

TIPS

• ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟುಗು ಒಣಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.



• ಬಾಲಿಯಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಟ್ಯೂಬ್ ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



• ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಮುಟ್ಟುಗಳ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ ಬರುತ್ತದೆ.

• ಮನೆ ಸುತ್ತ ಚರಂಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಿಂಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತು ಗಟ್ಟಿ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ 2 ಲೀಟರ್ ಸೋಪ್ ನಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದೇ ಸೋಡಾವನ್ನು



ಸುಲುವೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ 1 ಲೀಟರ್ ಬದಲಿಸಿ ಮನೆಗಂಪು ಹಾಕಿ 20-30 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಡಿಂಗಿ ಸುವಾಸನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.



• ಮೀನು ಹೆಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ವಾಸನೆ ತೋರಿಕೆಗಳು ನಿಂತರೆ ಸುಲುವೇ ಕೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮೇಳೈಸಲಿ. ಸಿಂಪಲ್ ಲೈಫ್ ಅನ್ನು ಏಕೆ ಕಾಂಪ್ಲಿಕ್ಸಿಟಿಡ್ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳೋದು? ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವುದು ಒಂದು ಮಧುರಾನುಭೂತಿ. ಅದರ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ದಂಪತಿಗಳ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಮೇಲೆ ಡಿಪೆಂಡ್ ಆಗಿರುತ್ತೆ. ಬತ್ತದಿರಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಒರತೆ.

ಒಲವೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು

ನೀನು ಮುಗಿಲು, ನಾನು ನೆಲ... ನಿನ್ನ ಒಲವೆ ನನ್ನ ಬಲ

• ಕೆ.ಎಸ್.ನಿರುಪಮಾ
ksnirupamara@gmail.com

ಧರ್ಮೇಶ, ಅರ್ಧೇಶ, ಕಾಮೇಶ ಸಾಕಿಬರೂರು ಎಂದು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಅಗ್ನಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ಸತಿ ಪತಿಗಳಾಗುವ ಸಂಬಂಧವೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಂಧ. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಏಳು ಏಳು ಸಹಜ. ದಾಂಪತ್ಯ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟುಗಾಲ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ, ಪ್ರಶಂಸೆ, ಕ್ಷಮೆ, ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಎಂಬ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ತುಂಬಬೇಕು. ಆಗ ರಸ್ತೆ ಹೇಗೆ ಇದ್ದರೂ, ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂಬ ವಾಹನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೈಲೇಜ್ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಪ್ರಣಯ
ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ನಡುವೆ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟಿದೇ ಹೋದರೆ ಬದುಕು ಸರಳ. ಮದುವೆ ಇಷ್ಟ ಹುಟ್ಟು ಆಗಿದರೋ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಗಿದರೋ ಅದು ಸಕೇಂದ್ರ. ಆದರೆ, 'ಸಿದ್ಧದೇ ಸೀದದೇ' ಎಂದು ಸಂಗಾತಿಯ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತಾ, ನೆಗಟಿವ್ ಕ್ಯಾಟಿಗೊಳನ್ನು ಅಕ್ಷಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರೀತಿ ತನ್ನಂತಹಾ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.



ಗಿನ್ಡ್ ಆಂಡ್ ಟೀಕ್
ಸತಿ- ಪತಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಯಾವತ್ತೂ taken for granted ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕೊಟ್ಟು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪಾಟಿ ಇರಲಿ. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಭಾವನೆ, ಅಭಿರುಚಿ, ಸೌಂದರ್ಯ, ನಡೆ, ನುಡಿ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನತೆ ಇದ್ದರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಗೌರವಿಸಿಕೊಂಡು ಆಗತ್ಯ ಆ ಗೌರವ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆದಾರವೆ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸಿ.

ಹೊಗಳಿ ಅಟ್ಟಿ ಕೊಡು
'ನಿಂಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಡುಗೆ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ ಕೊಟ್ಟೆಲ್ಲಾ' ಉಟ ಮುಖವಾಗಿ ಇಂಥ ಕೊಂಡು, ಸೆಡವು ಅಗತ್ಯವಾ? ಪಾಕ ಸದಾ ಹೊಗಳಿ ಅಟ್ಟಿಕೊಡಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೂ ಮುಖಾಂತರ ಒಬ್ಬರು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದರೆ ಗಂಟೆಗೂ ಕರಗುತ್ತೆ? ಅದು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ನೋಟ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಭ್ಯುಕ್ತ, ಸ್ವರ್ಣವಾದರೂ ಸೈ. ಮನಸ್ಸು ಆರಳುವಂತಿರಲಿ.

ಫೀಲ್ ದ ಪ್ರೆಸೆನ್ಸ್
ಒಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರಾದರೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಒಬ್ಬಗಿರೋದೇ ಅಪರೂಪ. ಸತ್ಯ ಸಮಯವನ್ನಾದರೂ ಸಗು ನಗ್ನ ಕಳೆಯೋಕ್ಕೋನು ಕಷ್ಟ? ಪ್ರತಿ ಪಾತು ಕಳೆಯಲೂ

ಗಳೂ ಇರುತ್ತೆ. ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು. ಕೋಪ ತಾವ ಕಾಮಸ್. ಆಗ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು ಬರುತ್ತೆ, ಹೋಗುತ್ತೆ. ಅದನ್ನೇ ತಲೆಲಿ ಇಟ್ಟೋದು ಯೋಚಿಸ್ತೀರಿ. ಬಟ್ಟಾಕೆ. ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಗೆಡ್ಡೋದು ನೀವೇ!



ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಪರಮ ಸುಖ
ಸುಖ, ಮುಖ ಎಲ್ಲವೂ ಪತಿ- ಪತ್ನಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಕೇಲ್ ಅಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ. ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಾಗ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಾಂಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕಷ್ಟ ಸುಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋದಲ್ಲಾ?

ಬಾಲ್ಯ ಬಾಲ್ಯ ಆಗಿರಿ
ಅಯ್ಯೋ ಅವಳಿ(ಅವನಿ) ಏನು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ ಬಡೆಂದು ಅನೇಕರು ತಮ್ಮಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ. ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟ ಮುಟ್ಟು ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇಡೋದು, ಕುಡಿ ಯೋಡು ಅಥವಾ ಬೇಡದ ಪ್ರೆಂಚ್, ಜತೆ ತಿರುಗೋದು ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೋ, ಬಿಡುತೋ ಅನ್ನೋದು ಮುಟ್ಟುಪಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಸಂಗಾತಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅದು ಆತ(ಆಕೆ)ಗೆ ತಿಳಿಯತೋ 'ಇಬ್ಬರಿ ಪರಿಯನ್ನು ಮುಕ್ತವೆಂದು ನಾ ಪ್ರೆಮಿಸಿದೆ' ಎಂದು ಸಂಕಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ತಪ್ಪು ಮರು ಕಳಿಸದಿರಲಿ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಕಡೆ ತಡಕೆ ಜೊತೆಗಿರೋದು ಸಂಗಾತಿಯೇ ಹೊರತು ದುಕ್ಕು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮೇಳೈಸಿರಿ. ಸಿಂಪಲ್ ಲೈಫ್ ಅನ್ನು ಏಕೆ ಕಾಂಪ್ಲಿಕ್ಸಿಟಿಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದು? ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವುದು ಒಂದು ಮಧುರಾನುಭೂತಿ. ಅದರ ಸುಖ- ಸಂತೋಷ ದಂಪತಿಯ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಮೇಲೆ ಡಿಪೆಂಡ್ ಆಗಿರುತ್ತೆ. ಬತ್ತದಿರಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಒರತೆ.



- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕೀರಿನಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀರು ಬದಲಿಸುವಾಗ ಹಳೆ ನೀರನ್ನು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸ್ಪ್ರಿಂಕ್ಲಿಯಿಂಗ್ ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದ್ದರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಖ ತೋಳದ ನಂತರ ಐಸಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೆಗೆದು ಬೆಂಚ್ಲೆಕ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಐದು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಮೊದಲನೆಯ ಮುಖಯುಕ್ತವೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಹೋಂ ವರ್ಕ್ ಅಮ್ಮನ ಪಾಠ



ಆದರ್ಶ ಎಸ್. ಅಂಚಿ
adianche@gmail.com

ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಓದಿನ ಬೆಂಕಿ ನಿಮ್ಮಿಗೇಯೇ? ಅವರು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ತೊಡಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಗಲೇ ನಿಮ್ಮಿಗಿದ್ದರೆ ಆದರೆ ಮೊದಲು ನೀವು ಒಳ್ಳೆ ಮನೆ ಬೇಡೋ ಆಗಿ. ಮನೆ ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಅಮ್ಮ.

ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವೇ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಮ್ಮನ ನೀತಿ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿವಿ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ
ಅಮ್ಮನು ಮತ್ತು ಹಾಗೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಟಿವಿ ನೋಡುವುದನ್ನೇ ಕಾಯಕವಾಗಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಓದಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಟಿವಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಿಮಿಕ್ ಬಲ್ ಸಹ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಓದಿನ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಸಮಯ ಟಿವಿ ನೋಡಲು. ಆಟವಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ.

ನನ್ನಕ್ಕಳು ಓದಲು, ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ದೂ ಮಾತು ಕೇಳಲು ಎಂಬ ಸುಖವು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ, ಅವರನ್ನು ಓದುವಂತೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಸದಾ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಗಮನಪರಿಸಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಅಂಕ ಕಡಿಮೆ ಬಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಿಂದಲೂ ದೂರವಿಡಿ.

ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ
ಮಕ್ಕಳ ಓದಿಗೆ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಧಾರಾವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೊರುವುದೋ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
ಭಯ ಹೋಗಲಾಡಿ; ಮೊದಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಅದು ಓದಿನದ್ದಾಗಲೇ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಲಿ. ಭಯವಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಡೈರ್ಸ್ ತುಂಬಿ. ಅದು ಓದಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿರೀಕ್ಷೆ ಬೇಡಿ
ಯುದ್ಧ ಕಾಲೇ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಎನ್ನುವಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹತ್ತಿದ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಪರಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅಂದಿನ ಪಾಠವನ್ನು ಅಂದೇ ಆರಿಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪರೀಕ್ಷೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಡಿವೈ yes

ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗೆ ನಾವು ರೆಡಿ



ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಂತು ಆಲಿಸುವುದು ಹೊರಬಂದರೆ ದೇಶದ ಅರ್ಥಿಕತೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಂತಿಯ ಗರ್ವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸಲು ಹವಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಆತ ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಲುವಾಗಿ ಸಲುವು ತೊಟ್ಟಿರುವ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ (ಡಿವೈಎಸ್). ವಿಭಿನ್ನ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತಿಯಿಂದ ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗಿ ಅತಿವೇಗದ ವಾಗ್ವಾದಗಳ ನಡುವೆ ಯುಕ್ತಿಯವ ಸಂಸ್ಥೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಉಚಿತ ಯೋಗ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರದೇಶದ ಯೋಗ ಕಲಿಕೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ 15 ಉಚಿತ ಶಾಲೆಗಳು ಹಾಗೂ 3 ರಜಾ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ದಿಗ್ಭಯೋಧನೆ ಮಾಡುವ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆದಿದೆ. ಬಾಲಕಿಯರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗುಡಿ ಕೈಗಾರಿಕೆ ನಡವಲು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಿ ಅರ್ಥಿಕ ವಾಗಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಾಗಲು ಪ್ರೇರಿತಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಸಿಗಳಿಗೆ ತರುವ ಯತ್ನ
ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಈಜುಪುರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಉಚಿತ ಹೋಲಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನಡವುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮದೇ ಸ್ವಂತ ಹೋಲಿಗೆ ಉಂಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇನ್ನೊಂದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಸಶಕ್ತರಾಗುವಂತೆ ಹೋಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಂಪ್ರಾಯಜಮೆನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮಾನ್ವ ಸೇವೆಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಮಾನುಕವಾಗಿ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಸಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಓದಿಕೊಂಡು ಕೇಂದ್ರ
ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಈಜುಪುರದಲ್ಲಿ 15 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಉಳ್ಳವರು ಅದಕ್ಕೇ ಇರುವವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಧರ್ಮ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನೇ ನೀಡುವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯೋಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಡಿವೈಎಸ್ ಆದರ್ಶ.

ಡಿವೈಎಸ್ ಸಂಘ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ
ಮಾನುಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿರುವವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲು ನಿಮ್ಮಾನ್ವ ಸೇವೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಸುಲುವೆವುದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. ಆದರೆ ಹೋಲಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ, ಬದುಕು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಇವರು ತರುವುದರಿಂದ ನೋಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತ ವಿಶ್ವಾಸ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕೇವಲ ಬದುಕು.

- ಡಾ. ಪ್ರಣವ್ ಮುಖೇಶ್, ನಿಮ್ಮಾನ್ವ ಸಂಘ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ.

ಶ್ರೀ ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕುಬೇರ ಯಂತ್ರ

ಎಲ್ಲರೂ ಶ್ರೀ ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕುಬೇರ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ವ್ಯವಹರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆಗಳನ್ನು, ಧೈರ್ಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭಗಳು

ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಾಲಭಾರ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿವಾಹ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲ, ಗೃಹದೋಷ, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ, ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರಣಯ ಪ್ರೇಮ ಭಂಗ (ಪರಿಕರಣ), ಪತಿ-ಪತಿ ಕಲಹ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟ, ಮೂಟ-ಮಂತ್ರ, ಬೇವಿನ ನೀರು, ರಾಜಕೀಯ, ಆಸೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸ್, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ-ಮನವಲ್ಲ! ಆಹಾರಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಎಲ್ಲಾ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪಾಕ ತಪಾಕಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಹಣಕಾಸಿನ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. **ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:**

9901697305, 8105955479, 8105924372

ನಿ.ಸಿ.ಸಿ. ಮೂಲಕ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿ: ಬೆಂಗಳೂರು, 4ನೇ ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, 4ನೇ ದೆಸೆ ಪ್ರಕೃತಿ