

# ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮಾ - 2019



# ಗು

ಪೂರ್ಣಿಮಾ





# ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಇವರಿಂದ

ನಮ್ಮ ಮಹಾನ್ ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಸಂಗತಿಗಳು! ಹೌದು, - ನಮ್ಮ ಮತಗಟ್ಟೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೊನೆಯ ಮತದಾರನನ್ನು ತಲುಪಲು ಕಠಿಣ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮತದಾರನು ಮುಖ್ಯ.

ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ತಾಶಿಗಾಂಗ್ ಗ್ರಾಮವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮತದಾನ ಹೊಂದುವ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. - ಇದು 15,256 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದೆ! ಈ ಮತಗಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 49 ನೋಂದಾಯಿತ ಮತದಾರರಿದ್ದಾರೆ.



Picture Credit: [www.thehindubusinessline.com](http://www.thehindubusinessline.com)



## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ

ಏತನ್ಮಧ್ಯೆ, ಲೇಹ್‌ನಲ್ಲಿ, ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ 14,890 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಮತದಾನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಅನ್ನೇ ಪೋದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಗೈಕ್ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನೋಂದಾಯಿತ ಮತದಾರರಿಗೆ -12 - ಮತ್ತೊಂದು ಮತಗಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ಲೇಹ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಚುನಾವಣಾ ಅಧಿಕಾರಿ ಅನ್ವಿ ಲವಾಸಾ ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಲಡಾಖ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತದಾನದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಕೊನೆಯ ಮತದಾರರಿಗೆ ಮತ ಚಲಾಯಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

(ಮೂಲ: ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ ಲೇಹ್)



Polling officials crossing in Ladakh ensuring every last voter can vote. (Source: [District Administration Leh](#))



## ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ

“ನಾನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿ!” ಮಿತ್ಸುಹಿರೊ ಇವಾಮೊಟೊ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, “ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈಫಲ್ಯ!” ಆದರೆ ಅವರು ಗಡಿಯನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಬಯಸಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಸಾಗರದಾದ್ಯಂತ ತಡೆರಹಿತವಾಗಿ ನೌಕಾಯಾನ ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ದೃಷ್ಟಿಹೀನರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಮಿತ್ಸುಹಿರೊ ತನ್ನ 16 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ನ್ಯಾವಿಗೇಟರ್ ಆಗಿ ಹೋದ ಡೌಗ್ ಸ್ಮಿತ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರು.

2013 ರಲ್ಲಿ ಮಿತ್ಸುಹಿರೊ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಮಹಾಸಾಗರವನ್ನು ದಾಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವನ ದೋಣಿ ತಿಮಿಂಗಿಲಕ್ಕೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದಿದೆ. ದೋಣಿ ಮುಳುಗಿತು ಮತ್ತು ಅವರು ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವ ತನಕ ಅವರು 11 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಲೈಫ್ ರಾಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಅದು ಮಿತ್ಸುಹಿರೊ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲ !!! 12 ಮೀಟರ್ ಹಾಯಿದೋಣಿ “ಡ್ರೀಮ್ ವೀವರ್” ಎಂಬ ಹಾಯಿದೋಣಿ ಮೇಲೆ, ಇಬ್ಬರು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೋದಿಂದ 14,000 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಟರು. ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಒಯ್ದರು.. ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಪಿಎಸ್ ಮತ್ತು ಉಪಗ್ರಹ ಫೋನ್ ಚಾರ್ಜ್ ಆಗಲು ಸೌರ ಫಲಕಗಳಿದ್ದವು. 55 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಡೆರಹಿತ ನೌಕಾಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಜಪಾನ್‌ನ ಇವಾಕಾಕ್ಕೆ ಬಂದರು. “ನಾನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿ!” ಎಂದು ಮಿತ್ಸುಹಿರೊ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತು ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹ.









# ನಮಸ್ತೇ ಫಿಟ್ ನೆಸ್

## ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಡಲು ಹೊಸ ಆಟಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಆಗಲು ನೀವು ಬಲವಾದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ನೀವು ಉಶ್ಚಾಸನ (ಉಶ್ಚಾಸನ-ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಒಂಟೆ) ಅನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದು ತಪ್ಪಾದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಉಶ್ಚಾಸನ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಹಿಂದುಳಿದ ಬಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಒಂಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಉಶ್ಚಾಸನ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಭಂಗಿಯು ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿಕ್ಷೇಪವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಇದು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ರಾಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಶ್ಚಾಸನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯೋಣ.

1. ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಡಿಯೂರಿ ವೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ (ಬಾಗಿದ) ದೇಹವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಎದೆಗೂಡಿನ (ಎದೆಯನ್ನು) ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
4. ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿಡಿ, ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡಿ.



5. ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ (ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಾನ) ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

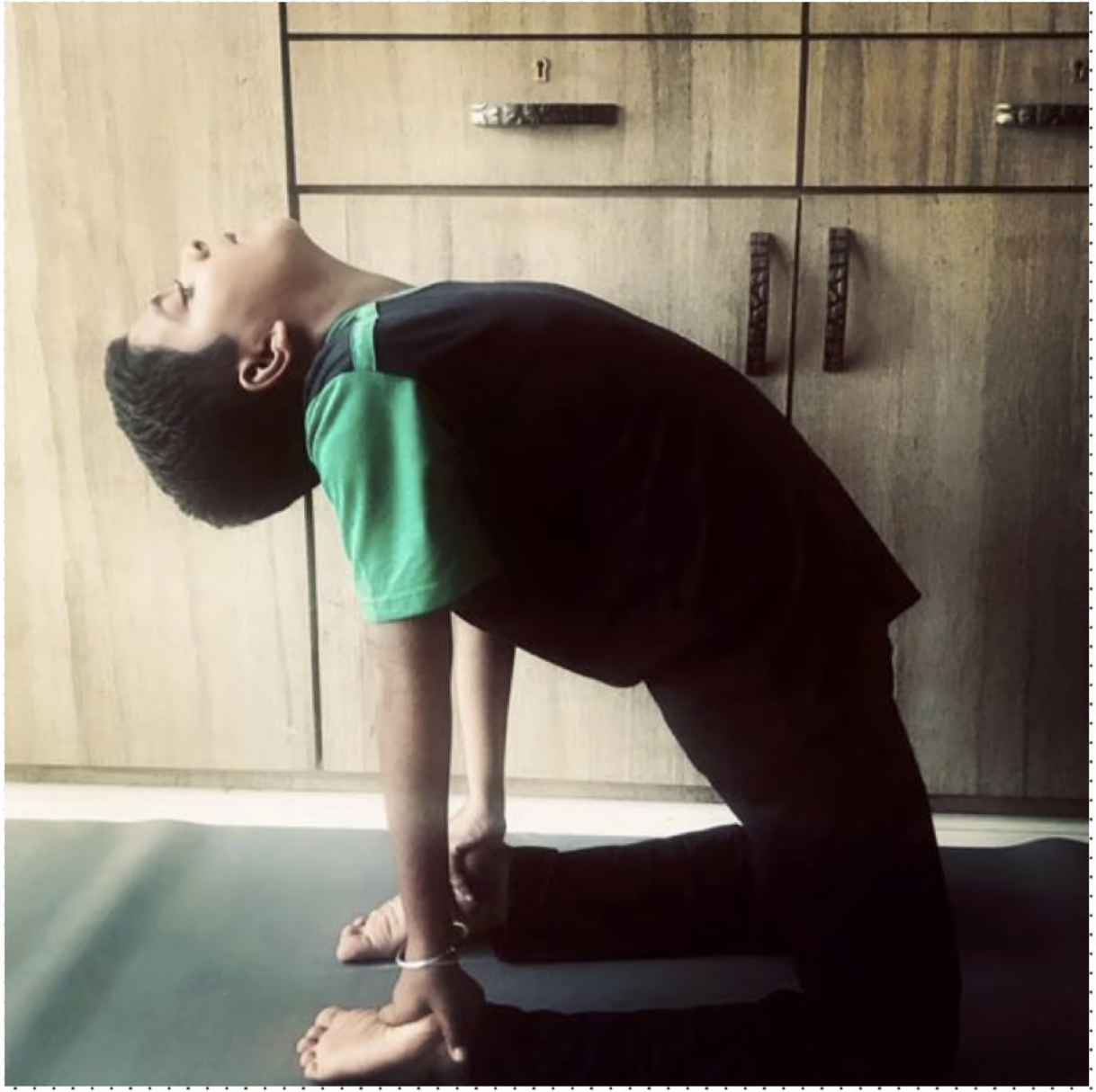
ಮಿತಿಗಳು / ವಿರೋಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ನೀವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಬೆನ್ನಿನ ಸಣ್ಣ ಭಾಗದಿಂದ ಭುಜ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಕಡೆಗೆ ಕಶೇರುಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಒತ್ತಡವಿದೆ.
2. ತೊಡೆಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆಗೂಡಿನ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಾಪೇಕ್ಷ ವಿಸ್ತರಣೆ.
3. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಇಳಿಜಾರಿನ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದುಂಡಾದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಎದೆಯನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ; ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
7. ಅಂಡಾಶಯಗಳು, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪ್ರಭಾವ.
8. ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವರ್ಷವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ!







# ಪೋಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಈಗ ಮಳೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಖದಿಂದ ನಮಗೆ ಬಿಡುವು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ತೇವವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆಯು ಮತ್ತು ತಂಗಾಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಂಜಾನೆ ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಶಾಖದಿಂದ ಪರಿಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ, ಮಳೆಗಾಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕಿನ ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಸಹ ತರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಹಾಳಾಗದ, ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸೇವಿಸಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಳೆಗಾಲದೊಂದಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಗಳಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡುವುದರಿಂದ ರಸ್ತೆಬದಿಯ ಮಾರಾಟಗಾರರಿಂದ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ, ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪೇರಲೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುವ ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಇವು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಆಗದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಿಂದ ಮುತ್ರಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲೋಚಿತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಟ್ಟವು ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದ ಮಾರಾಟಗಾರರಿಂದ ಮೊದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ರಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಹೂಕೋಸು (ಫುಲೋಬಿ), ಪಾಲಕ (ಪಾಲಕ್), ಎಲೆಕೋಸು (ಪಟ್ಟಗೋಬಿ), ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು



ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ತೇವವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬದಲಾಗಿ ಕಹಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಕರೇಲಾ), ಬಾಟಲ್ ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಲೌಕಿ), ಪಡುವಲಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಇಂಡಿಯನ್ ಸ್ಪ್ಯಾಷ್ (ಟಿಂಡಾ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಲಘುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತಯಾರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಕಹಿ ಸೋರೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಕಹಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಹಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಾದ ಬೇವು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬರದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುದಿಸಿದ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈ ಅದ್ಭುತ ಮಳೆಗಾಲವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಿ!





# ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬಗಳು - ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ

## ವೈಶಾಲಿ ಹೆಚ್‌ಕರ್ ಅವರಿಂದ

"ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಅವರ ವಿಶೇಷವೇನು?", ಪುರ್ತ ವೇದಾಂತ್ ಪ್ರಧಾನ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಗುರು-ಪೂಜಾನವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಪ್ರಧಾನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿದ್ದರು. ಅವರ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ಳು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ, "ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ಬರೆದ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನು ಸಂಕಲಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಕಲಿತ age ಷಿ ವೇದ ವ್ಯಾಸನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ದೇವರು ಮತ್ತು ಆತನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ದಿನ ಆಶಾದಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಂದು ಬರುತ್ತದೆ. "ವೇದಾಂತ್ ಅವಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಅವಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. "ವೇದ ವ್ಯಾಸನು ಅಂತಹ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪಾರವನ್ನು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಜ್ಞಾನದ ಜೀವನ ರೇಖೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನ, ನಾವು ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬಂಧವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಗುರುಗಳ ಕಮಲದ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯರ ಶರಣಾಗತಿಯಾಗಿರುತ್ತೇವೆ." ವೇದಾಂತ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವನು ತನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು - "ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ, ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಕೂಡ ಚತುರ್ಮಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ - ನಾಲ್ಕು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ (ಈ ಅವಧಿ ಬಿದ್ದಾಗ), ಒಬ್ಬ ಪರಿಜರಾಕಾಚಾರ್ಯರು ಅಥವಾ ಗುರುಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರು. " ವೇದಾಂತ್ ತನ್ನ ಎರಡು ಬಿಟ್ ಸೇರಿಸಲು ಹೊಂದಿದ್ದ. "ಸ್ವಾಮೀಜಿ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ದಾಟಿದಾಗ ಕಾರ್ಲಾದ ಚತುರ್ಮಾ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅದು ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಾನು ಆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗೆ ಸೇರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ! "ಅವನ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಮುಗುಳ್ಳುಕು, " ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ! ಗುರುವು ಹತ್ತಿರದ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು



## ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬಗಳು - ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ

### ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬ್ಬೇಕರ್ ಅವರಿಂದ

"ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಇದರ ವಿಶೇಷವೇನು?", ಪುತ್ರ ವೇದಾಂತ್ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ತರಗತಿಯಿಂದ ಮರಳುವಾಗ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು. ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರು-ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದನು. ಅವನ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ಳು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ, "ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ಬರೆದ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನು ಸಂಕಲಿಸಿದ ಮಹರ್ಷಿ ವೇದ ವ್ಯಾಸರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ದೇವರು ಮತ್ತು ಆತನ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ದಿನ ಆಶಾಢ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಂದು ಬರುತ್ತದೆ." ವೇದಾಂತ್ ಅವಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಮೊದಲೇ ಅವಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. "ವೇದ ವ್ಯಾಸನು ಅಂತಹ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಜ್ಞಾನದ ಜೀವನ ರೇಖೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನ, ನಾವು ಗುರುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬಂಧವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಗುರುಗಳ ಚರಣ ಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗತರಾಗುತ್ತೇವೆ." ವೇದಾಂತ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದ್ದನು. ಈ ವಿಶೇಷ ದಿನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಅವನು ತನ್ನ ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು - "ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ, ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಚಾತುರ್ಮಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ - ನಾಲ್ಕು ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪರಿವ್ರಾಜಕಾಚಾರ್ಯರು ಅಥವಾ ಗುರುಗಳು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸದೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚರ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು."

ವೇದಾಂತ್ ಹೇಳಿದನು "ಸ್ವಾಮೀಜಿ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗೆ ದಾಟಿದ ಕಾರ್ಲಾದ ಚಾತುರ್ಮಾಸ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅದು ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯ ಸಂಗತಿ. ಮತ್ತು ನಾನು ಆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಆಶಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ!"



ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದು ಚತುರ್ಮಾಸದ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೀಮೆಲ್ಲಂಗನ್. "" ವ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣಿಮೆಯಂದು, ಶಿಷ್ಯನು ಗುರು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಎಲ್ಲರೂ ಗುರು ಪೂಜಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅದನ್ನು ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. " ವೇದಾಂತ್ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡರು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಗುರು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದರು. "ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ತರಗತಿಗಾಗಿ ನಾನು ಕಾಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ!" ಅವರು ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತುಂಬಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು.





ಅವನ ತಾಯಿ ಮತ್ತೆ ಮುಗುಳ್ಳಕ್ಕು, "ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿ! ಅದು ಚಾತುರ್ಮಾಸದ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನ. ಗುರು ಹತ್ತಿರದ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವ ತನ್ನ ಪವಿತ್ರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತನ್ನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರನೆ. ವ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣಿಮೆಯಂದು, ಶಿಷ್ಯನು ಗುರು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಎಲ್ಲರೂ ಗುರು ಪೂಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಅದನ್ನು ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯಂದು ಮಾಡಬಹುದು."

ವೇದಾಂತ್ ರೋಮಾಂಚನಗೊಂಡನು ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಗುರು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದನು. "ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ತರಗತಿಗಾಗಿ ನಾನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ!" ಅವನು ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಿದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು.





## ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ( ರೇನ್ ವಾಟರ್ ಹಾರ್ವೆಸ್ಟಿಂಗ್)

### ಡಾ.ಗೌರಿಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಅವರಿಂದ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೀರಿನ ಬಿಲ್‌ನಿಂದ 50 ರಿಂದ 60% ರಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ನಂಬಲಾಗದ ಸಂಗತಿ! ಪ್ರಕೃತಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಳೆನೀರು ನಮಗೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ಎನ್ನುವುದು ಮಳೆ ಬಿದ್ದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜಲಾಶಯಗಳು ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅಂತರ್ಜಲ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುಳುಗುವ ಪಂಪ್‌ಗಳಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ಏಕೆ?

1. ಇದು ಸರೋವರಗಳು ಮತ್ತು ಅಣೆಕಟ್ಟುಗಳಂತಹ ಜಲಮೂಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಯುಟಿಲಿಟಿ ಬಿಲ್‌ಗಳ ವೆಚ್ಚವು ಕನಿಷ್ಠ 50% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
3. ಅಂತರ್ಜಲ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿ.
4. ಇದು ಮಣ್ಣಿನ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಳೆನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು?

1. ಮೇಲ್ವಾವಣಿ ಮೇಲ್ವಾಗದ ಮಳೆ ಕೊಯ್ಲು:

ನಾವು ಡ್ರೈನ್ ಪೈಪ್ ಇರುವ ಬ್ಯಾರೆಲ್ ಅನ್ನು ಮೇಲ್ವಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು. ಅಂತಹ ಬ್ಯಾರೆಲ್‌ಗಳು ಬಳಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು / ತೋಟಗಳಿಗೆ ನೀರುಹಾಕುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ತೊಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



2. ಶುಷ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ, ಮೇಲ್ವಿನ್ಯಾಸದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಯ ನಂತರ ಒಣಗಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಳೆನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಗಾತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಳೆ ನೀರಿನ ಬ್ಯಾರೆಲ್ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಣೆ, ನಂತರ ಒಂದು ಗಟಾರನ್ನು ನೀರಿನ ಚಾನಲ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಬಾವಿ / ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಲಾಗುವುದು. ಭಾರೀ ಮಳೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಶುಷ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

3. ತೇವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಆರ್ದ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಶುಷ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ಹಲವಾರು ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಕೊಳವೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಡದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಶೇಖರಣಾ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಮಟ್ಟವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೊಳವೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಕೊಳವೆಗಳ ಒಳಗೆ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆಯು ಸದಾ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಅವು ನೀರಿರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ನಮ್ಮ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಸತಿ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ವಿಶ್ವದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳು ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

### **ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.**

1. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಳೆನೀರನ್ನು ಲಾಂಡ್ರಿ, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
2. ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲಿನಿಂದ ಪರಿಸರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅಪಾರ. ಮುಖ್ಯ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮೂಲದಿಂದ ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ - ಇದು ನದಿಗಳು ಒಣಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಳಕೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸದ ಕಾರಣ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.



ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬಳಕೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸದ ಕಾರಣ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಅದಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ.

4. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಕಟ್ಟಡಗಳ ಸುತ್ತ ಸವೆತ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು-ಬಾರಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ನಂತರ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಟ್ಯಾಂಕ್ ನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸುಲಭ, ಸರಳ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ! ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ.

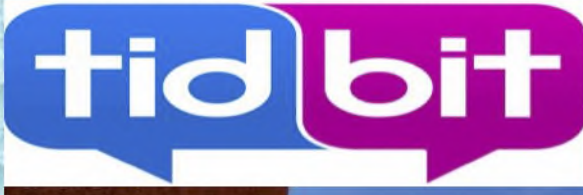




ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲಿಗಾಗಿ ಶಿರಾಲಿಯ ಕೆಂಬೆ ಫಾರ್ಮ್ ನಲ್ಲಿ  
ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಬಂಡ್ ಗಳು.







ಬಿಸಿ, ಶುಷ್ಕ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ಹೊಸ  
ಬೌಲ್ ಆಕಾರದ ಮೇಲ್ವಾಣಿಯ ಮನೆಯು ಎರಡು ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ  
ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಚಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಚಿತ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು  
ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾನ್ಸೇವ್ ರೂಫ್ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ -  
ಇದನ್ನು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ -  
ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ! ಇರಾನಿನ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ ಕಂಪನಿ ಬಿಎಮ್  
ಡಿಸೈನ್ ಸ್ಟುಡಿಯೋಸ್ ಈ ವಿನ್ಯಾಸವು ನಿಲುಗಡೆ ಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೀರು  
ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸಿದೆ.Courtsey:



# ಭಾರತೀಯ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹಂಗೇರಿಯನ್

## ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಇವರಿಂದ .

ಈವ್ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡ್ನಲ್ಲಿ ಹಂಗೇರಿಯನ್ ತಂದೆ ಮತ್ತು ರಷ್ಯಾದ ತಾಯಿಗೆ ಜನಿಸಿದರು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಭಾರತೀಯ ಮೇಜರ್ ಜನರಲ್ ವಿಕ್ರಮ್ ರಾವ್ ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಲೂ ಅನೇಕ ಸಾವಿತ್ರಿಬಾಯಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಲೂ ಎಂದು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಬಹುದೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅವಳ ಮದುವೆಯ ನಂತರ, ಅವಳು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಗು ಒಡಿಸಿದರು. ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ಓದುಗರಾದರು. ಹಿಂದಿ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಮತ್ತು ಮರಾಠಿ ಭಾಷೆಗಳು ಅವಳು ಪ್ರೀತಿಸಿದ, ಕಲಿತ ಮತ್ತು ನಿರರ್ಗಳವಾದ ಭಾಷೆಗಳು!

ಭಾರತದ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ಒಲವು ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೇಜರ್ ಜನರಲ್ ಹಿರಾಲಾಲ್ ಅಟಲ್ ಅವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಬಹಳ ತಡವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಭಾರತೀಯ ಸೇನಾ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಲು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇದು ಭಾರತದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರದ ವಿಷಯ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ, ಮೇಜರ್ ಜನರಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದರು.

ಸಾವಿತ್ರಿಬಾಯಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಲೂ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸವಲತ್ತು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವಳು ಪರಮ್ ವೀರ್ ಚಕ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು - ಮಹರ್ಷಿ ದಧೀಚಿಯ ಸ್ಮಾರ್ತಿದಾಯಕ ಕಥೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಇದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಲಾಯಿತು. ವಜ್ರ ಅಥವಾ ಸಿಡಿಲು ಮಾಡಲು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿತ್ತು. ವ್ರತಾಸೂರ್ ಎಂಬ ಭೀಕರ ರಾಕ್ಷಸನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಇದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಮಹರ್ಷಿ ದಧೀಚಿ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದನು. ಸಾವಿತ್ರಿಬಾಯಿ ಅವರು ಪರಮ್ ವೀರ್ ಚಕ್ರವನ್ನು ಡಬಲ್ ವಜ್ರದೊಂದಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ! ಇತರ ಶೌರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಅವರು ವಿನ್ಯಾಸಗೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಳೆದರು ಮತ್ತು 1990 ರ ನವೆಂಬರ್ 26 ರಂದು ನಿಧನರಾದರು. ಭಾರತೀಯ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹಂಗೇರಿಯನ್ ಎಂಬ ಬಿರುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಹಳಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?





## ‘ಸ್ಪೇಸ್ - ಅಂತಿಮ ಗಡಿನಾಡು’ ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ -1 ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

by Dr. Khurshid Bharucha

ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ -1 ಅಲ್ಪಾ-ಕೂಲ್ ಕೆಂಪು ಕುಬ್ಜ ನಕ್ಷತ್ರ. ಇದು ಸೂರ್ಯನಿಂದ 39.6 ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಇದು ಭೂಮಿಯ ಸೂರ್ಯನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯ ಶೇಕಡಾ 9 ಮತ್ತು ಅದರ ತ್ರಿಜ್ಯದ ಶೇಕಡಾ 12 ರಷ್ಟಿದೆ. ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ -1 ಅನ್ನು ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವ ಭೂಮಿಯಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದ ಏಳು ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನಾಸಾ ಫೆಬ್ರವರಿ, 2017 ರಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಿತು. ಮತ್ತೇನು ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ?



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗ್ರಹಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲಾನೆಟ್, ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ 1e ಅದರ ನಕ್ಷತ್ರದ ವಾಸಯೋಗ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಹವು ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದುವಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಜೀವವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ನಕ್ಷತ್ರದಿಂದ ದೂರವಿದೆ. ಈ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವೂ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಒಂದು ಗ್ರಹವು ನೀರು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ! ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ: ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಬದುಕುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಹವಿದೆಯೇ ? ಮೆರುಗುಗೊಳಿಸಲಾದ ಡೋನಟ್? ಇಲ್ಲ! ಕಪ್ಪು ಕುಳಿ! ‘ಸ್ಪೇಸ್ - ಅಂತಿಮ ಗಡಿನಾಡು’ ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ -1 ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ -1 ಅಲ್ಪಾ-ಕೂಲ್ ಕೆಂಪು ಕುಬ್ಜ ನಕ್ಷತ್ರ. ಇದು ಸೂರ್ಯನಿಂದ 39.6 ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿದೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ, ಇದು ಭೂಮಿಯ ಸೂರ್ಯನ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯ ಶೇಕಡಾ 9 ಮತ್ತು ಅದರ ತ್ರಿಜ್ಯದ ಶೇಕಡಾ 12 ರಷ್ಟಿದೆ. ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ -1 ಅನ್ನು



ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವ ಭೂಮಿಯಷ್ಟೇ ಗಾತ್ರದ ಏಳು ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನಾಸಾ ಫೆಬ್ರವರಿ, 2017 ರಲ್ಲಿ ಘೋಷಿಸಿತು.

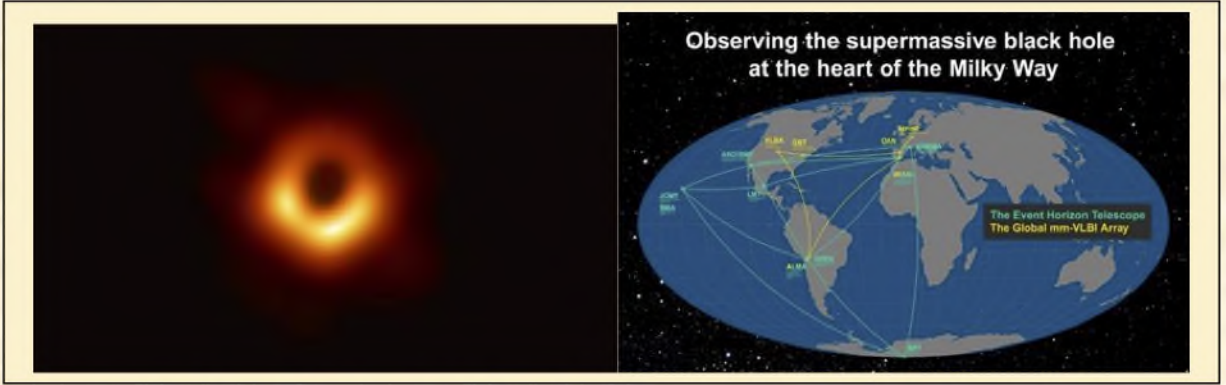
ಮತ್ತೇನು ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ? ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗ್ರಹಗಳ ಮೇಲೆ ನೀರು ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲಾನೆಟ್, ಟ್ರಾಪಿಸ್ಟ್ 1e ಅದರ ನಕ್ಷತ್ರದ ವಾಸಯೋಗ್ಯ ವಲಯದಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಹವು ಅದರ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ನೀರನ್ನು ಹೊಂದುವಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಜೀವವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ನಕ್ಷತ್ರದಿಂದ ದೂರವಿದೆ. ಈ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವೂ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಒಂದು ಗ್ರಹವು ನೀರು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ! ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ: ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಬದುಕುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಹವಿದೆಯೇ ? ಮೆರುಗುಗೊಳಿಸಲಾದ ಡೋನಟ್? ಇಲ್ಲ! ಕಪ್ಪು ಕುಳಿ!





## ಹೊಳೆಯುವ ಡೋನಟ್ ? ಇಲ್ಲ. ಕಪ್ಪು ರಂಧ್ರ.

ಕಪ್ಪುರಂಧ್ರ ಎಂದರೇನು? ದೈತ್ಯ ನಕ್ಷತ್ರದ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕಪ್ಪು ಕುಳಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಕ್ಷತ್ರವು ತನ್ನೊಳಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕೇಂದ್ರವು ತನ್ನದೇ ತೂಕದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಕುಳಿಯ ಗುರುತ್ವವು ತುಂಬಾ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದು ಅದು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಕುಳಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾದ ವಸ್ತು ಕೂಡ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕುಳಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಅವು ಎಲ್ಲಾ ಬೆಳಕನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕಪ್ಪು ಕುಳಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅವು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವು ಅಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.



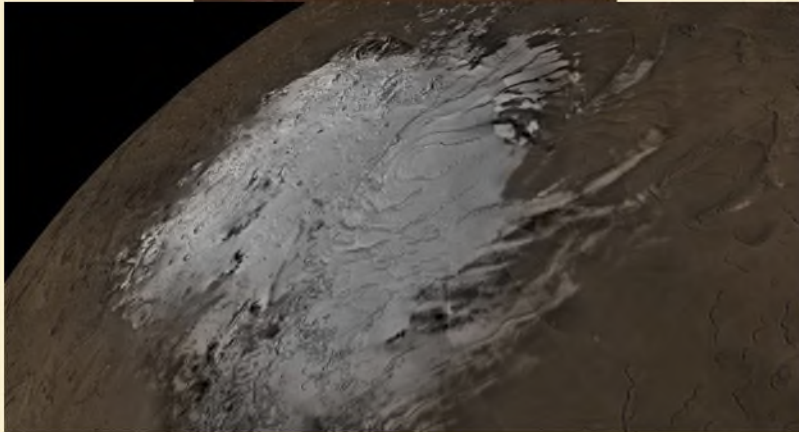
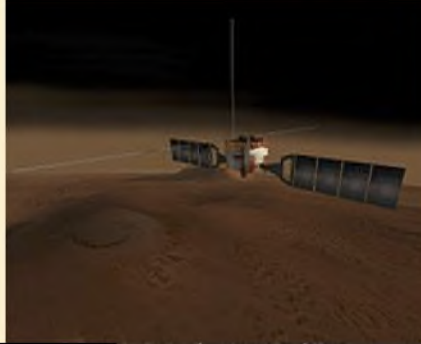
2019 ರ ಏಪ್ರಿಲ್ 10 ರಂದು 200 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವು ಕಪ್ಪು ಕುಳಿಯ ಮೊದಲ ಫೋಟೋ ತೆಗೆದಿದೆ. ಇವೆಂಟ್ ಹೊರಿಝಾನ್ ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್ ತಂಡವು ಬೃಹತ್ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜದ ಮೆಸ್ಸಿಯರ್ 87 ರ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ 55 ದಶಲಕ್ಷ ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಇವೆಂಟ್ ಹೊರಿಝಾನ್ ಪ್ಲಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಂಟು ದೂರದರ್ಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ. ಇವೆಚ್ಚೆಟಿ ಬಹಳ ಉದ್ದವಾದ ಬೇಸಲ್‌ಲೈನ್ ಇಂಟರ್‌ಫೆರೋಮೆಟ್ರಿ (ವಿಎಲ್‌ಬಿಐ) ಎಂಬ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೇಡಿಯೋ ದೂರದರ್ಶಕಗಳನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಒಂದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದೂರದರ್ಶಕದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ, ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ಭೂಮಿಯಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಅನುಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದು, ಅನುಕರಿಸಿದ ದೂರದರ್ಶಕವು ಕಪ್ಪು ಕುಳಿಯ ಮೊದಲ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು.



## ನೀರು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೀರು! ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದ ಮೇಲೂ !!

ಯುರೋಪಿಯನ್ ಸ್ಪೇಸ್ ಏಜೆನ್ಸಿ (ಇಎಸ್‌ಎ) ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜುಲೈ 2018 ರಲ್ಲಿ ಮಂಗಳದ ಮೇಲ್ಮೈ ಕೆಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರವರೂಪದ ರಾಶಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮಾರ್ಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಆರ್ಬಿಟರ್ ಪ್ರೋಬ್‌ನಿಂದ ರಾಡಾರ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ, ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ, ಅವರು 20 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ನೀರಿನ ಸರೋವರವಿರುವ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಈ ಸರೋವರವು 1.5 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಹಿಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳಲಾಗಿದ್ದು ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಆಳದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನೀರು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅದರ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನವು -68 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಆಳದಲ್ಲಿನ ಅಗಾಧ ಒತ್ತಡ, ಗ್ರಹದ ಆಂತರಿಕ ಶಾಖವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೂಗತ ಗಾಳಿಯ ಪಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದಾಗಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀರು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಂಗಳ ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಜೀವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ!





*From our Sister Schools*  
**Guruprasad High School, Mallapur**  
**Free Medical Camp For Students**





# From our Sister Schools

## Guruprasad High School, Mallapur

Toppers of the School in SSLC Board Examination March/APRIL 2019



91.68%

M Maitr



87.04%

Nikhita Madival



86.24%

Madhura Achari

### Annual Prize Distribution





Honouring state level sports persons



Farewell to the SSLC batch





## *From our Sister Schools*

### Ganapathy English Medium School, Mangaluru

#### **International Yoga Day celebration on 21st June.**

A 45 minutes Yoga session was conducted by Mr. Ruben Menezes - a volunteer from Isha Foundation. The students and the staff took an active part in the session.



#### **World Environment Day was celebrated on 5<sup>th</sup> June.**

Our CEO Sri Alekal Ramachandra Rao Sir spoke on the occasion and the students performed various programmes depicting the need to protect our environment. A quiz competition was conducted cultural programmes performed on that day





In an awareness drive against the usage of plastic, "No Plastic Day" was celebrated at the school. The Headmistress Smt. Ranjitha Mahesh Joshi spoke on the occasion and explained the consequences of excessive use of plastics. Resource person Smt. Sri Lakshmi taught the students to make paper bags out of old newspapers and cloth bags from old clothes. The students plan to make 4 such bags and distribute them to shops nearby requesting them to say NO to plastics!

A small step to save the environment!





Celebration of Vana Mahotsava at Ganapathy English medium school on Friday 5th July 2019 by our cubs ,bulbuls, scouts and guides. They planted some flowering plants and fruit bearing saplings





# Report from Ganapathy Junior College - Mangaluru

## Yoga Day





## Inauguration of College Students Parliament





## NSS Activities – Planting of Saplings





# From our Sister Schools

## Parijnan Vidyalaya, Kotekar

Parents orientation was held on 29 th June. The volunteers from Ramakrishna Mission were present to demonstrate about making compost at home using kitchen waste - thereby not littering the surrounding and contributing towards a cleaner Kotekar





## Parijnan PU College of Science and Commerce, Kotekar

“Swachh Someshwar Run” to create awareness for cleanliness.

Inaugurated by Pujya Ekagamayananda Swamiji of Ramakrishna Mission,  
Mangalore



International Yoga Day –with the guidance of Esha Foundation

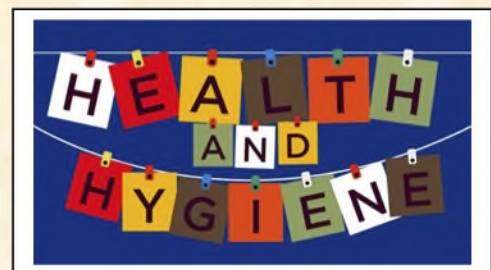




Science workshop ( Chemistry in daily life”)



Lecture by Dr. Anupama Suresh, about Health and Hygiene.





# ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

## ಗುರುಪೂರ್ಣಿಮಾ - 2019



Concept: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly and Chetana P. Kadle

Kannada Translation: Smita Divgi

Design: Chaitanya Nadkarny

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri