಲಿ ಎಂದು ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿದ ಮಹಾತ್ಯಾಗಿ, ಯೋಗಿ. ಅಂತಹ ಮಹಾಪುರುಷರನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ನಾವೇ ಧನ್ಯರು. ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಈ ಕಂಗಳು ಸಾರ್ಥಕವಾದುವು ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಸುಮಾರು 4-5 ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಭಕ್ತರುಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಸತಿ, ಊಟ, ಉಪಚಾರಗಳಂತು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಯಿತು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂವಾರಿ ಎಲೆಮರಿಕಾಯಿ ಯಂತ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಎದುರು ಕಾಣದಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದವರು ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಜಾಹ್ನವಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿ, ಸುಪುತ್ರರಾದ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬವರ್ಗದವರು. ಅವರ ಈ ಸಜ್ಜನಿಕೆಯು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತು ಹೇಳಲೇಬೇಕು.

ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಧೀಶಕ್ತಿ , ಮೇರು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ದಿ. ತಾಳಿಪಾಡಿ ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಸರಳ ನಡೆನುಡಿಯು, ಸ್ವಚ್ಛ ಚಾರಿತ್ರ್ಯದ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದ್ದರು. ಯಶಸ್ವಿ ಉದ್ಯಮಿಯಾದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕದೆಡೆಗೆ ಆಕರ್ಷಿತ ರಾದರು. ಶಬರಿಮಲೆ ಅಯ್ಯಪ್ಪಸ್ವಾಮಿ ತಿರುವನಂತಪುರ ಅನಂತಪದ್ಮನಾಭ ದೇವಾಲಯ, ಉತ್ತರದ ಬದರೀನಾಥ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯವರು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳವರಿಗೆ ಪೂಜಾವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದು ಇವರ ತಪಸ್ಸಿನ ವರ್ಚಸ್ಸಿಗೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಸಾಕ್ಷಿ. ಹಿಮಾಲಯ ಕೈಲಾಸ ಮಾನಸ ಸರೋವರ ಸನ್ನಿದಾನವನ್ನು ನಿರಂತರ ಏಳುವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಏಳು ಬಾರಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ, ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೇ ಕೇವಲ ಕೌಪೀನಧಾರಿಯಾಗಿ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ, ಹಲವು ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಂಗಿ ಸರೋವರದ ತಟದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾ 42 ಕಿ.ಮೀ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೈಲಾಸ ಮಾನಸ ಸರೋವರಕ್ಕೆ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು. ಏಳನೇ ಬಾರಿ ಕೈಲಾಸ ಮಾನಸ ಸರೋವರ ಯಾತ್ರೆ ಪೂರೈಸಿದ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಸರೋವರದ ತಟದಲ್ಲಿ ಜಪಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾಗ ವಿಧಿವಶರಾದದ್ದು ಇವರ ಜೀವ ಯೋಗ್ಯತೆಗೊಂದು ಜ್ವಲಂತನಿದರ್ಶನ.

ಪೇಜಾವರ ಮಠದ ಶ್ರೀವಿಶ್ವೇಶತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದರು, ಪಲಿಮಾರು ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯ ತೀರ್ಥರು ಹಾಗೂ ಸಮಕಾಲೀನ ಉಡುಪಿಯ ಅಸ್ಟಮಠಾಧೀಶರುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಆಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು ಉಡುಪಿಯ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ-ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ, ಅನಂತೇಶ್ವರ, ಚಂದ್ರಮೌಳೀಶ್ವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದವರು. ಉಡುಪಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಂತೂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರು ಸಾವಿರಾರು ಶಿಷ್ಯಾಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು.

2015ರ ಮೇ-ಜುಲೈ ಅವಧಿಯ ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳು

ಮೇ	2	ಶನಿವಾರ	ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹ ಜಯಂತಿ
ಮೇ	4	ಚಂದ್ರವಾರ	ಬುದ್ಧ ಪೂರ್ಣಿಮಾ
ಮೇ	14	ಗುರುವಾರ	ಸರ್ವೈಕಾದಶೀ
ಮೇ	15	ಶುಕ್ರವಾರ	ವೃಷಭ ಸಂಕ್ರಮಣ
ಮೇ	18	ಚಂದ್ರವಾರ	ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ
ಮೇ	28	ಗುರುವಾರ	ಭಾಗೀರಥಿ ಜನ್ಮದಿನಂ
ಮೇ	29	ಶುಕ್ರವಾರ	ಸರ್ವೈಕಾದಶೀ
ಜೂನ್	2	ಕುಜವಾರ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
ಜೂನ್	12	ಶುಕ್ರವಾರ	ಸರ್ವೈಕಾದಶಿ
ಜೂನ್	16	ಕುಜವಾರ	ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ
ಜೂನ್	21	ರವಿವಾರ	ದಕ್ಷಿಣಾಯನಾರಂಭ
ಜೂನ್	28	ರವಿವಾರ	ಸರ್ವೈಕಾದಶಿ
ಜುಲೈ	2	ಗುರುವಾರ	ಪೂರ್ಣಿಮಾ
ಜುಲೈ	12	ರವಿವಾರ	ಸರ್ವೈಕಾದಶಿ
ಜುಲೈ	16	ಗುರುವಾರ	ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಮಣ ಕರ್ಕಾಟಕ ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ
ಜುಲೈ	26	ರವಿವಾರ	ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಮಠದಲ್ಲಿ ಮಹಾಭಿಷೇಕ
ಜುಲೈ	27	ಚಂದ್ರವಾರ	ಸರ್ವೈಕಾದಶಿ, ಶಯನೀ ತಪ್ತ ಮುದ್ರಾಧಾರಣಂ
ಜುಲೈ	31	ಶುಕ್ರವಾರ	ಕರ್ಕಾಟಕ ಹುಣ್ಣಿಮೆ

ಅಂಗಂ ಗಲಿತಂ ಪಲಿತಂ ಮುಂಡಂ । ದಶನ ವಿಹೀನಂ ಜಾತಂ ತುಂಡಂ ।
ವೃದ್ಧೋ ಯಾತಿ ಗೃಹಿತ್ವಾ ದಂಡಂ । ತದಪಿ ನ ಮುಂಚತ್ಯಾಶಾ ಪಿಂಡಂ ॥

ಭಜಗೋವಿಂದಂ ಸ್ತೋತ್ರ

ದೇಹ ಶಿಥಿಲವಾಯಿತು. ತಲೆ ನೆರೆಯಿತು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮುದುಕನು ದೊಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆಸೆ ಇವನನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಿಡದು.

ತ್ಯಾಗ-ಪರೋಪಕಾರ (ಇತಿಹಾಸ)

ಕರ್ನಾಟಕ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಎರಡುಸಾವಿರ ವರ್ಷದಷ್ಟು ಹಿಂದಿನವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಾಗ ಅದ್ಭುತವೆನ್ನಬಹುದಾದ ರಾಜಮನೆತನಗಳ - ಪ್ರಜಾನುರಾಗ - ಪ್ರಜೆಗಳಿಗಾಗಿ ದೇವಾಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ, ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಂತತಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯೆಯ ಕೊಡುಗೆ, ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರ ವಿದ್ಯಾದಾನದ ಕೊಡುಗೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿತ್ತು. ಮೂರನೆಯ ದಾನಕಾರ್ಯವಾಗಿ ಜನರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ, ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಕೆರೆ ನಿರ್ಮಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿ ಜನಾನುರಾಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡನಾಡನ್ನು ಆಳಿದ ವಿವಿಧ ರಾಜಮನೆತನಗಳ ದಾನಕಾರ್ಯವು ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡುದರಿಂದ ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದಿನವರೆಗಿನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟ ಹಾಗೂ ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದಂತೆ ಸಾತವಾಹನರಾಜವಂಶೀಯವರಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ದಾನ ಹಾಗೂ ಪರೋಪಕಾರಗಳ ಚರಿತ್ರೆ ಮುಂದೆ-ಕದಂಬ, ಗಂಗರಾಜ ಮನೆತನ, ಹೊಯ್ಸಳ ವಂಶೀಯರು, ಚಾಲುಕ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಕೂಟ, ವಿಜಯನಗರ ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ರಾಜಮನೆತನಗಳ ರಾಜರುಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದುವರಿದು ಜನತೆಗೆ ದೊರಕುವಂತಾದುದು ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರಾಜರೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಮನೆತನದ ಹಾಗೂ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿರಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ನಂತರ ಈ ದೇವಾಲಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾದಾನ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದೇವಾಲಯಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ - ದೇವಾಲಯಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆಯ ದಾನ ನೀಡಲು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಅವರ ದಾನ ನೀಡುವುದರ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿತ್ತು.

ವಿದ್ಯೆಯು ಸಕಲರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಉಂಬಳಿಗಳನ್ನು ದತ್ತಿ ನೀಡಿ ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ನೃಪತುಂಗನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಕವಿರಾಜ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಣೆಗಳು-ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನವರೆಗಿನ ಚರಿತ್ರೆಯು ದಾಖಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು. ಕವಿರಾಜಮಾರ್ಗದ ನಂತರ ದೊರೆತ ಪಂಪಕವಿಯ ವಿಕ್ರಮಾರ್ಜುನೀಯ ಅಥವಾ ಪಂಪಭಾರತವು ಮಹಾಕಾವ್ಯವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಗ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು - ಬನವಾಸಿ ದೇಶದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣವು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೈದುಂಬಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ ತ್ಯಾಗವನ್ನು ಮಾನವ ಮೊದಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಭೋಗವನ್ನು ಬಯಸಬೇಕು, ತ್ಯಾಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೋಗವೇ ನಿಜವಾದ ಸುಖ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ. ತ್ಯಾಗವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲ ತನಗೆ ಮಾತ್ರವೆಂಬ ಹುಚ್ಚು ಹಂಬಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ತನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಈ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕೊಡುವಾಗ ಸತ್ಪಾತ್ರರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು - ಪರೋಪಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾನವನ ಸದ್ಗುಣವನ್ನು ತೋರುವ ಕಾರ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಇದು ಅಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಪರೋಪಕಾರದ ಮೂಲವಸ್ತುಗಳು.

ಸಾವಿರ ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಇಂದಿನಂತೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬಳಕೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯನ್ನು ಉರಿಸುವ ಕಾಯಕ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವೂ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಊರದೇವಾಲಯದ ಸಮೀಪದ ವೈದಿಕರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯನ್ನು ಉರಿಸಿಡುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಊರಮಂದಿ ದತ್ತಿಮೂಲಕ ಹಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ದವಸಧಾನ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬೆಂಕಿಯು ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಂದು ಶಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಂತೆ ಹೊಲಗಳನ್ನು ಬೆಂಕಿ ರಕ್ಷಕನಿಗೆ-ಬೆಂಕಿ ಕಾಪಾಡಲು ಉಂಬಳಿ ಮೂಲಕ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊಟ್ಟ ದತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆ ಉರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಿಗೆ ಎರಡು ಗದ್ದಣಗಳನ್ನು ಮಾಸಾವಧಿಗೆ ನೀಡುವುದರ ಉಲ್ಲೇಖ ಶಾಸನದಲ್ಲಿತ್ತು. ಪ್ರಕೃತಿ ಮೈದುಂಬಿ ಇರುವ ಅಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಸಲು ಸೌದೆಗೆ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್
ಬೆಂಗಳೂರು

''ಶ್ರೀ ರಾಮ ರಾಮ ರಾಮೇತಿ''

ಶ್ರೀ ಮನ್ಮಹಾ ಭಾರತವನ್ನು 'ಪಂಚಮ ವೇದ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಮ ವೇದದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚರತ್ನಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರನಾಮವು ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾದ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ತೋತ್ರ . ಭೀಷ್ಮ ಪಿತಾಮಹರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾದ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡವ ಜೇಷ್ಠನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ''ಕಿಮೇಕಂ ದೈವತಂ ಲೋಕೇ ಕಿಂವಾಕ್ಯೇಕಂ ಪರಾಯಣಂ । ಕಿಂ ಜಪನ್ಮುಚ್ಯತೇ ಜಂತುರ್ಜನ್ಮ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನಾತ್''.

ಸಮಸ್ತ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬನೇ ಒಡೆಯ ಯಾರು? ಯಾವ ದೇವನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವರ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುತ್ತದೆ? ಯಾವ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವವು 'ಜನನ ಮರಣ' ಚಕ್ರದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ?

ಭೀಷ್ಮರು ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ :

''ಜಗತ್ಪ್ರಭುಂ ದೇವದೇವಮನಂತಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಮ್ ।
ಸ್ತುವನ್ನಾಮ ಸಹಸ್ರೇಣ ಪುರುಷಃ ಸತತೋತ್ಥಿತಃ ॥''

''ಯಾರು ಪವಿತ್ರಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಪವಿತ್ರನೋ ಮಂಗಳಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಮಂಗಳನೋ ಆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ದಿವ್ಯ ಸಹಸ್ರನಾಮ ಪಾರಾಯಣವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜಪ. ಅದೇ ಸರ್ವಧರ್ಮಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧರ್ಮ'' ಎಂದರು.

ಆದರೆ ಮಾತೆ ಪಾರ್ವತಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭ ಸ್ತೋತ್ರ ಬೇಕೆನಿಸಿ ಪರಮೇಶ್ವರನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾಳೆ :

''ಕೇನೋಪಾಯೇನ ಲಘುನಾ ವಿಷ್ಣೋರ್ನಾಮ ಸಹಸ್ರಕಮ್?
ಅದಕ್ಕೆ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಆದೇಶವೆಂದರೆ :

ಶ್ರೀ ರಾಮ ರಾಮ ರಾಮೇತಿ ರಮೇ ರಾಮೇ ಮನೋರಮೇ।
ಸಹಸ್ರನಾಮ ತತ್ತುಲ್ಯಂ ರಾಮನಾಮ ವರಾನನೆ ॥

ಸಹಸ್ರನಾಮಕ್ಕೆ ಸರಿಸಮವಾದ ಶ್ರೀ ರಾಮನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸು ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಬೇಕಾದರೆ ಶ್ರೀ ರಾಮನಾಮದ ಮಹಿಮೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಡ! ಈ ಪರಮ ಪವಿತ್ರವಾದ 'ರಾಮ' ಎಂಬ ಎರಡಕ್ಷರದ ನಾಮೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ –

'ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ' ಎಂಬ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಿಯಲ್ಲಿ 'ರಾ' ಎಂಬಕ್ಷರವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ 'ನಾ-ಯಣ' ಅಂದರೆ 'ನ-ಅಯನ' ಎಂದಂತಾಯಿತು. 'ಅಯನ' ಎಂದರೆ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗ 'ರಾ' ತೆಗೆದದ್ದರಿಂದ 'ನ-ಅಯನ' ಆಗಿ ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಹಾಗೇನೇ – ''ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ'' ಎಂಬ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿಯಲ್ಲಿ 'ಮ' ತೆಗೆದರೆ 'ನ-ಶಿವಾಯ' ಅಂದರೆ ಶಿವನಲ್ಲ ಎಂದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಕ್ಷರಿಗಳಿಗೆ 'ರಾ' ಮತ್ತು 'ಮ' ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದಲೇ ಮಹತ್ವ ಒಂದಿದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. 'ರಾ' ಮತ್ತು 'ಮ'ಗಳ ಸಂಯೋಗದಿಂದ 'ರಾಮ' ಎಂಬ ಮಹಾ ತಾರಕ ಮಂತ್ರದ ಜನ್ಮವಾಯಿತು.

ಹರಿ ಮತ್ತು ಹರರನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಕನಾಮದಿಂದ ಜಪಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಅದು 'ರಾಮ' ನಾಮ ಮಂತ್ರ. ವೈಷ್ಣವ ಭಕ್ತರನ್ನು ಶಿವಭಕ್ತರನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ತಾರಕ ಮಂತ್ರ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪರಮೇಶ್ವರನು ತಾನು ಸದಾ ಧ್ಯಾನಿಸುವ ತಾರಕ ಮಂತ್ರವನ್ನೇ ಶಿವೆಗೆ ಜಪಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸನತ್ಕುಮಾರರಿಗೆ ನಾರದರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ :

''ಸರ್ವದೇವ ಮಯೋರಾಮ ಸ್ಮೃತಾಶ್ಚಾರ್ತಿ ಪ್ರಣಾಶನಃ ।
ಸದ್ಭಕ್ತ ವತ್ಸಲೋ ದೇವೋ ಭಕ್ತಾತುಷ್ಟತಿ ನಾನ್ಯಥಾ ॥ (ರಾ.ಮ)

ಸರ್ವದೇವಮಯನಾದ ಶ್ರೀರಾಮನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳು ಇರುವರು. ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಭಕ್ತರ ಪೀಡೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸದ್ಭಕ್ತರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳವನು, ಭಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂತುಷ್ಟನಾಗುವ ಇವನ ಒಲುಮೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವೂ ಬೇಡ''

''ರಾಮನಾಮೈವ ನಾಮೈವ ನಾಮೈವ ಮಮ ಜೀವನಂ ।
ಕಲೌನಾಸ್ತ್ಯೆವ ನಾಸ್ತ್ಯೆವ ನಾಸ್ತ್ಯೆವ ಗತಿರನ್ಯಥಾ ॥'' (ರಾ.ಮ)

''ರಾಮ, ರಾಮ, ಶ್ರೀರಾಮ, ಜಯರಾಮ, ಜಯ ಜಯ ರಾಮ ಎಂಬ ನಾಮವೇ ನನ್ನ ಜೀವನ ಸರ್ವಸ್ವ - ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಪರಮಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬೇರೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ'' – ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದಾಸರು ಕೂಡ

''ರಾಮ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸೋ ಹೇ ಮನುಜಾ....
ಆ ಮಂತ್ರ ಈ ಮಂತ್ರ ನೆಚ್ಚಿ ನೀ ಕೆಡಬೇಡಾ.... ''

''ರಾಮ, ರಾಮ, ರಾಮ ಎನ್ನಿರೋ ..... ಕಾಮಿತಗಳ ಕೊಡುವ ನಾಮ'' ''ರಾಮ ನಾಮ ಜಪಿಸಿದವಗೆ ಉಂಟೆ ಭವದ ಬಂಧನ''

ತ್ಯಾಗರಾಜರಂತೂ – ''ನಿಧಿ ಚಾಲ ಸುಖಮೋ, ನೀ ಪಾದ ಚಾಲ ಸುಖಮೋ'' ಎಂದು ಕೀರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂಥಹ ಪತಿತ ಪಾವನ ಮಂತ್ರವಾದ ರಾಮ ನಾಮ ಪಾಯಸವನ್ನು, ಬನ್ನಿ, ಸದಾ ಸೇವಿಸಿ ಧನ್ಯರಾಗೋಣ.

ಕುಂಜಿತ್ತಾಯ ರಾಘವೇಂದ್ರ ರಾವ್
ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಧುಮೇಹ - ಆಹಾರ ವಿಧಾನ

ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿದುದು........

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ರುಚಿಯಾಗಿ, ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲು ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾದರೆ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ . ಅಯ್ಯೋ! ಅದು ತಿನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ, ಇದು ತಿನ್ನುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗಬಾರದು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ 4 ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು 2 ಇಡ್ಲಿ ತಿಂದು 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಹಸಿವಾದರೆ ಪುನಃ 2 ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 25 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರ ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ.: 60 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ × 25 ಕ್ಯಾಲೋರಿ = 1500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 55 ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್), 20% ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶ (ಪ್ರೋಟೀನ್), 25% ಮೇಧಸ್ಸು (ಜಿಡ್ಡು) ಇರಬೇಕು. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂಧನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪುನಃ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮೇಧಸ್ಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂಧನ - ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಖ ನಿರೋಧಕ ಕವಚ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಜಿಡ್ಡು ಅಥವಾ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅರ್ಬುದ ಖಾಯಿಲೆ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್), ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠವೆಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಓಟ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶ ಎಂದರೆ - ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು, ಬಟಾಣಿ, ಸೋಯಾಬೀಜ, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು , ಹಾಲು, ಗಿಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮೇಧಸ್ಸು - ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ.

ಆದಷ್ಟು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ - ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಓಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಸಬಲು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ 80-90 ಇದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ 60-70 ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಹಾಗೂ ನಾರು ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 1 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿ 1 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶ (ಪ್ರೋಟಿನ್) ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 0.6 ರಿಂದ 0.8 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಿನ್ 1 ಗ್ರಾಂಗೆ 4 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಜಿಡ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ ಇದೆ. ಮೊನೊಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್, ಪಾಲಿಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಎಣ್ಣೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊನೊಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ - ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ ಪಾಲಿಸ್ಯಾಷುರೇಟೆಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳೆಂದರೆ - ಕ್ಯೊನೊಲಾ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೋಯಾಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಕಾರ್ನ್ ಎಣ್ಣೆ, ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ - ವನಸ್ಪತಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ.

ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮನೊ : ಪಾಲಿ : ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ (1:1:1) ನಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ತರಹದ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು. (ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸಬಾರದು) ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 0.450 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಬಳಸಬಹುದು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಸಾಸುವೆ, ಪಾಮ್, ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ 1 ಗ್ರಾಂಗೆ 9 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ವರಜೀನ್ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಮಾರು 50% ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ . ಒಮೇಗ 3 ಎಣ್ಣೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಟ್ರೈಗಿಸರೈಡ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಅಗಸಿಬೀಜ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ಹಾಗೂ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೋಣ. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 300 ಗ್ರಾಂ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ 150 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ, 100 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿರು ಇತರೇ ತರಕಾರಿ - ಬೀನ್ಸ್, ಬೆಂಡೆ, ಬದನೆ, ಕೋಸು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಉಳಿದ 50 ಗ್ರಾಂ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ನವಿಲುಕೋಸು, ಸೀಮೆಬದನೆ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ತರಕಾರಿ ಇರಬೇಕು. ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಪಾತಿ/ರೋಟಿ + ಸಾಂಬಾರು ಬೇಳೆ ತೊವ್ವೆ + ಮೊಸರು ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ 1 ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಪುಟ್ಟ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೀಬೆ, ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ. ತುಂಬಾ ಸಿಹಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು - ಮಾವು, ಹಲಸು, ಚಿಕ್ಕು, ಚುಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಟರ್‌ಫ್ರೂಟ್, ಅನಾನಸ್ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಗೋನಿಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶವಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಹೈದರಾಬಾದ್) ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 25-50 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಮಾರನೆಯ ದಿವಸ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ (ಚಪಾತಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಅನ್ನ) ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಯಾವಾಗಲೂ 1 ಗಂಟೆ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ 2 ಗಂಟೆ ಊಟದ ನಂತರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹತೋಟಿಗೋಸ್ಕರ ಹಾಗೂ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾರು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 15-20 ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧಾನ್ಯದ ಹೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಾಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟು ಇರುವ ಧಾನ್ಯ - ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ನಾರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದ ಅಕ್ಕಿ, ಮೈದಾ, ಶ್ಯಾವಿಗೆ, ನೂಡಲ್ಸ್ ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಉಪ್ಪು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಕು. ಈ ಉಪ್ಪು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾಡುವಾಗ ರುಚಿಗೆ ಹಾಕುವ ಉಪ್ಪು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು : ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಮಿಕ್ಸ್ಚರ್, ಕೋಡುಬಳೆ, ನಿಪ್ಪಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ.

ತಿಂಡಿತಿನಿಸು ಮಾಡುವಾಗ ಅಷ್ಟು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಜೋಳ, ಬೇಳೆಕಾಳು ಜಾಸ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ. ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮೊಟೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಕಡಲೆ, ಕಾರ್ನ್ ಜೋಳ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಣ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ . ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತವಾ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವ ಬದಲು ಬಡಿಸುವಾಗ ದೋಸೆ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಉದುರಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಿಂಡಿ ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಹಸಿವಾದರೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಪುನಃ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಣಗಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು - ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ, ಬಾದಾಮಿ ಫಿಗ್ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 4-5 ಬಾದಾಮಿ, 4-5 ಗೋಡಂಬಿ, 4-5 ಫಿಗ್, 4-5 ಒಣಗಿದ ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನೀರು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 1ಲೀ. ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆವರು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅರ್ಧ ಲೀ. ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ 200 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೊಸರು 200 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ 1/4-1/2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನರಸ ಬದಲು ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮುಂದುವರಿಯುವುದು

ಡಾ|| ನಾಗೇಂದ್ರ ಹೆಬ್ಬಾರ್

ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದೆ 2006

ಈ ಹಿಂದೆ ಜಾರಿ ಇದ್ದ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾಯ್ದೆ, ಅಗತ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಕಾಯ್ದೆ ಮತ್ತು ಅದರಡಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಹಲವಾರು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದೆ ಎಂಬ ಹೊಸ ಕಾನೂನು 24-8-2006ರ ವಿಶೇಷ ರಾಜ್ಯ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ನಂತರ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಪಾನೀಯಗಳ ಮತ್ತಿತರ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಾಢ್ಯವಾಗುವುದೆಂಬ ಆಶಯ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಿತ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿದ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ವಿತರಣೆ, ಆಮದು ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಮಾರಾಟ ಮತ್ತಿತರ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ರಚನೆ ಈ ಕಾಯ್ದೆಯ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶ.

ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ವಸ್ತುವಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವುದು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಗುಣಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ, ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಜುಲ್ಮಾನೆ ಅಥವಾ ಸೆರೆಮನೆ ವಾಸ ವಿಧಿಸುವ ಅಧಿಕಾರವೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ತಯಾರಕರು ತಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು (ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ, ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ತಯಾರಕನೂ ತಾನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಲು ತಕ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಪಡೆಯ ಬೇಕಾದುದು ತಯಾರಕರ ಬಾಧ್ಯತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯ್ದೆಯ 24ನೇ ಪರಿಚ್ಛೇದದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾಯ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಚಿತ ವ್ಯಾಪಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಕಲಂನ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಪೊಳ್ಳು ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸುಲಭ ಕ್ರಮಗಳು

ಅ. ಧ್ಯಾನಗಳು

ಅಕ್ಕಿ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯಾಕಾರದ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಅಮೃತ ಶಿಲೆ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ಟಾಲ್ಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದುಂಟು. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿರಿಯಾನಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಕಾವಿ ರಂಗಿನ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾವಿ ಕಲರ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಫೆರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರಮ : ಅಕ್ಕಿಯಾಕಾರದ ಬಿಳಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು :

1. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.
2. ಅಂಗೈನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದರೆ, ಕಲ್ಲುಗಳು ಮುಳುಗುತ್ತವೆ.

ಕುಡುಪಲಕ್ಕಿ : ಕುಡುಪಲಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಳದಿ ಛಾಯೆ ತರಲು ಅಗ್ಗದ ಕೇಸರಿಬಣ್ಣ(ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೊ)ವನ್ನು ಬಳಸುವು ದುಂಟು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ :

1) ಅಕ್ಕಿಯ ಕೆಲವು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೈನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂಗೈನಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಬಣ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಪೂರ್ತಿ ಹೋಗುವುದು.

2) ಕೆಲವು ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಆ ನೀರಿಗೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಪ್ರಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ನೇರಳೆ (ವೈಲೆಟ್) ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಅಗ್ಗದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಕುಡುಪಲಕ್ಕಿಯಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ರವೆ : ಗೋಧಿ ರವೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹುಡಿಯ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಗುವುದುಂಟು. ಇದು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಯಂತ್ರಗಳ ದೋಷದಿಂದಲೂ ಆಗುವುದುಂಟು.

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ :

1) ಆಯಸ್ಕಾಂತ (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್)ವನ್ನು ಅಂತಹ ರವೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

2) ಅಂಗೈ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಪ್ಪಗಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ

ಆ. ಬೇಳೆಗಳು :

ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಹಾಗೂ ಹುಳುಕು ಮುಚ್ಚಿ ತೋರಿಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೇಳೆ ಎಂದು ಸಾರಲು ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ತೊಗರಿ, ಕಡಲೇಬೇಳೆಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಸಾಧ್ಯ .

ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನ :

1) ಅಗ್ಗದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಕಲಬೆರಕೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನಸುಗೆಂಪು ಛಾಯೆಯುಳ್ಳ (ಪಿಂಕ್) ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪು (ರೆಡ್) ಬಣ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಆಗ ಬೇಳೆಗೆ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

2) ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ ಕಲಬೆರಕೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿಸುತ್ತಿರಿ. ಆಗ ನಸುಗೆಂಪು (ಪಿಂಕ್) ಬಣ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ ಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಇ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲಾಡು, ಜಿಲೇಬಿ, ಮೈಸೂರು ಪಾಕು, ಕೇಸರಿಬಾತ್, ಬರ್ಫಿ, ಬತಾಸು, ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆ ಮೊದಲಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳೂ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಶರಬತ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸಲು ನಿಷಿದ್ಧವಾದ ಬಣ್ಣ (ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೊ), ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಓರಣವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪದರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ದಿನನಿತ್ಯ ನೋಡುವ ದೃಶ್ಯಗಳು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಕಾನೂನು ನಿಷಿದ್ಧ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1) ಅಗ್ಗದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು : ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಸಾರವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ತೊಟ್ಟು ಸಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ, ಕಡುಗೆಂಪು ಬಂದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

2) ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನ ನೀರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 2 ಚಮಚದಷ್ಟು ಒಂದು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯಾದರೆ 5-10 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳು ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಈಥರ್ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಬೆರಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಇಥರ್ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಆವಿ ಮಾಡಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ. ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥದ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

3) ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಪದರಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು : ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪದರಗಳು ಬೂದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಪ್ರಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪದರಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಕರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬರ್ಫಿ ಮೊದಲಾದ ತಿಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓರಣವಾಗಿರುವ ಪದರಗಳ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಪ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸಿ . ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಟ್ಟು ನೋಡಿ, ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ರೇಖುಗಳಾದರೆ ಬೇಗ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ರೇಖುಗಳನ್ನು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ :

ನಾವು ಬಳಸುವ ಬಹುತೇಕ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಪಾಮ್ ಆಯಿಲ್, ಪಾಮೊಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ರಿಫೈನ್ಡ್

ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಮಾಡದ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ (ಅರ್ಜಿಮೋನ್ ಆಯಿಲ್), ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಖನಿಜ ತೈಲಗಳು, ಪಾಮ್ ಆಯಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನುಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿದ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ವನಸ್ಪತಿ, ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಅಂಗಡಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪ, ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಣ್ಣೆ ಪಿಷ್ಟ (ಹಿಟ್ಟು) ಸ್ಟಾರ್ಚ್ - ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದು ನಯವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ , ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ .

ಕಲಬೆರಕೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳು :

1) ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪ್ರನಾಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಈಥರ್ ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ, ಈಗ ಒಂದೆರಡೂ ತೊಟ್ಟು ಸಬಲ ಸೆಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬೆಳ್ಳಗೆ ಬಗ್ಗಡದಂತೆ (ಟರ್ಬಿಡಿಟಿ) ಆದರೆ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

2) ಪಾಮ್ ಆಯಿಲ್ ಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು : ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ರಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ (ಐಸ್) ಆಗುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಇಟ್ಟು ನಂತರ ನೋಡಿದಾಗ ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡೆಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ.

3) ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು : ನೀವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಬಲ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕಡುಗೆಂಪು ಛಾಯೆಯುಳ್ಳ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಆಮ್ಲದ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ದತ್ತೂರಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರಕೆ ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

4) ಖನಿಜ ತೈಲದ ಬೆರಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು : (ನೋಡಲು ಇದು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆಯೇ ಇರುವುದು) ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 2 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎನ್2 ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನ ಪೊಟಾಷ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸಿ. ಅನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 10 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ್ಯ ಬಗ್ಗಡದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ (ಟರ್ಬಿಡಿಟಿ) ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ತೈಲದ ಕಲಬೆರಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

5. ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನಯವಾದ ಹಿಟ್ಟು (ಸ್ಟಾರ್ಚ್) ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದು ಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು : ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಟಿಂಚರ್ ಅಯೋಡಿನ್‌ನ ಒಂದೆರೆಡು ತೊಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಬಣ್ಣ ನೀಲಿಯಾಗುವುದು. ಆಗ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ (ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಬೆರಕೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

6. ತುಪ್ಪ ಆಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪದ ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು : ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕರಗಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ 5 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ. ಕೆಳಗಿನ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಎಳೆಗೆಂಪು (ಪಿಂಕ್) ಬಣ್ಣ ಬಂದರೆ ಆಗ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಉ. ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ :

ಮೆದು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾನೂನು ನಿಷಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದ ಬಣ್ಣಗಳಾದ ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೊ, ರೋಡೋಮೀನ್-ಬಿ, ಅರಮೀನ್ ಅಮರಾತ್ ಹಾಗೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗದ ಅನೇಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಡಲ್ಸಿನ್‌ಗಳಂತಹ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದಂತಹ ರಕ್ಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಕಲಬೆರಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿಗೆ ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೈದಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ ನೀರು ಹಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು ಉಂಟು. ಟೀ ಪುಡಿಗೆ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದು ಚರಟ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟಿ ಕೆಲವರು ಬೆರೆಸಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಕಡಲೆಹೊಟ್ಟು, ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಕೃತಕ ರಂಗನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಟೀ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಬೆರಕೆ

ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಬೇಕಾದ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಕಲಬೆರಕೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳು

1) ಹಾಲಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು : 1) ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದಾಗ ಅದು 1.026 ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಹಾಲಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆತಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

2) ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿರುವ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಹರಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೀರು ಬೆರೆಸಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಹರಿದುಹೋಗಿ ಹಾಲಿನ ಗುರುತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

   ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು : ಕೆಲವು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟು ಟಿಂಚರ್ ಅಯೋಡಿನ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

3) ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾದ ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಹುಣಸೇ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಕಿದ ಚರಟವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು : ಬಿಳಿ ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶೇಕಡ 1 ಸೋಡಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಹುಣಸೇ ಬೀಜದ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರದ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಛಾಯೆ ಆ ಕಣಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

4) ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕೋರಿ ಬೆರಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು : ಚಿಕೋರಿ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಲಬರಕೆ ಕಾಫಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಕಾಫಿಪುಡಿ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಚಿಕೋರಿ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿ. ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಪಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕೋರಿ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಣದ ಕ್ಯಾರೊಮೆಲ್ ರಂಗು ಇರುವುದೇ ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರಲು ಕಾರಣ.

5) ಟೀ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಕಡಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೃತಕ ರಂಗು ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಚರಟಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿ ಬೆರೆಸಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು : ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಪೇಪರ್ ಮೇಲೆ ಟೀ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಿಮಕಿಸಿದಾಗ ಟೀ ಪುಡಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ ಅದನ್ನು ಒದ್ದೆ ಬ್ಲಾಟಿಂಗ್ ಪೇಪರ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಪ್ಪು ಛಾಯೆ ಹರಡುವುದು. (ಕೃಪೆ : ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿಟರ್.ಐ)

ಟಿ.ಯೆನ್. ನಾಗರಾಜ ಉಪಾಧ್ಯ

ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಯಿದೆ 2006ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 2011ರ ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಯಮಾವಳಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬ ಅಂಕಿತ ಅಧಿಕಾರಿಯ ನಿಯುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪರಿವೀಕ್ಷಣ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆವಿಗೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ನಿವಾರಣಾ ಕಾಯ್ದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಖಾದ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡುವ ಕಾಯ್ದೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕ ಕೂಡ ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ಕಲಬೆರಕೆ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಆಹಾರ ಪರಿವೀಕ್ಷಣಾ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಪಡೆದು ವರ್ತಕನ ವಿರುದ್ಧ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಪರಿವೀಕ್ಷಣ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಶುಲ್ಕ ಪಾವತಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಾವೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಸೂರಿನ ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿ.ಆರ್.ಐ.ರವರ ಕೃಪೆಯಿಂದ 1989–90 ರಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಲೇಖನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿ - ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಭಟ್

ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಭಟ್‌ರವರು ಆನಂದ ಬಳಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಪರಿಚಿತರಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ತನ್ನ ಹವ್ಯಾಸದ ಫಲವಾಗಿ ಹೊರತಂದ 'Seven wonders in my spice box' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗದಿರದು. ಕರಾವಳಿಯ ಶಾಖಾಹಾರಿ ಅಡುಗೆ ಪುಸ್ತಕವು ಇಂತಹದೊಂದು ಜಾಗತಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದುದದಕ್ಕೆ ಕರಾವಳಿಯ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಭಟ್‌ರವರಿಗೆ ಭೇಷ್ ಎನ್ನಲೇಬೇಕು. ನಗರ ಜೀವನವು ನಮ್ಮ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಹಳೇ ಪೀಳಿಗೆಯ ಅದೆಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿರುವ ಖಾದ್ಯ ಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಿರಳಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವಿಕ. ಎಲ್ಲವೂ 'Instant', 'ready mix' ಆಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ದೋಸೆ ಅನ್ನಸಾರುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನಾವ ತಿಂಡಿ ಯಾ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವ್ಯವಧಾನ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ 'ದಿಢೀರ್' ಯುಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಭಟ್‌ರವರ ಪುಸ್ತಕವು ಉತ್ತಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಲೇಖಕರೇ ಹೇಳುವಂತೆ, 'ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ, ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಈ ಒಂದು ಅಡಿಗೆ ಕಲೆ ಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿ ಬರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉಳಿಯಬೇಕು.' ಎಂಬ ಮಾತು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದ್ದು ಲೇಖಕರ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕ, ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಭಟ್‌ರವರ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

2015ರ 'Gourmand world Cook Book Awards' ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು 'Best Woman Chef Book' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಗೆದ್ದಿದ್ದು, ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಜೂನು 2015ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಚೈನಾದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಡಿಗ್ರಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಶ್ರೀಮತಿ ಭಟ್‌ರವರು 1987ರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ತನ್ನದೇ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ 2004ರಲ್ಲಿ 'Best Entrepreneur' ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ತಿರುಗಾಡಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿತ್ತೀಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುನ್ನಡೆಸುವ ಸ್ವಭಾವ ಶ್ರೀಮತಿ ಭಟ್‌ರವರದು. ಆನಂದ ಬಳಗವು ದಿನಾಂಕ 15.3.2015ರಂದು ನಡೆದ ತನ್ನ 27ನೇ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾಭಟ್‌ರವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿದೆ. ಆ ದಿನ ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಬಂದ ಬೇಡಿಕೆಯೇ ಅವರ ಪುಸ್ತಕದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿದೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾಭಟ್‌ರವರಿಗೆ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲೂ ಭಗವಂತನು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಕರುಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಭೃಗುವಾಣಿಯು ಹಾರೈಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ಹರಿ

ಗಮನಿಸಿ:

ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ವಧು-ವರಾನ್ವೇಷಣೆ

ಆನಂದ ಬಳಗದ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದವರು ಕಳೆದ ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಗದ ಸದಸ್ಯರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ವಧು-ವರಾನ್ವೇಷಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೂರಾರು ಸದಸ್ಯರು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಚಾರ.

ಪ್ರತಿ ಬುಧವಾರ ಮತ್ತು ಶನಿವಾರ ಅಪರಾಹ್ನ 2.30ರಿಂದ 4.30ರ ವರೆಗೆ ರಾಜಾರಾಂ ಮೋಹನ ರಾಯ್ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೋಟೆಲ್ ಉಡ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್‌ನ ಚಾಂದನಿ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಧು-ವರಾನ್ವೇಷಣೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಬಳಗದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಶ್ರೀಮತಿ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಭಟ್ (9844152107);
ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಪಿ.ಆರ್. ರಾವ್ (9945938411) ; ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಧಾ ಎಂ. ರಾವ್ (9901127738)

ಸುದ್ದಿ ಸಂಗ್ರಹ

★ ಬಳಗದ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಭಟ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಪುಷ್ಪಾ ಇವರ ಪುತ್ರ ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಜಿ. ಭಟ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಪಲ್ಲವಿಯವರ ಸುಪುತ್ರ ಚಿ|| ಪ್ರಣವ್ ಎಂಬ ವಟುವಿನ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶವು ದಿನಾಂಕ 8.4.2015ರಂದು ಬಸವನಗುಡಿಯ ಶ್ರೀ ದ್ವಾರಕನಾಥ ಭವನದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿತು.

★ ಬಳಗದ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಹರಿನಾರಾಯಣ ಸಂಪಿಗೆತ್ತಾಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮಂಗಲಾ ಇವರ ಪುತ್ರ ಚಿ|| ಪ್ರಶಾಂತ ಇವರ ಮದುವೆ ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಕೃಷ್ಣಪ್ರಕಾಶ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಪದ್ಮಿನಿಯವರ ಪುತ್ರಿ ಚಿ|| ಸೌ|| ಐಶ್ವರ್ಯ ಇವರ ಜೊತೆ ದಿನಾಂಕ 8.3.2015ರಂದು ಗಿರಿನಗರದ ನಂದಗೋಕುಲ ಸಭಾಂಗಣ ದಲ್ಲಿ ಅದ್ದೂರಿಯಿಂದ ನೆರವೇರಿತು.

★ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ ಕಲಾವಿದೆ ಹಾಗೂ ಕಲಾಂಶು ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಯು. ಸುಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಕೆ.ಹೆಚ್. ಹರಿಪ್ರಸಾದ್‌ರವರು ವಿಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವ ''ಕಲಾಂಶು'' ನೂತನ ಮನೆಯ ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶ ಸಮಾರಂಭವು ದಿನಾಂಕ 12.4.2015ರಂದು ವಿಜೃಂಭಣೆ ಯಿಂದ ನೆರವೇರಿತು.

★ ಬಳಗದ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ಡಾ| ಭರತ್ ಚಂದ್ರ ಎಸ್.ಎನ್. ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಸಾಧನಾ ಇವರ ಪುತ್ರ ಚಿ. ರೋಹನ್ ಇವರ ವಿವಾಹ ಶ್ರೀ ರಾಜರವಿ ಉಡುಪಿ ಜಯರಾಂ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಶಶಿಕಲಾ ಇವರ ಪುತ್ರಿ ಚಿ|| ಸೌ|| ಅಭಿನಯ ಜೊತೆ ದಿನಾಂಕ 5.4.2015ರಂದು ಚೆನ್ನೈನ ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ನೆರವೇರಿತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆರತಕ್ಷತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ದಿನಾಂಕ 12.4.2015ರಂದು ಹೊಸೂರು ರಸ್ತೆಯ ವೈಟ್ ಫೆದರ್ ಕನ್ವೆಂಷನ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

★ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರವು ಕರ್ನಾಟಕದ ಯೋಜನೆ ಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಕು, ತುಳು, ಕೊಡವ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಸಂವಿಧಾನದ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹಲವು ನನೆಗುದಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕೆಂದು ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ 'ದೆಹಲಿ ಕನ್ನಡಿಗ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಬಾ. ಸಾಮಗರವರು ಏಪ್ರಿಲ್ 15ರಂದು ಲಕ್ಷ್ಮೀನಗರದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗ ಸಂಘ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಯುಗಾದಿ ಸಂಭ್ರಮ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಗ್ರಹಪಡಿಸಿದರು. ಅಂಬಲಪಾಡಿ ದೇವಳದ ಧರ್ಮದರ್ಶಿಗಳಾದ ಡಾ. ವಿಜಯ ಬಲ್ಲಾಳ್‌ರವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಹಲವು ಗಣ್ಯರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ಗೆಳೆಯರ ಬಳಗದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು.

★ ಹೊರನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ದಿಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯಿಂದ ಕಾಟ್ಮಂಡುವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು 41 ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಕನ್ನಡ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನುಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ 'ದೆಹಲಿ ಕನ್ನಡಿಗ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀಯುತ ಬಾ. ಸಾಮಗ ಅವರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 4ರಂದು ನಡೆದ 6ನೇ ಬೆಳದಿಂಗಳ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿ, ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಪತ್ರಕರ್ತ ಶ್ರೀಯುತ ಎ.ಎಸ್.ಎನ್. ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರು 'ಹೊರನಾಡ ಕನ್ನಡ ಸಂಘಟಕ ರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು.

★ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡಿಗರ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ದಿನಾಂಕ 19.4.2015ರಂದು ನಗರದ ರಾಜಾಜಿನಗರದಲ್ಲಿರುವ ರಾಜಕುಮಾರ್ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ 'ಯುಗಾದಿ ನೃತ್ಯ ಸಂಗೀತ ಸಂಭ್ರಮ' ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಶಾಸಕ ಸುರೇಶ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿದ್ದು ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬಾ.ರಾ. ಉಪಾಧ್ಯ , ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ|| ಕೆ.ಸಿ. ಬಲ್ಲಾಳ್ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ವೈ . ಜಯಂತರಾವ್‌ರವರು ಉಪಸ್ತಿತರಿದ್ದು ವಿವಿಧ ನೃತ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತಗಳ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಸಭಿಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮನಃಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಇದಾಗಿತ್ತು .

★ ಬಸವನಗುಡಿ ವಲಯದ ಕಟ್ಟೆ ಭವನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆಯವರಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ಕನ್ನಡ ಅಭಿಯಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕನ್ನಡ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಯುತರುಗಳಾದ ರವಿಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ , ಕಟ್ಟೆ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ವಿಜಯವಾಣಿಯ ಗುರುಲಿಂಗಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ನವ ನಿರ್ಮಾಣ ಸೇನೆಯ ಭೀಮಾಶಂಕರ ಪಾಟೀಲ್‌ರವರುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದಾರ ಆರಂಭಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವನ್ನು ತಳೆದ ಗಣ್ಯರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಹೋರಾಟಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು.

ದಕ್ಷಿಣ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ

ವಿರಾಮ ತಾಣಾ, ಈಗ ನಿಮಗಾಗಿ ತೆರೆದಿದೆ.

ರಾಯಲ್ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಮಾಲ್

Come Enjoy Maadi!

ರಾಯಲ್ ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಮಾಲ್ ದಕ್ಷಿಣ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಏಕೀಕೃತ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಮನೋರಂಜನೆ ಕೇಂದ್ರ

- 4.3 ಲಕ್ಷ ಚ.ಅಡಿ ವಿಸ್ತೀರಣದೊಂದಿಗೆ 850 ಕಾರ್ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸ್ಥಳ, ದಕ್ಷಿಣ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಐಟಿ ವಲಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ.
- ಜೆ.ಪಿ.ನಗರ, ಬಿ.ಟಿ.ಎಂ. ಲೇಔಟ್, ಜಯನಗರ, ಬನಶಂಕರಿ ಮುಂತಾದ ನಿವಾಸಗಳಿರುವ ಬಡಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ.
- ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾದ ಮಾನೋ ರೈಲ್ ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ.
- ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತವೆ.

The brand mix includes: • Cinepolis • Hyper City • Max • Croma • Reliance Timeout • Reliance Trends • Amoeba • Aharam-The Food Court • KFC, McDonald's • TGIF • Louis Philippe • Allen Solly • Reebok • Woodlands • Levi's • Wrangler • Lee • VIP Luggage • Mother Earth • Costa Coffee • Barista • FabIndia • Health & Glow • Nike • Rockport • Van Heusen • Swensens and other leading national and international brands/retail outlets.

VISHALA INDIA COMMERCIAL DEVELOPERS PVT. LTD., No. E1/16, 1st Floor, 1st Cross, Syndicate Bank Colony
Bannerghatta Road, Bangalore 560 076. Tel: 26487299, Fax: 26487300
E-mail: vishalaindia@gmail.com, www.vishalaindia.com, www.royalmeenakshimall.com

Bhruguvani (January-March 2015) Regd. with RNI under No.KARKAN/2012/45587 No. of pages : 40 (36+4)

If undelivered please return to:
Ananda Balaga
Jeevana Buildings, 2nd Floor
11, Kumara Park East, Bangalore - 560 001

Published by Sri P.S. Bagilthaya, President, Ananda Balaga, Bangalore - 560 001 Printed by Omkar Offset Printers, Bangalore - 02