**ಜೊಲ್ಲೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಮೂಹ**

**ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರ**

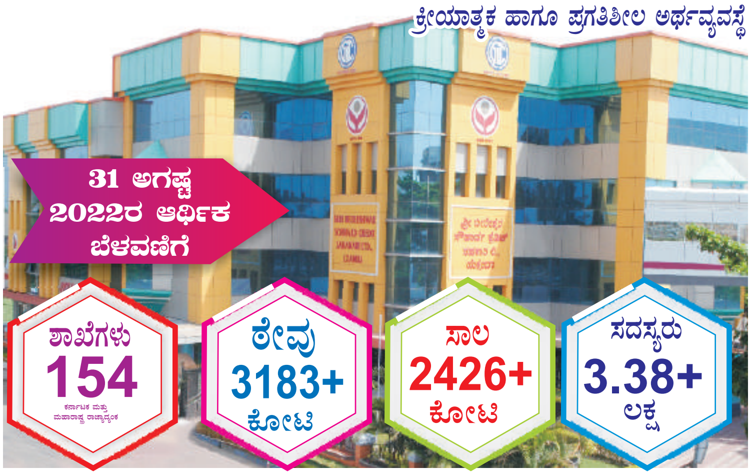
(ಖಾಸಗಿ ಸುತ್ತೋಲೆ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾತ್ರ)

ಸಪ್ಟೆಂಬರ 2022–ಸಂಪುಟ–6 ಸಂಚಿಕೆ–10


# ದರ್ಪಣ

ನಿಪ್ಪಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ನಿಮಿತ್ಯ ಬಸವಜ್ಯೋತಿ ಯೂಥ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ವತಿಯಿಂದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಯುವಜನತೆಗಾಗಿ "ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಹ್ಯಾಜ್ ಟ್ಯಾಲೆಂಟ್" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ಲೋಕಸಭೆ ಸಂಸದರಾದ ಶ್ರೀ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಆಶಾಜ್ಯೋತಿ ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಜ್ಯೋತಿಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಬಸವಜ್ಯೋತಿ ಯೂಥ್ ಫೌಂಡೇಶನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಸಸಿಗೆ ನೀರೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಚಾಲನೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು.


**ಶ್ರೀ ಬೀರೇಶ್ವರ ಕೋ-ಆಪ್. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಸೊಸಾಯಟಿ ಲಿ., ಯಕ್ಸಂಬಾ (ಮಲ್ಟಿ-ಸ್ಟೇಟ)**





## ಯುವಕರ ಆಶಾಕಿರಣ ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರಿಗೆ

## 27 ನೇ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಷಯಗಳು

ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿ ಮಹಾರಾಜ ಸಭಾಂಗಣ, ನಿಪ್ಪಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಸವಜ್ಯೋತಿ ಯೂಥ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ಜಗಜ್ಯೋತಿ ಬಸವೇಶ್ವರರ ಭಾವಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಪಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

"ಜನ ಸೇವೇಯೇ ಜನಾರ್ಧನ ಸೇವೆ" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದಂತಹ ಜೊಲ್ಲೆ ಕುಟುಂಬವು ಜನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯುವಶಕ್ತಿಯ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಸವಜ್ಯೋತಿ ಯೂಥ್ ಪೌಂಡೇಶನ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಯುವಕರಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಉದ್ಯೋಗಮೇಳ, ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಗಾರಗಳನ್ನು ನೆಡೆಸಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಯುವಕರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಅವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ನಿಮಿತ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಹ್ಯಾಜ್ ಟ್ಯಾಲೆಂಟ್ 3 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತಹ ಸ್ಪರ್ದೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಗುಂಪು ನೃತ್ಯ, ಸೋಲೋ ನೃತ್ಯ, ಬ್ಯಾಲೆ, ವಾದ್ಯಗಳು, ಆರ್ಟ್, ಕ್ರಾಫ್ಟ್, ಜಾದು, ಸಾಹಸ, ಸ್ಟಂಟ್, ಆಡ್ ಮೇಕಿಂಗ್ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಲೇಜು ಯುವಕರಿಗೆ ಯುವಜನೋತ್ಸವವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಮಿಡಿ ಸ್ಕಿಟ್, ಪೇಪರ ಪ್ರಜೆಂಟೇಶನ್, ಕೋಡಿಂಗ್ ಪ್ರಬಂದ, ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಬಾಳಿಕೆಬರುವಂತಹದ್ದು ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ದೆಗಳನ್ನು 10 ಅಗಷ್ಟ 2022 ರಂದು ಶಿವಶಂಕರ ಜೊಲ್ಲೆ ಪಬ್ಲಿಕ ಸ್ಕೂಲ ಶೀರಪೆವಾಡಿ ರಸ್ತೆ ನಾಂಗನೂರ ನಿಪ್ಪಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅಗ್ನಿವೀರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಹಾಗೇ 11 ಅಗಷ್ಟ 2022 ರಂದು ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪರ್ದೆಯ ವಿಜೇತರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣಾ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಹ್ಯಾಜ್ ಟ್ಯಾಲೆಂಟ ಸ್ಪರ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಿದವರಿಗೆ 21000 ರೂ. ಬಹುಮಾನ ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ಯುವಜನೋತ್ಸವದ ಬೇರೆ–ಬೇರೆ ಸ್ಪರ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಗೇಲುವು ಸಾಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ 5000 ರೂ. ದ್ವಿತಿಯ ಬಹುಮಾನ 3000 ರೂ ಹಾಗೂ ತೃತಿಯ ಬಹುಮಾನ 2000 ರೂ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹಾಗೂ ಶಿವ–ಬಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾರಂಭ ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಈ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ರತ್ನ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ಲೋಕಸಭಾ ಸಂಸದರಾದ ಶ್ರೀ. ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಮುಜರಾಯಿ ಹಜ್ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಆಶಾಜ್ಯೋತಿ ವಿಶೇಷ ಚೇತನ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಜ್ಯೋತಿಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ, ಸೌ. ಪ್ರೀಯಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಜೊಲ್ಲೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಮೂಹದ ಸಂಚಾಲಕ ಮಂಡಳಿ, ಎಲ್ಲ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಅನೇಕ ಗಣ್ಯ ಮಾನ್ಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

ತಂದೇ–ತಾಯಿಯವರ ಕನಸು ನನಸು ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯುವಕರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸದಾ ಜನಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರಿಗೆ ದೇವರು ಆಯುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಲಿ ಎಂದು ಹರಿಸೋಣ.


ಸೌ. ಸುಧಾ ಡಿ. ಪಾಟೀಲ

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು

ಮೌಲಾನಾ ಅಬುಲ ಕಲಾಂ ಆಝಾದ

ಬಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ/ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ

ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ನಣದಿ

# 30ರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಯಾಕೆ?

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಇನ್ನೂ 30 ದಾಟದ ಮಂದಿಯಲ್ಲೂ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಈಗ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಐದು ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣ 40 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯೋಮಾನದವರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. 30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಗುವುದು ಪ್ರತೀ ವರ್ಷ ಶೇ 2ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್ಫಾರ್ಕ್‌ಶನ್‌ನಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದಾಗ ಎಂಐ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ, ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಅಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸುಳಿವು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಬಗ್ಗೆ ಹುಷಾರ್ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

**ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನು?**

ಹೃದಯಾಘಾತ ಯಾವಾಗ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಿಢೀರ್ ಆಗಿ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಬನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಮೆದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ ಮೈಕೈ ನೋವು ಎಂದು ನೀವು ಯಾಮಾರಬಹುದು.

* ಬಹುತೇಕ ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಏನೋ ಒತ್ತಿದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಎದೆಯನ್ನು ಕಿವುಚಿದಂತೆಯೂ ಅನಿಸಬಹುದು.
* ಕೈ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ದವಡೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರಬಹುದು.
* ನಿಮಗೆ ಎದೆ ನೋವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರಾಟ ಆಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಕೂಡ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಲಕ್ಷಣ
* ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು, ತಲೆ ಧಿಮ್ ಅನಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಬೆವರು ಬರಬಹುದು.

**ದಪ್ಪಗಾದೀರೀ ಜೋಕೆ**

ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶ ಇದೆ. ಆದರೆ, ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಿದೆ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜು ಅಧಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಗೆ ಒಂದು ಇಂಚು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೇ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ 13 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ 4 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

**35 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ ಯಾಕೆ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್?**

* ಕಳಪೆ ಜೀವನಶೈಲಿ
* ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ
* ಅತಿ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು
* ಒತ್ತಡ
* ಬಿಪಿ ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್ಫಾರ್ಕ್‌ಶನ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಸಂಭವಿಸಲು ಬಹು ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

**ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ**

ಹೃದಯಾಘಾತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು.

* ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ
* ಉಪ್ಪು, ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ
* ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ
* ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶುಗರ್, ಬಿಪಿ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ.
* ಸಕ್ರಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಾಕಿಂಗ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ನಡೆದೇ ಹೋಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

# ಅವಳೆಂದರೆ

ಅವಳೆಂದರೇ ಪ್ರೀತಿ
ಅವಳೆಂದರೇ ಮನೆ ದೀಪ
ಅವಳೆದರೇ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಹೊಸ ಬೆಳಕು

ಅವಳೆಂದರೇ ಅವನ ಜನ್ಮ
ಅವಳೆಂದರೇ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪಯಣ
ಅವಳೆಂದರೇ ಸಹನೆ
ಅವಳೆಂದರೇ ತಾಳ್ಮೆ

ಅವಳೆಂದರೇ ನಾರಿ ಮುನಿದರೆ ಮಾರಿ
ಅವಳೆಂದರೇ ಜೀವನದ ದಾರಿ
ಅವಳೆಂದರೇ ಕುಟುಂಬದ ಶಕ್ತಿ

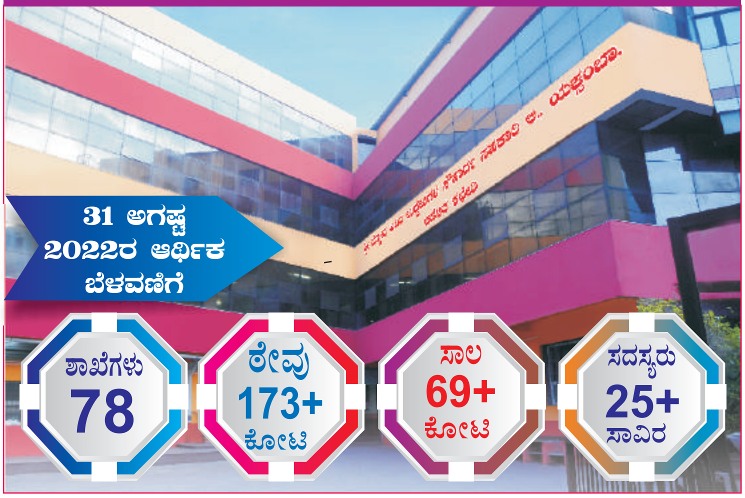
ಅವಳೆಂದರೇ ಜನ್ಮ ನೀಡುವ ಜೀವದಾನಿ
ಅವಳೆಂದರೇ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು
ಅವಳೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಕಣ್ಣು

ಕು. ಸವೀತಾ ಭತ್ತೆ
ಉಪನ್ಯಾಸಕರು
ಮೌಲಾನಾ ಅಬುಲ ಕಲಾಂ ಆಝಾದ
ಬಿಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ/ಎಮ್‌ಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ನಣದಿ

ಭೇಟಿ

ಗಡಿಂಗ್ಲಜ ತಾಲೂಕಿನ ಕ॥ ನೂಲ ಗ್ರಾಮದ ರಾಮನಾಥಗಿರಿ ಸಮಾಧಿ ಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠಕ್ಕೆ ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ಲೋಕಸಭೆ ಸಂಸದರಾದ ಶ್ರೀ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ  ಯವರು ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ದೃಶ್ಯ.

## ಶ್ರೀ ಜ್ಯೋತಿ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸೌಹಾರ್ದ ಸಹಕಾರಿ ನಿ., ಯಕ್ಸಂಬಾ

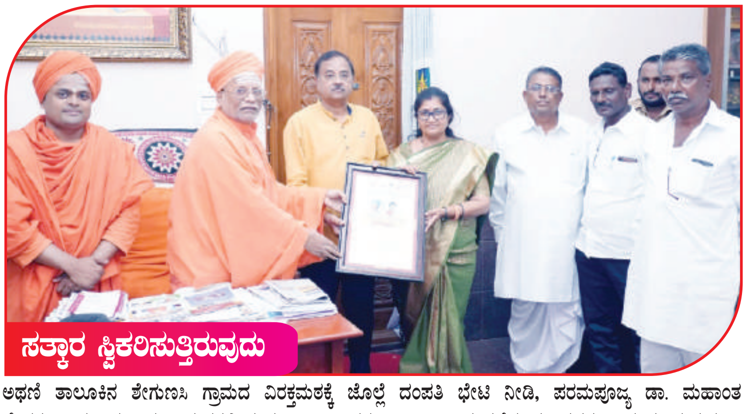


ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಸಭೆ

ಜೊಲ್ಲೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಮೂಹ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಶ್ರೀ ಜ್ಯೋತಿ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸೌಹಾರ್ದ ಸಹಕಾರಿ ನಿ. ಯಕ್ಸಂಬಾ ಇದರ ಎಲ್ಲ ಶಾಖಾ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಸಭೆಯನ್ನು ಜೊಲ್ಲೆ ದಂಪತಿಗಳು ದೀಪಬೆಳಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಭೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನಿಡುತ್ತಿರುವುದು.

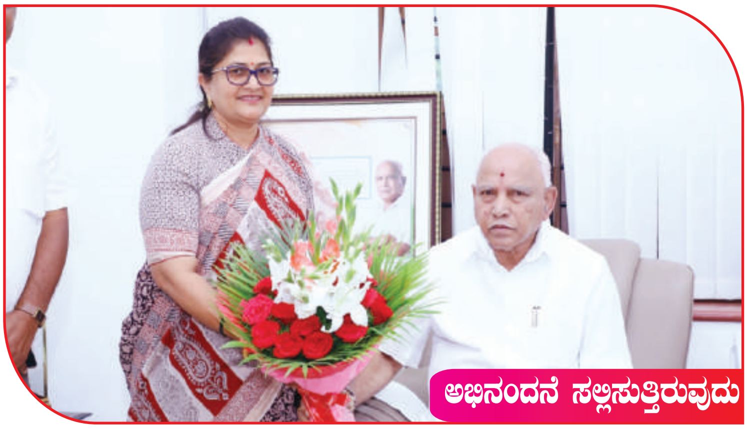
ನೂತನ ಶಾಖೆಯ ಉದ್ಘಾಟನೆ

ಮುಧೋಳ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ. ಜ್ಯೋತಿ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳ ಸೌಹಾರ್ದ ಸಹಕಾರಿ ನಿ.,ಯಕ್ಸಂಬಾ. ಶಾಖೆ ಮುಧೋಳ 78ನೇ ನೂತನ ಶಾಖೆಯ ಉದ್ಘಾಟನೆಯನ್ನು ವಿರಕ್ತಮಠ, ಗವಿಮಠ, ಮುಧೋಳನ ಶ್ರೀ ಮ.ನಿ.ಪ್ರ. ಬಸವಲಿಂಗ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಇವರ ದಿವ್ಯ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಗಳ ಅಮೃತ ಹಸ್ತದಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಶಾಜ್ಯೋತಿ ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಜ್ಯೋತಿಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಬಸವಜ್ಯೋತಿ ಯುಥ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಕು. ಬಸವಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆಯವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು..



ಸತ್ಕಾರ ಸ್ವಿಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು

ಅಥಣಿ ತಾಲೂಕಿನ ಶೇಗುಣಸಿ ಗ್ರಾಮದ ವಿರಕ್ತಮಠಕ್ಕೆ ಜೊಲ್ಲೆ ದಂಪತಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಡಾ. ಮಹಾಂತ ದೇವರು ಹಾಗೂ ಮ.ನಿ.ಪ್ರಶ್ರೀ ಶಂಕರಲಿಂಗ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಜಿಗಳ ದಿವ್ಯಾಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಸತ್ಕಾರವನ್ನು ಸ್ವಿಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು.



**ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು**

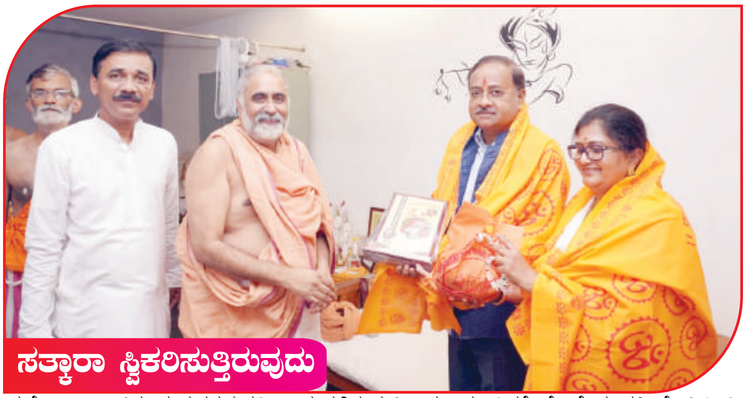
ಭಾರತೀಯ ಜನತಾ ಪಕ್ಷದ ಕೇಂದ್ರೀಯ ಸಂಸದೀಯ ಮಂಡಳಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಚುನಾವಣಾ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಸ್. ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರನ್ನು ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

**ಬಾಗಿನ ಅರ್ಪಣೆ**

ನಿಪ್ಪಾಣಿ ಪಟ್ಟಣದ ಜವಾಹರ್ ಕೆರೆಗೆ ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ಲೋಕಸಭೆ ಸಂಸದರಾದ ಶ್ರೀ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಬಾಗಿನ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

**ಭೇಟಿ**

ಸಂಸತ್ತಿನ ರಕ್ಷಣಾ ಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ರಾಮೇಶ್ವರ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಮುಜರಾಯಿ, ಹಜ ಮತ್ತು ವಕ್ಫ್ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ಲೋಕಸಭೆ ಸಂಸದರಾದ ಶ್ರೀ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ದೃಶ್ಯ.



**ಸತ್ಕಾರಾ ಸ್ವಿಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು**

ಹುಕ್ಕೇರಿ ತಾಲೂಕಿನ ಯಮಕನಮರಡಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀ ಹರಿ ಮಂದಿರಕ್ಕೆ ಜೊಲ್ಲೆ ದಂಪತಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಶ್ರೀ ಆನಂದ ಗೋಸಾವಿ ಗುರುಜಿ ಅವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಸತ್ಕಾರ ಸ್ವಿಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

**ಪುಷ್ಪನಮನ**

ಕೊಪ್ಪಳದ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ, ಕ್ರಾಂತಿವೀರ ಸಂಗೊಳ್ಳಿ ರಾಯಣ್ಣ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನದ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ಅವರ ಭಾವಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಸೌ. ಶಶಿಕಲಾ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಪುಷ್ಪ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

**ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ**

ಪುಣೆಯಲ್ಲಿರುವ, ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ (ARDE), ಕೇಂದ್ರ ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಸದೀಯ ಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ಲೋಕಸಭೆ ಸಂಸದರಾದ ಶ್ರೀ ಅಣ್ಣಾಸಾಹೇಬ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಭೇಟಿ ನಿಡಿದ ದೃಶ್ಯ.

**ಕಿಟ್ ವಿತರಣೆ**

ಜೊಲ್ಲೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಮೂಹದ ಅಂಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸಂಘ ಯಕ್ಸಂಬಾ ವತಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಡ ಕಾರ್ಮಿಕ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಆಶಾಜ್ಯೋತಿ ವಿಶೇಷ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ. ಜ್ಯೋತಿಪ್ರಸಾದ ಜೊಲ್ಲೆ ಯವರು ಗಾರೆ ಕೆಲಸ ಕಿಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಲಂಬಿಂಗ್ ಟೂಲ ಕಿಟ್ ಗಳನ್ನು ವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ.

**ಸತ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು**

ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆಯ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಬಸವಜ್ಯೋತಿ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜಿನ ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಮೋಹಕ ಸುನೀಲ ಸಹಸ್ತ್ರಬುದ್ದೆ (ಕಾಮತ) ಅವರನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ


ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು :– ಸೌ. ಸುಧಾ ಡಿ. ಪಾಟೀಲ, ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ