ಯಶಸ್ಸು-ತಪಸ್ಸು

ಸಕರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಯಶಸ್ಸು

ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆ

ಮೊದಲು ನಿನ್ನ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ನಂತರ ಅದೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

-ಲಲಿತಾ ಕುಮಾರಮಂಗಳಂ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆಯೋಗದ ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ

ಕ್ಲೀನ್ ಔಟ್ ಯುವರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಡೇ

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಲ್ಲದೆ ಬಹುಶಃ ಜೀವನವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನಾವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಸಾಥ್ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ಕ್ಲೀನ್ ಔಟ್ ಯುವರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಡೇ ಆಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್ ಮತ್ತು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ದಿನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. 2000 ಇಸವಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಫೆಬ್ರವರಿಯ ಎರಡನೇ ಸೋಮವಾರದಂದು ಈ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇವತ್ತು ಯುವಜನತೆ ಹಾದಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಅವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಸಮಾಜ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕೊರತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ತಮ್ಮ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಲ್ಲದೆ, ಬದುಕನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಬಂದೊದಗಿರುವುದೇ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರ.

ಯುವಮನಸ್ಸಿನ ನೆರವಿಗೆ ಯುವಸ್ಪಂದನ

●ಸುಶ್ಮಿತಾ ಜೈನ್

ಪ್ರೀತಿಸಿ ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ಕಂಡುಕೊಂಡವರಿಗಿಂತ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಜೀವ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಕಿ ಸಲುಹುತ್ತಾನೆಂದು ಭಾಷೆ-ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಗುಬ್ಬಿ ಮರಿಯಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದವರೇ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಿರುಗಾಳಿ ಬೀಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಯಾರು ಊಹಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಅಂತದೊಂದು ದುರ್ಘಟನೆ ನಡೆದುಹೋಗಿತ್ತು. ಪ್ರೀತಿ ಕುರುಡು ಅಂತರಲ್ಲಾ, ನಾನು ಕುರುಡಿಯಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದೆ. 23 ವರ್ಷ ನನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿದ, ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುಚ್ಚಿಯಂತೆ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೇಮಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಡಿ, ಮತ್ತೊಬ್ಬಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬಾಳಲ್ಲಿ ಆತ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಿದ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿ, ನಾವಿಬ್ಬರು ಒಟ್ಟಿಗಿದ್ದ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗೆ ಹಾಕ್ತೀನಿ ಎಂದು ಧಮ್ಕಿ ಹಾಕಿದ. ಇದರಿಂದ ಧೃತಿಗೆಟ್ಟು ಬದುಕನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಮಾನ ಮಾರ್ಯದೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮಾಡೋಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವಳಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದು ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರ. ಪ್ರೀತಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ ಆತನ ವಿರುದ್ದ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಧೈರ್ಯಗೆಟ್ಟ ಈ ಬಾಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿದರು. ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪೋಲಿಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಆತನ ವಿರುದ್ಧ ಒಂದು ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವನ್ನು ಇತ್ತರು. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಿನ ಡಿವೈಎಸ್‌ಪಿರವರೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಆತನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟದಿನಗಳು ಕಳೆದು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಂತಿದ್ದ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರ ನೆರವಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಗೋಜಲಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನೇನು ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿಯಿತು ಸಾವೇ ಗತಿ ಎಂದು ಕೊಂಡವಳಿಗೆ ಪುನರ್ ಜನ್ಮವನ್ನಿತ್ತು, ಹೊಸ ಜೀವನ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಚಿರಋಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫಲಾನುಭವಿ ಸ್ವಾತಿ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ).

ಯುವ ಸ್ಪಂದನ — ಸಹಭಾಗಿತ್ವ • ಸಬಲೀಕರಣ

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ನೀಗಿಸಿತು...

ನನಗೆ ಆಗ ಕೇವಲ ಹದಿನಾರುವರ್ಷ. ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಗಲಿದರು, ಅದೇ ಕೊರಗಿನಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದರು. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನನಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಬಂದವರು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ. ಪಾಪ ಈ ಹೆಣ್ಣುಮಗುವಿಗೆ ಯಾರು ಗತಿ ಎಂದು ಮರುಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನರಿಗೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಜವಬ್ದಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮುಂದೆ ಬಂದಾಗ ದೇವರಂತೆ ಕಂಡರು. ನನಗೂ ಒಂದು ನೆಲೆ ದೊರೆಯಿತು ಎಂದು ಅವರ ಮನೆ ಸೇರಿದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದೇ ಬೇರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದರೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಮಧ್ಯೆ ನನ್ನ ಮಾವ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈಕಡೆ ಬದುಕಲು ಆಗದೇ, ಆ ಕಡೆ ಸಾಯುವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೇ ಒದ್ದಾಡಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾರೋ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅವರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಹಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು. ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡ ನಾನು ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ನನ್ನಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡೆ. ತಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಅಳಲಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಇಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ವಸತಿ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಿದ್ದು ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರ . ಜತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿಸಿ ವಾಸಕ್ಕೆ ಮನೆ ಇಲ್ಲದುದರ ಕಾರಣ, ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಗೃಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಂಜೂರು ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಂಧು-ಬಳಗದವರಿಂದ ನೋವನ್ನು ತಿಂದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಶಾಭಾವನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡವಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೂರು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದವಳ ಈ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಕೊಟ್ಟು, ಭರವಸೆಯ ಬೆಳಕನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ ಜಯನಗರ 4ನೇ ಬ್ಲಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಹೃದಯ ಅಂತರಾಳದ ನಮನವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ನವ್ಯ (ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ).

ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಜೀವನಕ್ಕೆ, ಅವಕಾಶ ವಂಚಿತ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿಗೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಇಲ್ಲದೇ ಕಂಗಲಾದವರಿಗೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

● ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ

ರಾಜ್ಯ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಘಟಕದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರು ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿದ್ದು, ಯುವಜನರನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಖುದ್ದಾಗಿ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೇ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ, ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಯುವಕರೊಂದಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ, ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

● ಮನತಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯಗಾರಗಳು

ಸ್ವ ಅರಿವು , ಭಾವನೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ , ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಎಂಬ ಹತ್ತುಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯದಡಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದ್ದು, ನಾನಾ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಯುವಕರಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

● ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು

ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋದವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಅವರಲ್ಲಿ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಬರೀ ನೋವು-ದುಃಖಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿದವರು ಬದುಕುವ ಆಸೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಜರ್ಜಾರಿತರಾದವರಿಗೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುವುದೇ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರದ ಧ್ಯೇಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾರರು, ಪರಿವರ್ತಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ ಹಲವಾರು ಯುವಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಾರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನಂತರವೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಭವ್ಯ ಭಾರತವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣದ ಕನಸನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವುತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ.

> ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರವು ಸಂಬಂಧಗಳು, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸಂವಹನ, ಲಿಂಗ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಎಂಬ ಹತ್ತು ಧ್ಯೇಯಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಉಚಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಯುವಕರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಾಜಿ ವಿಭಾಗದ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ-ಅಭಿವೃದ್ಧಿ , ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ದೊರೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.
>
> -ಡಾ.ಪ್ರದೀಪ್ ಬಿ.ಎಸ್, ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲ್ ಇನ್‌ವೆಸ್ಟಿಗೇಟರ್

ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಮಾಜದಿಂದ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸಹಾಯ ಸಿಗದೇ ವಂಚಿತರದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈವರೆಗೂ ಸರಿಸುಮಾರು 14,648 ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದು, 36 ಲಕ್ಷದ 29 ಸಾವಿರದ 890 ಯುವಕರನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಸರಿಸುಮಾರು 13 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ,ಯುವಜನ ಸ್ನೇಹಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿದೆ.

ಕೀರ್ತಿ ಪತಾಕೆ ಹಾರಿಸಲು ಆರು ಯಶೋಮಾರ್ಗ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಛಲವಿರುತ್ತದೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಹೊರಟವರಿಗೆ ಖುಷಿಯ ಬುತ್ತಿಳಿಕೆ ತುಂಬುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಿರಾಸೆಯ ಜೋಳಿಗೆ ತುಂಬುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುವಾಗಲು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ಣಯಗಳು ಗೆಲುವಿನ ಹಾದಿಯ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು ಸಲೀಸಲ್ಲ. ಕಟ್ಟಿದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೇ ಸಾಧನೆಯ ಉತ್ತುಂಗವನ್ನೇರಲು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿಜಯದ ನಗೆಯನ್ನು ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

● ಚಿಕ್ಕ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಯೋಚನೆ

ಚಿಂತಿಸಿ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಚಿಂತೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸುಡುತ್ತದೆ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವುದರ ಅರ್ಥ ಕೊರಗುವುದು ಅಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಕಂಡ ಕನಸನ್ನು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು. ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲಾ ದಾರಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿದೆ ಎಂದು ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಹೊರತು, ಇನ್ನೂ ಯಾವ ದಾರಿ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಸಕಾರತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಬೆಂಡಾದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸುಖದ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವಂತೆ ನೀರ್ದೇಶಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸದೃಢರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಂಡ ಕನಸುಗಳತ್ತಾ ಸಾಗಲು ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

● ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದನ್ನು ಮೊದಲು ಯೋಜಿಸಿ

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹಾಗೆ. ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನೇ ಮೊದಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಹಂತದಲ್ಲೂ ಯಾವ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ನೆರವೇರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೈಂಡ್ ಅದಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ ಆಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಮುಗಿಯುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೋಮಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಗೆಲುವಿನ ಸರದಾರನ್ನಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೊಂಚ ಕ್ಲಿಷ್ಟವೆನ್ನಿಸಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ತಾಕತ್ತನ್ನು ಪ್ರೂವ್ ಮಾಡುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಶ್ರದ್ದೆಸಯನ್ನು, ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಈ ಗುಣಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಏರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ರೂಪುರೇಷೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿ ಆಯಿತೆಂದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ, ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಇರಬಹುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಇರಬಹುದು. ಉದಾ; ನೀವು ಇಂದು ಇಂತಿಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸನಿಹ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ನೀವು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡಿಸ್‌ಪ್ಲೈ ಮೇಲೆ ಟನ್ ಟನ್ ಅಂತ ಬರುವ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳನ್ನೇ ಓದುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಟೈಮ್ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅಂಶ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸುವ ಛಲವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

● 'ಇಲ್ಲ' ಪದ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ಗಮನ

ವಿಜಯ ಶಾಲಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡವನಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ, ಯಾವಾಗ, ಹಾಗೇ ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಚಾತುರ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪದ ಕುರಿತು ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನೀವು ಆ ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಾದಾಗ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾನೇಕೆ ಸಲಾಮ್ ಹೊಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಕಿರುಚಾಡಿ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಸೋಲಿಗೆ ಸೋಪಾನ.

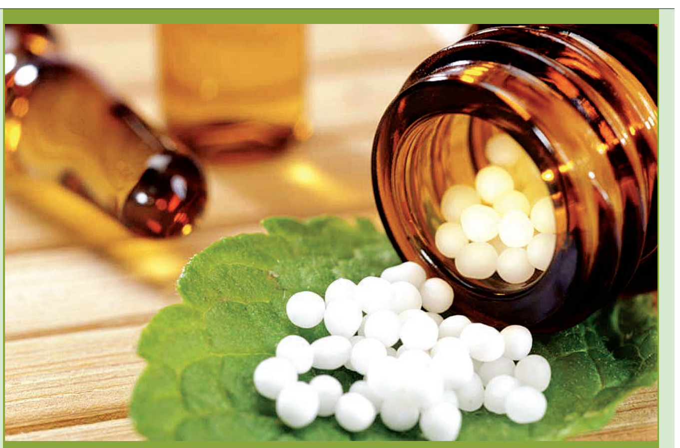
● ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಹಾಗೇ ಮಾಡಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತ ದಿನಚರಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಆರ್ಭಟ ಏನಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಮಾತ್ರ. ತದನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೇ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನೆನಪಿಸುವಂತಹ ಗೋಲ್ ಲೀಸ್ಟ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ನೇತುಹಾಕಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ-ಗುರಿಗಳ ನೇತಾರ ನೀವೇ ಆಗಿರುತ್ತೀರಾ. ಆದಕಾರಣ ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸುವಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿಗೆ ಬುನಾದಿ.

● ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು

ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗುಣ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಟಿವಿಟಿ ಅನ್ನುವುದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ, ಆಗ ನೀವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ. ಪರಿಣಾಮ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದ ನಕರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು ದೂರಾಗಿ, ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಯೋಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅಂದುಕೊಂಡ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧನೆಯ ಪಥದತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ. ನೀವು ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ನೆರವೇರುವುದು ಖಚಿತ.

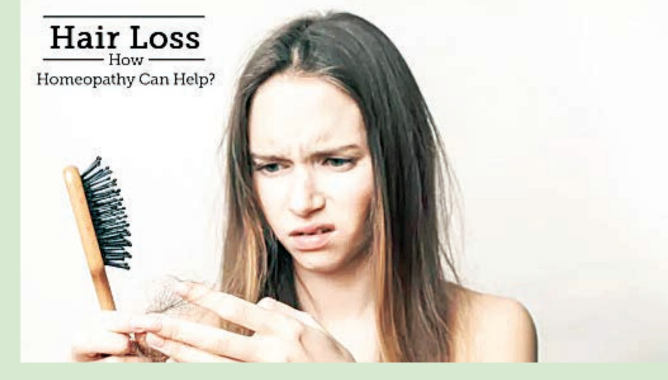


ಕೇಶಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ದೌಷಧ

ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಶಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸುಂದರ, ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ಕೇಶ ರಾಶಿ ಎಂಥವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸದೆ ಇರದು. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಧಾವಂತದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರು ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯು ವಯಸ್ಸು, ಗಂಡಸು, ಹೆಂಗಸು ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ರೋಗಗಳು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೊಕ್ಕತಲೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಆಂಶಿಕ ಬೊಕ್ಕತಲೆ

ಅಲೋಪೇಷಿಯಾ ಏರಿಯೋಟಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ದೇಹದ ಮೇಲಿರುವ ಇತರ ಕೂದಲಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರಕ್ತಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಕೂದಲುದುರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆದು, ಗುಣಪಡಿಸಿ ರೋಗಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯೊಂದೇ ರಾಮಬಾಣ. ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧ ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿಯನ್ನಾಗಿಸಿ ಬುಡದಿಂದಲೇ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಂದಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಕೇಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದು ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ.ಸಂಜೀವನಿ ಹೂಗಾರ್
ನಂದಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ
ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್ ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
9886920889