



AN EMPOWERED WOMAN IS POWER



Each time when a woman stands up for herself, without knowing it possibly; without claiming it she stands up for all women says Maya Angelou. Therefore, I say that an empowered woman is power. Human being can achieve great objectives, surpassing our imagination. But women can achieve greater goals beyond our calculations. Having some years of experience of working in the women empowerment program of my organisation, I could record activities of marginal women becoming a movement.

Women have come together to form a system which enhance their skills for financial literacy. They disseminate awareness to have remedial education activities. They have formed teams to promote equal participation in public life and create a safe space for dignified life.

I thank Misereor for supporting the program and approval of the next phase, (2023-2026). They have been partners in this journey of inclusion and equality for all. In this phase our focus is to bring expected change from within. This approach has a lot to do with attitudes of those exercise power over and melt down the dominant characters. Hence people led approach to the gender issues could make a powerful movement in our society.

Fr Richard Pais
Executive Director
Karnataka Regional organisation for Social Service, Bengaluru



LENTAN CAMPAIGN



State level Lentan campaign was launched at Christ the King Church Bellari on 26th Feb 2023. His excellency Bishop Hendry D'Souza, the Bishop of Bellari was the main celebrant of the Holy Eucharist. Rev. Fr. Yagappa The Director of BDDS, Mari Joseph the Parish priest, Ivan pinto, the coordinator of commissions, Richard Pais the director of KROSS, Bangalore, Sisters and a large number of faithful were present. The theme of the campaign for this year "caring humanity, building peace" the diocese level launch was carried out by the DSSSs in their respective dioceses.



Mr Diogo. Ferreira's visit to KROSS



Mr. Diogo Ferreira, financial consultant from Misereor visited KROSS from 27/3/23 to 29/3/23. He had an introductory session with the KROSS team and began scrutinizing the audit reports for WEP project by addressing any issues that needed clarification and rectification. He also brought in a clear understanding on project's future implications and objectives. In response to Misereor's specifications, Mr. Diogo briefed on the criteria that KROSS (audit report) must meet to carry out the project. He also had a meeting with Auditor Mr. Rajan and discussed various financial matters precisely. The three-day visit gave us much more insight and comprehension into the donor's perspective, as it helped us deal with the ambiguities.





CONSULTATION MEETING ON WEP REPORTING FORMAT

A team of resource persons from the DSSSs gathered at KROSS resource centre on 15 th of April 2023 along with the WEP Consultant Sr. Nancy Lobo and the State Coordinator. The reporting format was restructured and formulated according to the needs and changes of the new phase. As the demands of the mention of the activities and the results change the visibility of the indicators and columnized data need to be mentioned in the format for the WEP Program 2023- 2026. The reporting format was later circulated for the suggestions and corrections and finally given for final approval. This format will be adopted from May 01, 2023

Orientation on the Goals and Objectives for the New WEP Field Staff

A day's orientation on the Goals and Objectives of WEP was held at KROSS Resource cum Training Centre, Bengaluru on 12 th of April 2023, attended by 6 coordinators and 15 animators. The meeting was organised by KROSS team, and co-ordinated by WEP – Consultant Sr. Nancy lobo and Mrs. Laina Violet Lasrado

The program began with prayer conducted by KIDS animator and the state coordinator welcomed the participants. The Director-KROSS explained about the essentials of social work and the present need of adopting sustainable development in the programmes.



Mrs. Laina presented the History of the Goal and Objectives of the WEP and discussed with them about the progress of the WEP programme.

WEP consultant Sr. Nancy Lobo summarised the Goal and Objectives of the new phase to the staff. She also conducted an interactive session on gender Sensitization by giving them group activity.

The activity concluded at 4:30 p.m. with a vote of thanks from Laina state coordinator



ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಆಹಾರ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ತಯಾರಿಕಾ ಪದ್ಧತಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲವೋ, ಸೇವನಾ ಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೋ ಅದುವೇ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಬಗೆಯ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವಿದೆಯೋ, ಅವನಿಗೆ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಕಾಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಸರಳವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಿ, ಎರಡೊತ್ತುಂಡವ ಭೋಗಿ, ಮೂರೊತ್ತುಂಡವ ರೋಗಿ, ನಾಲ್ಕೊತ್ತುಂಡುವನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಿರಿಯರು.

ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕ ಒತ್ತಡಗಳ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಅನುಕೂಲಕರ ಆಹಾರಗಳಾಗಿ, ಬದುಕಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗತೊಡಗಿವೆ. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನೂಡಲ್ಸ್, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಕೆಚಪ್ ಸಾಸ್, ಸ್ಕ್ವಾಷ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕದಂತೆ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇಂಥ ಅನುಕೂಲಕರ ಆಹಾರಗಳು ಗೃಹಿಣಿಯರ, ಅದರಲ್ಲೂ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿವೆ. ವಿಪರ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳಿಗೇ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನದ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರಗಳು ಏನನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಆಹಾರಗಳು - ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸು, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್): ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು. ಇವು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬು: ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಅನ್ನಾಂಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ, ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು.



ಅನ್ನಾಂಗಗಳು: ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು - ಎ.ಡಿ.ಇ.ಕೆ. ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು
ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ

ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು: ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ - ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಯೋಡಿನ್, ಸತು, ಪ್ಲೋರಿನ್, ಇತ್ಯಾದಿ
ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ - ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ, ಉಪ್ಪು, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಇತ್ಯಾದಿ

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಲವಣ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ
ಕಾಳುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ 2019-20ರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಬಹುಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು
ಬಂದಿದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬಿಸಿಯೂಟವನ್ನು
ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿವಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸ ಹೊಂದಲು, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರ ದಾಖಲಾತಿ ಮತ್ತು ಹಾಜರಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಕಾ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ. “ಸದೃಢವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾದ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ”
ಎಂಬುದು ವಿವೇಕಾನಂದರ ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ
ಆಹಾರ ವಿತರಣೆಯು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದ ಮಿತ ಬಳಕೆ ಯಾಕೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಸಮಾಜದ
ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಒಂದೆಡೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆ
ತುಂಬಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಸೊರಗುವ ಮತ್ತು
ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿ 7 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹಸಿದ
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ 5 ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ 20,000 ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ
ಸಾಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಒಕ್ಕೂಟ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 1.3 ಬಿಲಿಯನ್
ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಉಪೇಕ್ಷೆಯ ಕಾರಣ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ
ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಆಹಾರ-ಒಕ್ಕಣೆ ಸಂದರ್ಭ
ಇರಬಹುದು, ಸಂಗ್ರಹಣಾ ವಿಧಾನ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾವು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿ ಎಸೆಯುವ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ
ಇರಬಹುದು; ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನಾವು
ಪರಿಸರದಿಂದ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ, ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಉತ್ಪಾದನಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ,
ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ, ಇವುಗಳಿಂದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿದೆ.

ನಾವು ವರ್ಷದಾದ್ಯಂತ ಅದ್ವೈತನದಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಮದುವೆ ಇರಬಹುದು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ, ಗೃಹ ಪ್ರವೇಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ಘನತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜನಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರವೊಂದರಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 943 ಟನ್‌ನಷ್ಟು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶೇ 35 ರಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳು ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಚೆಲ್ಲುವ ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ 2.6 ಕೋಟಿ ಜನರ ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ರೂ.40/- ಎಂದರೂ ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯ 339 ಕೋಟಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

2013 ನೇ ವರ್ಷದ ವಿಷಯ ಯೋಚಿಸಿ-ತಿನ್ನಿ-ಉಳಿಸಿ. ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ವಿಶ್ವದ ಒಟ್ಟು ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಹಾರದ ಬೇಡಿಕೆ, ಅದನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಿಂದ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಆಹಾರದ ಹಂಚಿಕೆ, ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಇವೆಲ್ಲದರತ್ತ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು, ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿತ್ತು. ಇದು ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಪಡಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ:

ನ್ಯಾಯಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ನಾಗರಿಕ ಸನ್ನದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಡಿಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಜಾಗೃತ ಸಮಿತಿ ಅಥವಾ ವಿಜಿಲೆನ್ಸ್ ಕಮಿಟಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ನ್ಯಾಯ ಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು:

- ❖ ನ್ಯಾಯ ಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿದಾರರ ಹಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು
- ❖ ನ್ಯಾಯ ಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಯ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿದಾರರು ಹೇಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು
- ❖ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ನಾಗರಿಕ ಸನ್ನದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿತರಿಸುವುದು
- ❖ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿದಾರರ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು
- ❖ ಜಾಗೃತ ಸಮಿತಿಗಳು ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
- ❖ ಆಹಾರ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನ್ಯಾಯ ಬೆಲೆ ಅಂಗಡಿಯ ಮಾಲೀಕರು ಹಾಗೂ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿದಾರರಲ್ಲಿ ಸೌಹಾರ್ದತೆ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು
- ❖ ಗುರುತಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಪಡಿತರ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಹಾರ ಇಲಾಖೆಯ ನಾಗರಿಕ ಸನ್ನದು ಹಾಗೂ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಕರಪತ್ರ, ಕೈಪಿಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಂಚುವುದು.



Dry chillies Business made her life sweeter.

Smt. Hanumamma lives in a village called Aamadihala in Lingasgooru thaluk of Raichur District. She happens to be a member of the SHG by name Srushti in her village formed by BDDS; Hanumamma's family was very poor and was finding it difficult to make both ends meet, as she was attending all the training programs of the sangha, once she happened to attend EAP and EDP training programs and was motivated by the program and facilities available through the sangha.

After discussing with her family Hanumamma expressed with her sangha members that she is in need to take up an income generating activity to improve her family's financial condition; for which the sangha members supported and since their area is a potential chilli growing area suggested to go for Dry chillies business, she applied for loan from SAMRUDI and in 2012 Hanumamma was sanctioned an amount of Rs. 15,000/- as small enterprise loan with which she started chilli business in a humble way.

After a while she acquired the knowledge of the trade and thought of expanding her chilli business more profitably, with this in mind she availed loan of Rs. 25000/- from a bank started exploring the neighbouring Andhra for procuring chillies at much cheaper rates and selling in neighbouring villages and shanties for higher profits; she used to get Rs. 25 to 30 on a kg, which worked out to be very good profit for her, latter she started to buy chillies in truck loads and her profits grew much higher.

Now Hanumamma is well to do and her family is living happily, of late she has purchased a goods vehicle for herself and to let it on hire thereby saving on transportation cost also.

Smt. Hanumamma expresses her gratitude to the diocese, SAMRUDI and the sangha members



Patience and perseverance lead her to success

Wilma's parents, Mr. Antony and Mrs. Helen Saldanha, lived in a small house in Doopadakatte village. They had 10 children, with Wilma being the 5th child, born on January 2nd, 1972. The family's income from a small shop and agricultural activities was insufficient to support their large family and provide higher education for their children. Wilma had to discontinue her studies in 8th grade and help her father in the shop while also rolling beedies in her spare time.

In 1994, Wilma married Mr. William D'Souza, who worked as a daily wage laborer but faced irregular employment. Life became challenging for Wilma in her new home, and she resorted to rolling beedies to meet the family's expenses. They had two daughters, and although they desired to provide a good education for their children, their second daughter was mentally retarded and attended a special school run by an NGO.

To support her family, Wilma decided to start a petty shop. She borrowed money from relatives and established the shop, with her husband leaving his work to manage it. Unfortunately, in 2008, William contracted tuberculosis and passed away, leaving Wilma to care for their children and his parents.

To overcome the financial challenges, Wilma decided to utilize the 30 cents of land they owned. She planted 30 jasmine flower plants and a few areca nut trees. The income from the shop alone was not sufficient, so Wilma explored other opportunities. It was during this time that she learned about a Self-Help Group (SHG) called "Ashakiran" in Naikere. The group's animator encouraged Wilma to become a member.

Wilma actively participated in the activities organized by the SHG, including training programs, awareness programs, Entrepreneurship Development Programs (EDPs), and Economic Assistance Programs (EAPs). Through her involvement, she became aware of the various benefits she could access through the SHG for the future of her family.

With the aim of expanding her petty shop into a provision store, Wilma borrowed Rs. 10,000 from the SHG. She used this amount to improve her shop. Additionally, the jasmine plants had grown and were yielding more flowers, which fetched a good price in the market. With the increased income from the shop and jasmine flowers, Wilma was able to renovate her house and shop.

Apart from her earnings, Wilma also received Rs. 500 as a widow pension from the government and Rs. 25,000 from the Minority Department to further improve her petty shop. Her first daughter has recently completed her degree and aspires to pursue post-graduation. Wilma is grateful to the SHG for raising her awareness and enabling her to access these benefits, which have brought prosperity to her family



The Governing Board Meeting

The Governing Board Meeting was held at KROSS on June 5th, 2023. Everyone that participated heeded a vital role. The report on the ongoing projects from March to June 2023 was delivered by the programme coordinators. There were insightful discussions on various activities held.



WEP Phase 8 launch

On June 5, 2023, a Women Empowerment Program (WEP) was launched. The program began at 2 pm with a welcome address from Ms. Laina, the state coordinator. A video showcasing WEP's achievements was presented, followed by the chief guest, Ms. Maitreyi, and directors of DKRDS and ODP addressing the gathering. Most Rev. Dr. Francis Serrao S.J., President of KROSS, delivered a presidential address, expressing his commitment to transforming vulnerable lives. Fr. Peter Ashirvadappa gave the vote of thanks. Overall, the launch event aimed to inspire participants to empower women and improve society

