

ಸಂಜೆ ಟಿವ್ಸ್

ಪದವಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದವರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಿಲಯನ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ನಿಂದ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು 2024-25ನೇ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಐದು ಸಾವಿರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಯುವ ಪ್ರತಿಭಾಂತರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ರಿಲಯನ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಇಂಥದೊಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ಪದವಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದರು. ಆಯ್ಕೆಯಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳ ವಾರ್ಷಿಕ ಆದಾಯವು 2.50 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ರಿಲಯನ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕದ 590 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆಯ್ಕೆ

ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು. ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವು, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ, 1300ರಲ್ಲಿ 670 ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ 5000 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪೈಕಿ 590 ಮಂದಿ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವುದು. ರಿಲಯನ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನದ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?
ಎಂ. ವೆಂಕಟೇಶ್ ಶೇಷಾದ್ರಿ
1. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ರಮಾರಮಣ ಎಂದು ಬಿರುದಾಂಕಿತರು ಯಾರು ?
ಯೋಜನಾಕ್ಷೇತ್ರ 9 & 1

ಎಗ್ಗು ಮುಟನಾ ಸುಕ್ಕಾಪೈ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



ಬೇಕಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿ
Image Instagrammed by saruscookbook

ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಟನಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕುಕ್ಕುಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಟನಾ ಮತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಕೂಗು ಕೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಟೊಮೆಟೋ, ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರೈ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೆರತರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಾದ ಬಳಿಕ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಒಂದು ಪ್ಯಾನ್ ಒಲೆ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಂತೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಜಜ್ಜಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮುಟನಾ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ನೀರಿನ ಬದಲಾಗಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಟೊಮೆಟೋ, ಅರಿಶಿನ, ಗರಂ ಮಸಾಲೆ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಬೊಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾನ್ ಒಲೆ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎರಡು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಗ್ಗು ಬುರ್ಜಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಗ್ಗು ಬುರ್ಜಿಯನ್ನು ರೆಡಿಯಾಗಿರುವ ಮುಟನಾ ಸುಕ್ಕಾಪೈ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಕೋತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿದರೆ ಎಗ್ಗು ಮುಟನಾ ಫ್ರೈ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಕೈ ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರು: ಉಪ್ಪುನೀರು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವಿನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಇದು ತಾಲೀಮು ಅಥವಾ ಡೈಟಿಕ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗಾದರೆ ದೇಹದ ನೋವಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ನೋಡಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಟಬ್ ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ 1 ಕಪ್ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ನೋವಿರುವ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿಡಿ ಅಥವಾ ನೀವು ಟಬ್ನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಈ ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.



ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಗಾಯದಿಂದಾಗಿ ನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಟ್ ಕಾಂಪ್ರೆಸ್ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಟವೆಲ್ ಅನ್ನು ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಓಲಿವ್ ಫ್ಲಾಷ್ ಅಥವಾ ಡ್ಯಾಂಪ್ ಟವೆಲ್ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. **ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್:** ಸ್ನಾಯು ಉಳುಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಉಜ್ಜಿಕೆ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಿಶ್ಚೇಷಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಪ್ಯಾಸ್ಟ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ನಂತರ ಚೀಲವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ. ಈ ಚೀಲವನ್ನು ಟವೆಲ್ನಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಐಸ್ ಅನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಟೀ

ನೀವು ಚಹಾ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಟೀಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ, ಬೆಲಿ ಫ್ಯಾಟ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಚಹಾ ತಯಾರಿಸಲು, ಅಗಾಗ್ಗೆ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಸಾಧು ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬಿ ಟೀ ಸೇವನೆಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಹಸಿವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕು ಫಿಂಚ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿದ್ದು ಇದು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುವ ಪುರೀನ ಟೀ ಸೇವನೆಯು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತುರಂತವಾಗಿ ಸುಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಅನ್ನು ನಿದ್ರಾ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಓಟಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಲೆಮನ್ ಟೀ ಆತ್ಮೀಯ ಡಿಟಾಕ್ ಪಾನೀಯವಾಗಿದ್ದು ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಯಾಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರ: ನಟಿ ರೆಜಿನಾ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟ ಕಹಿನಿ



ರೆಜಿನಾ ಕಸ್ತೂರ... ಈ ಸುಂದರಿಯು ಪರಿಚಯ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಿನಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೂ ಈಕೆ ಚಿರಪರಿಚಿತೆ. ರೆಜಿನಾ ಮುಸ್ಲಿಂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರಗೊಂಡರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಈ ಸುಂದರಿ ಮತಾಂತರಗೊಂಡ ಕಾರಣವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದರು. ನಟಿ ರೆಜಿನಾ ಕಸ್ತೂರ 13 ಡಿಸೆಂಬರ್ 1990 ರಂದು ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. 9ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಟಿವಿ ಚಾನೆಲ್ನಲ್ಲಿ ಅಂಕಿತ ಆಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಕೆಯ ಸಿಡಿ ಮಾತುಗಳು ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಟಿವಿ ಚಾನೆಲ್ನಲ್ಲಿ ಅಂಕಿತ ಆಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಕೆಯ ಸಿಡಿ ಮಾತುಗಳು ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. 'ಕಂಡ ನಾನ್ ಮೂ' ಯಲ್ಲಿ ಲೈಲಾ ತಂಗಿಯಾಗಿ ನಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2010 ರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂಠಿ ಸಿನಿಮಾದ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಸಿನಿರಂಗಕ್ಕೆ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಟ್ಟರು. 2012ರಲ್ಲಿ ತೆಲುಗಿನ 'ಶಿವ ಮನಸುಲ ರುತಿ' ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ರೆಜಿನಾ ಚಿತ್ರೀಕರಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ಅಭಿನಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೈಮಾ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿತ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ವೈರಲ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ ಮುಸ್ಲಿಂ, ತಾಯಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್. ಇಬ್ಬರೂ ತ್ರಿಪುಟಿ ಮದುವೆಯಾದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಹುಟ್ಟಿದ 6 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮುಸ್ಲಿಂ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದೆ. ಆದರೆ ನಂತರ ನನ್ನ ಪೋಷಕರು ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದು ಬೇರ್ಪಟ್ಟರು, ನಾನು ನನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾಯಿತು. ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಚರ್ಚ್ ನಲ್ಲಿ ದೀಕ್ಷಾಸ್ನಾನ ಪಡೆದು ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತಾಂತರಗೊಂಡೆ ಎಂದು ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ರೆಜಿನಾ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನೃತ್ಯ ಕಲಾವಿದರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ - ಸಾಧನ ಸಂಗಮದ ಕೈಂಕರ್ಯ



ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನವೊಂದೇ ನೃತ್ಯಕಲಾವಿದರ ಗುರಿಯಾಗಬಾರದು. ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ತಕ್ಕ ಅಂಗಸೌಖ್ಯವು, ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ - ಅಭ್ಯಾಸವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆ ಆದ್ಯತೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ 'ಸಾಧನ ಸಂಗಮ'ದ 'ಮುಕುಳೋತ್ಸವ'. ಕಾಲ್ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಪ್ರಯೋಗ-ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ನೂತನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರದ ಖ್ಯಾತ ನೃತ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಸಾಧನ ಸಂಗಮ' ದ ಹಿಂದಿನ ಧೀ ಶಕ್ತಿ, ಅನುಭವ ಭಂಡಾರ ಖ್ಯಾತ ನೃತ್ಯಜ್ಞ ವಿ. ಜ್ಯೋತಿ ಪಟ್ಟಾಭಿ ರಾವ್ ಅವರದು. ಅವರದು ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತಸ್ತು. ಬೆಳೆಸುವ ಸುತ್ತಾಹ್ ಪ್ರಯತ್ನ-ಸಾಧನ ಸಂಗಮದ 'ಮುಕುಳೋತ್ಸವ' ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಕಲಾವಿದರಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಗೊಂಡ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕಳೆದ 23 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ 'ಮುಕುಳೋತ್ಸವ'ವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕನ್ನಡ ತುಂಬುವ ನೃತ್ಯವೈಭವದೊಡನೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಲಾವಿದರೊಡನೆ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನೂ ಸೆಳೆದಿತ್ತು. ಬಸವೇಶ್ವರನಗರದಲ್ಲಿರುವ ನೃತ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ 'ರಂಗೋಪನಿಷತ್' ನೃತ್ಯಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಎಳೆಯ ಚಿರಮಂಗಳಂಥ ಉತ್ಸಾಹ ನರ್ತಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಮುದಗೊಂಡರಲ್ಲದೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡದ್ದು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಮೂರು ನೃತ್ಯ ತಂಡಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದವು. ಮನೋಹರ ನೃತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಕಸರತ್ತು ನೀಡುವ ನೃತ್ಯ-ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ 'ರಸಪ್ರಶ್ನೆ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬಹು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾ. ಸಾಧನಶ್ರೀ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಹಲವು ಹಿರಿಯ ಶಿಷ್ಯೆಯರು ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪರಿಶ್ರಮಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮನೋವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪದಭಂಡ, ರಾಮಾಯಣ-ಮಹಾಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು, ಯೋಗಪೀಠ ಫೈನ್ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯಜ್ಞಾನ ಪರಿಚ್ಛೇದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎರ್ಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಪರಿಚ್ಛೇದ ವಿನ್ಯಾಸ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಶುಭಾರಂಭಕ್ಕೆ 'ಸಾಧನ ಸಂಗಮ'ದ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆದ ನೃತ್ಯಾವಳಿ ಮನಮೋಹಕವಾಗಿತ್ತು. ಅನಂತರ 'ಶಂಕರ ಘೋಷಣೆ' ನ ನೃತ್ಯಗುರು ವಿ.ವಿ. ಸುಪ್ರಿಯಾ ಅವರ ಶಿಷ್ಯರು ಮೊದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗಶುದ್ಧಿ ನರ್ತನದಿಂದ ಶಿಶ್ರಿಲ ಮಿಶ್ರಾ ಅವರ 'ಗಣಪತಿ ಕೌಶಲ್'ನಲ್ಲಿ ಗಣಪತಿಯ ಮಹಿಮೆ- ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಸೊಗಸಾಗಿ ಕಂಡರಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ-ರಾಗಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಶಂಕರರ 'ಶಿವಪಂಚಾಕ್ಷರಿ' ಕೃತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೃಂದಾವನಿ ರಾಗದ ತಿಲ್ಲಾನವನ್ನು ನಯನ ಮನೋಹರವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದರು.

ಗೋಬಲಾ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಡೇ
Global Family Day
ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು. ದಿನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಹೊಸ ಶಾಂತಿಯುತ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು 1999 ರಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ U.N ಸದಸ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಶಾಂತಿ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕಡೆಗೆ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನವನ್ನು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಾಗಿ ಮೀಸಲಿಡಲು ಅಪ್ಪಣೆವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ದಿನದ ಸಹಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಿ, ಜಾಗತಿಕ ಕುಟುಂಬ ದಿನವನ್ನು 2001 ರಲ್ಲಿ ಯು.ಎನ್. ನಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು.

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

ರಾಶಿ ಭವಿಷ್ಯ

- ಮೇಷ:** ಈ ದಿನ ಕುಟುಂಬ ಸೌಖ್ಯ, ಹಣಕಾಸು ವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ, ಆಲಸ್ಯ ಮನೋಭಾವ.
- ವೃಷಭ:** ಈ ದಿನ ಅನಗತ್ಯ ವೈವಾಹಿಕ, ಧನ ನಷ್ಟ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸ್ ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ತಾಪ, ಅನಗತ್ಯ ಖರ್ಚು, ಶತ್ರು ಬಾಧೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ.
- ಮಿಥುನ:** ಈ ದಿನ ಬಂಧುಗಳ ಭೇಟಿ, ವೃಥಾ ಆಲೋಚನೆ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ, ವಿವಾದಗಳಿಂದ ದೂರವಿ, ತಾಳ್ಮೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಕಟಕ:** ಈ ದಿನ ಸ್ವೀಯರಿಗೆ ಶುಭ ಸಮಯ, ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಭೇಟಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ, ದುಷ್ಟರಿಂದ ದೂರವಿ.
- ಸಿಂಹ:** ಈ ದಿನ ಸಾಲಬಾಧೆ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸೇವಕರಿಂದ ತೊಂದರೆ, ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಸಿದ್ಧಿ.
- ಕನ್ಯಾ:** ಈ ದಿನ ರೋಗಬಾಧೆ, ಅಕಾಲ ಭೋಜನ, ಮಾನಸಿಕ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಅಗತ್ಯ, ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತು, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭ.
- ತುಲಾ:** ಈ ದಿನ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ವಿರಸ್ಥಿತಿ ಚೇತರಿಕೆ, ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ, ಬಂಧು ಸಂಪರ್ಕ ಸಮಾಗಮ, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ತಕ್ಕ ಅವಕಾಶ.
- ವೃಶ್ಚಿಕ:** ಈ ದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಘ್ನ, ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭ, ಚಲಂಚಲ ಮನಸ್ಸು.
- ಧನಸ್ಸು:** ಈ ದಿನ ಅಲ್ಪ ಲಾಭ-ಆಧಿಕ ಖರ್ಚು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಭಕಾರ್ಯ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ.
- ದರ್ಶನ:**
- ಮಕರ:** ಈ ದಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಸ್ವೀಯರಿಗೆ ತೊಂದರೆ, ಸುಖ ಭೋಜನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಹಿತ ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ, ವಾಹನ ಖರೀದಿ, ಮನಸ್ತಾಪ ಹೆಚ್ಚು.
- ಕುಂಭ:** ಈ ದಿನ ಅನಗತ್ಯ ನಿಂದನೆ, ಮಾನಸಿಕ ನಮ್ಮದಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ, ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮದಿ.
- ಮೀನ:** ಈ ದಿನ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ, ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿ, ವಾಹನ ಅಪಘಾತ ಸಾಧ್ಯತೆ, ಈ ದಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.

