









ಎನ್ನ ಹಾವಿನ ಬಾಯಿಗೆ  
ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು  
ಮಣಿನ ಮತಕ್ಕೆ  
ಎರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ  
ಪೋಟ್ಟಿಕೆ ಆಹಾರ ಮಣಿಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ.

ପାଷ୍ଟିକ ଆହାର ମଣ୍ଡଳପାଲାଗୁତ୍ତା  
ଅଦେ ହାଲନ୍ତି ଅପାରକତେ ଜରୁବରିଗେ  
ଆହାରବାଗି ନୀତିବହୁଦଳକେ ? ଦୃଷ୍ଟ ଭୂକିଳା,  
ଧର୍ମ ଭୂକିଳା, ପରିସର ଭୂକିଳା, ମାନମୀଯିତାଙ୍କ  
ଇଦରିଂଦ ଚଂଦ ଅଧିକ ବରୁତ୍ତଦେଯଲୁକେ.....

ಯೋಜಿಸುವ ಸರದಿ  
ನಮ್ಮೆಡು.....

ಒಂದು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಬ್ಬವಾಗಿ ನಾಗರ ಪಂಚಮಿಗೆ  
ಯಾವುದೇ ವೀರೋಧವಲ್ಲ. ಹಬ್ಬಗಳು ನಮ್ಮೆ  
ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಭಾಗಗಳು. ಅದನ್ನು  
ಆಚರಿಸುವುದು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆ.  
ಆದರೆ ಹಬ್ಬದ ಹಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೌಡ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ  
ವಸುಗಳ ವ್ಯಧಿವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು  
ಮತ್ತೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಬದಲಾವಣೆ  
ಜಗದೆ ನಿಯಮ. ಅದೇ ಅರಿವು ಅದೇ ಶಿಕ್ಷಣ ಅದೇ  
ನಾಗರಿಕತೆ.....

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 80 ಲಕ್ಷ ಜನ  
ಅಪೋಷಿತಕೆಯಿಂದ ನರಭೂತಿದ್ವಾರೆ ಎಂಬ  
ವರದಿಯಿರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಹಾಲು ಎಪ್ಪು ಮುಖ್ಯ  
ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ.  
— ಈ ವಿಷಯದ ಅಂತಿಮ ಪ್ರಾಣ ದಿನ, ೧೯೫೨

ମୋହ ବଢ଼ି, ଆରୋଗ୍ଯ୍ୟମୁକ୍ତ ବଢ଼ିଯ ଲାଗି,  
କୁଟୁଂବପରୁ ମୁହଁ ଗେହୀଯରୀଠିଦିଗ୍ରି ମାପୁକେତେ,  
ପ୍ରକିଳିତବାଗି ମୁହଁ ଶାମାଜିକବାଗି ବିନଦିଷ୍ଟ  
ବଢ଼ିଯ ବିନତନେ, ଶ୍ଵେତ ପିତ୍ତାମହି, ମହୀଙ୍ଗୀରେ ହସ୍ତଗତ  
ହିନ୍ଦୁଲୀ ମୁହଁ ପରିଚୟ ଏଲ୍ଲାପୂର୍ବ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମୁହଁ  
ଅନୁକରଣୀୟ.



# ಕಲ್ಲು ನಾಗರ ಕಂಡರೆ ಹಾಲೀರೆಯಂಬರಯ್ಯ ದಿಟದ **ನಾಗರ** ಕಂಡರೆ ಕೊಲ್ಲೆಂಬರಯ್ಯ

ಯಾರೋ ಜ್ಯೋತಿಂಗಳಿಂದ ಮಗದೊಬ್ಬ  
ಹೀಗೆ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಚಾರವಾದ  
ನಾಗರಿಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಏಷಿ ಹೇರಲೇಬೇಕಿದೆ.  
ಸಿನಿಮಾ ನಟರ ಕಟ್ಟಣಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನ  
ಅಭಿಪ್ರೇಕ, ಇನ್ನಾಗೀಗೋ ಸೇಬಿನ ಹಾರ, ಸಿನಿಮಾ -  
ಧಾರವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲುವ  
ಅಥವಾ ನಾಶಪಡಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ  
ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ  
ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೈರ್ಘ್ಯದೇವರ್ಪಾತ್ರ

ನೇರ ದುರುಪಯೋಗ ಎಂದು ಪರಿಗಳಿಸಬೇಕು.  
ಹಾಲೇ ಇರಲಿ, ಹಣ್ಣ ತರಕಾರಿಗಳೇ ಇರಲಿ,  
ಬೇಳೆ ಕಾಟಗಳೇ ಇರಲೆ ರೆತ್ತು ಬಹಳ  
ಕಡುಪಟ್ಟ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು  
ಬೆಳ್ಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗೂರವ ಹೊಡಬೇಕಾದದ್ದು  
ಮತ್ತು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ನಮ್ಮ  
ಕರ್ತವ್ಯ. ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ ಒಂದು ಘಟವಾಗಿ ಆಚರಿಸಿ.  
ಆದರೆ ಹಾವು ಅಥವಾ ಮತ್ತೆ ಹಾಲೆಯೆಯದೇ ಅದೇ  
ಹಾಲು ಹಣ್ಣಗಳನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಆಹಾರವಾಗಿ  
ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ದಾನ  
ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಾಗರ ಪಂಚಮಿ ಒಂದು ವಸಿವು  
ವಿಷಾದಕ್ಕೆಂಬ ದೈ ನಾಗರೀ

ನವಾರಣ್ಯ ಹಬ್ಬಪಾಗಲು. ....  
 ಇದನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ನಾಯಕರುಗಳು,  
 ಮಾಧ್ಯಮಗಳವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು,  
 ರಾಜಕೂರಣಿಗಳು, ಪ್ರಗತಿಪರದ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಬೇಕು.  
 ಒಂದು ಸಮಾಜದ ನಿಜವಾದ ಆತ್ಮ ಅಡಗಿರುವುದು  
 ಧರ್ಮದಿಂದಲ್ಲ, ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ  
 ನಿಯಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಿಷ್ಠೆ  
 ಪಕ್ತಿಯೆಡಿಗೆ ಇರಲಿ.....



# ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯದ ಉಚಿತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

» ಜತ್ತಾರಂ

ପ୍ରେସ୍ତୁତି ତାଯିଯନ୍ତୁ ଆରାଧିଷ୍ଵବ  
 ମୂଲକ ପ୍ରେସ୍ତୁତିଯେଠାଦିଗୁ ସଂପର୍କ  
 ସାଧିଶି ପ୍ରେସ୍ତୁତିଯ ଶକ୍ତିଯିଠାଦ  
 ଏଠିହ ରୋଗବନ୍ଧୁଦରୂ  
 ଗୁଣପଦିଶବମୁଦାଗିଦେ' ଏଠମ ପ୍ରେସ୍ତୁତି  
 ଜିକ୍ଷିତକରାଦ ଶ୍ରୀନିବାସ ଜ ଅଭିପ୍ରାୟ  
 ପଢ଼ିଦ୍ବାରେ。

ଭାନୁବାର ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଶିଳ୍ପଙ୍କ  
 ସମୟେ ଜିତ୍ରଦୁର୍ଗ ହାଗୁ ବେଂଗଳୂରୁନ  
 ଶ୍ରୀ ପ୍ରେସ୍ତୁତି ଧର୍ମ ପୀଠ ପ୍ରିସ୍ଟ୍ରୋ ବେଂଗଳୂରୁ  
 ପତିଯିଠାଦ ସାମାଜିକିରିଗାଗି  
 ଏହାଦିଶିଦ୍ଧ ପ୍ରେସ୍ତୁତି ଜିକ୍ଷିତା ଏଧାନଦ  
 ମୂଲକ ହାଯିଲ୍ଗେନ୍ମ୍ୟୁ ଗୁଣ  
 ପଦିଶବମୁଦାଦ ପ୍ରେସ୍ତୁତି ପୀଠିଲାଙ୍ଗ  
 ଲୁଜିତ ତରବେଳି କାଯାରୁମୁଦାଲୀ  
 ଏହାଦିଶିଦ୍ଧ ପ୍ରେସ୍ତୁତି କାଯାରୁମୁଦାଲୀ



କାଯିରୁକୁମ ଆଯୋଜକ ପ୍ରକୃତିମାତ୍ରୀଙ୍କ ନାଵୁ ଏନନ୍ଦାଦରୁ  
ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥା ପଦ୍ଧୟବ ମୋଦଲୁ ନାଵୁ ପ୍ରକୃତି  
ଅଧିକ ରପି କେ.ଅନ୍ଧେର୍ରୋ ମୂଳନାଦୀ ମାତ୍ରୀ ଭିଦିଲି ଏଷ୍ଟଦିଲି

ಒಂದಾದರೂ ಮರ್ಗಿಡನೆಡುವ ಮೂಲಕ  
 ಕೃತ್ಯಾತ್ಮಕ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ  
 ತಮ್ಮ ಮನಸೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಜನ್ಮದಿನದಂದು  
 ಸಹಿಳಣ್ಣಿಸು ನೆಟ್ಟಿರೆ ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣ  
 ತಾನಾಗೇ ಬೆಳ್ಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು  
 ಹೇಳಿದರುತರಬೇಕಿಯಲ್ಲಿ ಅವಿಂದ  
 ಭಾರತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸೇಲ್ ಕೈನ್ನೆನರ್ ಪಿ.

ଏ. ରେପିଲିକର୍ ମମ୍ଫ ତରବେଳିଯିଲ୍ଲ  
ସହକାର ନେଇଦରୁ.  
ନଗରଦ କୋଇ ମୁଣ୍ଡଖାଗଦ ଶ୍ରୀ  
ରାଘ୍ଵେଂଦ୍ରତିକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥେ ସଭାଗଣାଦଲୀ  
ଆମୋଜିଶଲାଗିଦ୍ଧ କାଯଦକୁମଦଲୀ  
ପ୍ରତିକା ପରଗାର ପ୍ରାଣେଶ୍ଵର ଆଜାଯନ୍,  
ଭାରତୀୟ ଯୋଗ ତିକଣୀ ସଂସ୍ଥେ  
ଗୋରବାଦ୍ଧକ୍ ଆର୍ ସତ୍ୟାନ୍. ସଂସ୍ଥେ  
ଅଧିକ ରହେ କେ. ଅଂବେଶର୍ ପେରିସରବାଦି  
ମଲ୍ଲକାଜୁନପ୍ପ, ଯୋଗ ଗୁରୁ  
ଚିନ୍ମୟାନପଂଦ, ପଂକଟେଶ୍ଵର, ଆରୋଗ୍ନ୍  
ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଧିକାରୀ ମହେଶ୍ଵର ଡି. ଯୋଗ  
ତିକରାଦ ଶ୍ରୀମତି ପଶନତଲକ୍ଷ୍ମୀ  
ମୁଣ୍ଡଖା ହାଗୁ କାଳେବ୍  
ବିଦା ବିଦର୍ଭ ଭାରପେଣିଧିରଦ୍ର

ಪ್ರಶ್ನಾ ಪತ್ರಿಕೆಗೊಂದಲ: ಅಧಿಕಾರಿಗಳ  
ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಎಬಿವಿಟಿ ಒತ್ತಾಯ

» ୬୪

ବି.କାଂ ପେରିଛେଯିଲ୍ଲ ଶ୍ଵେଚା  
ଆଫ୍ ବାଲ୍ପୁଷ୍ଟେଣ୍ଟ୍ସ୍ ପ୍ରତିକାଳ  
ଏତରକ୍ତେ ନହେଦିରୁବ ନିଲାଙ୍କକୁ  
କାରଣାରାଦିପର ମେଲ୍  
କାନୋନୁ ରୀତିଯ କ୍ରେମ୍  
କ୍ଷେଗୋଳ୍ବିଜେକ୍ଟମୁ ଆଗ୍ରହିଣୀ  
ଏବିପିଏ ଜିଲ୍ଲାଡ଼ିଶ ମୂଲାର  
ଦାବଣାଗେରେ ବିଧି ରାଜ୍ୟ  
ପେରିକୁଣ୍ଠ ଅଧିକାରିଗତମ୍ଭୁ  
କାନ୍ଦିବେ



ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೈಗೊಳಬೇಕೆಂದು ಅಗ್ನಿಹಿಸಿದೆ.  
ಆದ ಕಾರಣ ಬೋಡ್‌  
ಅಥ್ವ ಎಕ್ಕಾಮಿನೇಷನ್‌  
ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು  
ನಿರ್ಲಕ್ಷೀಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ  
ಶೈಲಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಹಾಗಾಗಿ  
ತಾವುಗಳು ಈ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಗೆ  
ಕಾರಣದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೇಲೆ  
ಕೂಡೆಂದು ವಿಧಿಗೂ ಈನ್