

Parijna Patrika

e-newspaper for children



ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ 2019 ಆವೃತ್ತಿ

ಭಾರತದಿಂದ ಸುದ್ದಿ

ಮುಂಬೈ ಆಸ್ವತ್ತೆ ಬೆಂಕಿ: ಆಹಾರ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುವ
ಹುಡುಗ ಹತ್ತು ಜೀವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ್ದಾನೆ.



ಮುಂಬಯಿ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಬೆಂಕಿ ತಗಲಿ ಎಂಟು ಜನರ ಸಾವು. ಆದರೆ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಿಗ್ನಿ ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನು ಹತ್ತು ಜನರ ಜೀವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಇ.ಎಸ್.ಆರ್.ಸಿ. ಕಾಮಗಾರ್ ಹೊಸ್ಪಿಟಲ್ ಮೇಲಿನ ಮಹಡಿಗಳಿಂದ ಬೀಳುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹಾದುಹೋಗುವ ಸಿದ್ದು ಹುಮಾನಬಡೆ ನೋಡಿ ತನ್ನ ಬೈಕು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಜನರನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಅಗ್ನಿಶಾಮಕರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕದಳದ ಏಣಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಟ್ಟಡದ ನಾಲ್ಕನೇ ಮಹಡಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಂದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರು.

ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದ ದಟ್ಟವಾದ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಆತ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 10 ಜನರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದರು.

ಮೂಲ: www.theweek.in

ಅವನು ಒಬ್ಬಂಟಿಗ ಎಂದು ಯಾರು ಹೇಳಿದರು?



ಅಸಾಮಾನ್ಯ 'ನೆರಳೆ'



Mother Nature

- ಡಾ. ಗೌರಿಶ್ ಪಡುಕೋಣ್.



ಪರಿಸರದ ಮೂರು R'ಗಳು Reduce (ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ), Reuse (ಮರುಬಳಕೆ), Recycle (ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ)

ಭಾರತವು ಪ್ರತಿ ದಿನ 1,00,000 ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್ಗಳಷ್ಟು ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳ ಒಟ್ಟು ದಿನನಿತ್ಯದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸರ್ಕಾರವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಂಡವಾಳ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅನುದಾನಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ನಾವು ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಡ್ ಎನ್ವಿರಾನ್ಮೆಂಟಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಶನ್ (ಸಿಪಿಎಚ್‌ಇಬಿ) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 1.3 ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದೆ. ಯು.ಎಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 4.6 ಪೌಂಡುಗಳಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಯು.ಎಸ್. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು 307 ದಶಲಕ್ಷದಷ್ಟಿದೆ, ಆದರೆ ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು 1.25 ಶತಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳು ಭಾರತವು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 27 ಮಿಲಿಯನ್ ಟನ್ಗಳಷ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದೆಂದು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಂತಿಮ ವಿಲೇವಾರಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅದು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ.

ನಮ್ಮ ತ್ಯಾಜ್ಯದ 30% ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಅದು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು? ನಮ್ಮ 85% ನಷ್ಟು ಕಸವನ್ನು ಡಂಪ್ ಅಥವಾ ನೆಲಭರ್ತಿಯಲ್ಲಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂಗಳ ಕೊಳೆಯುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 100 ರಿಂದ 400 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗ್ಲಾಸ್ 4,000 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ!

ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮೂರು R'ಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಮಯ: ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ, ಮರುಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ. ನಂತರ ನೀವು ಬೋಧಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ: ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮರುಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು



ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ

ನೀವು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ. ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪೇಪರ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಹಲವು ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಬೇಡದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ನೀವು ನೋಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ತಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಲೇಬಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತವೆ.
- ಏನನ್ನಾದರೂ ಖರೀದಿಸುವ ಬದಲು ನೀವು ಪುನಃ ಪುನಃ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಯಾರೊಬ್ಬರಿಂದ ಎರವಲು ಪಡೆಯಬಹುದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ.
- ಕಾರುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾರುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪರಿಸರ ಹಾನಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್-ಪೂಲ್ ಮಾಡುವುದು, ವಾಕಿಂಗ್, ಬಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಥವಾ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಬೈಕು ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ಬಿನ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಕೆಲವು ಜನರು ತಮ್ಮ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ, ವಸ್ತುಗಳ ವಿಭಜನೆ ಎಂಬ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಂಪೋಸ್ಟ್ ನಿಮ್ಮ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಒಳ್ಳೆಯದು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಕಸ ನೆಲಭರ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅರ್ಥ.



- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸಿ ನೀವು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು! ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು ಆನ್ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕಾಗದದ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಬದಲು, ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುದ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಾಗದದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿದೆ.
- ನೀವು ಬಳಸದೆ ಇರುವ ದೀಪಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರನ್ನು ತಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀರು ಉಳಿಸಿ.

ಮರುಬಳಕೆ

ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಬದಲು, ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಲು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ! ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

- ಮನೆಗೆ ಹೊಸ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ತರಿ. ನೀವು ಮತ್ತೆ ಈ ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
- ನೀವು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ!
- ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸದೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆಯ ಊಟದ ಚೀಲಗಳು ಶಾಲೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಊಟವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. • ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು, ಷೂ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಹಾರ ಕಂಟೇನರ್‌ಗಳು, ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧದ ಕಂಟೈನರ್‌ಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಲು ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಾಕೃತಿಗಳ ಯೋಜನೆಗಳು ಆಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ!
- ಬಟ್ಟೆ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪೀರೋಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ಬಯಸದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಬೇರೊಬ್ಬರು ಬಹುಶಃ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ದೇಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ನೀವು ಅವರನ್ನು ತರಬಹುದು.
- ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಹೊಸದನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬದಲಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಕವರ್ ಮಾಡಲು ಪೇಪರ್ ಕಿರಾಣಿ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಪುನರ್ಬಳಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಪುನರುತ್ಪಾದನೆ

ಕಾಗದದ ಚೀಲಗಳು, ಸೋಡಾ ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಮರುಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಳೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಖರೀದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಮರುಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಕಾಗದದ ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಕಸದ ಚೀಲಗಳು, ಶುಭಾಶಯ ಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಕಾಗದದ ಅನೇಕ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಮರುಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಕೆಲವು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀವು ಬಿಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಟ್ರಕ್‌ಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಗದ, ಹೊದಿಕೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆಗಾಗಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಯಾವುದಾದರೂ, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲು ನೆನಪಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ!



Namaste Fitness

By Deepthi Anil

ಧನುರಾಸಾನ (ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಭಂಗಿ)

ಅವನ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಂತೆ ಹಳೆಯದು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ! ಒಂದು ಯೋಗದ ಅಧಿವೇಶನವು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಂಭವನೀಯ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಗಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ಶವಾಸನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ, ನೆಲವನ್ನು ಒರೆಸುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಧನುರಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು, ಧನುಶ್ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಬಿಲ್ಲು' ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಬಾಣವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಬಿಗಿಯಾದ ಬಿಲ್ಲು ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ, ಆಸನವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನೂಕು ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂತಿಮ ಹಂತವನ್ನು (3-5) ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಪ್ರಕಾರ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಾಧಿಸಲು ಅಂತಿಮ ನಿಲುವು ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಸನ ಮಾಡಲು:

ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ ಚಾಪೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಿ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿ. ಹಿಂತಿರುಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟವನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಿಸಿ.

ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳದ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿಸಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತೊಂದು ಸುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಬದಲಾವಣೆ:

ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಧನುರಾಸನವನ್ನು ರಾಕಿಂಗ್ ನಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ರಾಕಿಂಗ್ ಹಾರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಂತಹ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದು. ಈ ಕ್ರಮೇಣ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಧನುರಾಸನ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನದ ಕೆಲವು ಸುತ್ತಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೋಮಾರಿತನವನ್ನು ದೂರಪಡಿಸುತ್ತವೆ.



ನೂಟ್ರಿಷನ್ ನಗ್ಗಟ್ (ಎಳು)

ಎಳುನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಎಳುನ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ, ಇದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಎಣ್ಣೆಬೀಜ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹವಾಮಾನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬೀಜಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ, ಅಲಿಬಾಬಾ ಮತ್ತು ನಲವತ್ತು ಕಳುರು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ 'ಓಪನ್ ಸೆಸೇಮ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಎಳುನ ಬೀಜಗಳು ತೆರೆದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಳುನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ

ಎಳುನ ಬೀಜಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳು B ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಮುಂತಾದ ಮೂಲೆ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಗುಪ್ತ ನಿಧಿಯಿದೆ.

ಎಳುನ ಬೀಜಗಳು ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಇರುವುದರಿಂದ ರುಚಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕಪ್ಪು ಬೀಜಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಎಳುನಿಂದ ಯುವ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಬಹು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ, ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕೂದಲನ್ನು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳುನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಳುನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಎರಡು ಸುಲಭ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು.

ಒಣ ಎಳು ಹಾಗೂ ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ

2 ಟೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಬೀಜಗಳು

2 ಟೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಒಣಗಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಸೊಪ್ಪು

6-8 ಬೆಳುಳ್ಳಿ ಬೇಳೆ

2 ಒಣಗಿದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ

1 / 2-1 ಟೀಚಮಚ ಉಪ್ಪು

ಸೂಚನೆಗಳು

ಬೆಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೊಲಿದು ಜಜ್ಜಿ

ಸಣ್ಣ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಈ ಬೀಜಗಳು ಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ಪ್ಲೇಟನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸುಡದಂತೆ ಪ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಪರಿಮಳ ಬಂದ ನಂತರ 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೇಲೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿ.

ಬೆಳ್ಳುಳಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ.

ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 5-10 ನಿಮಿಷ ತಂಪಾಗಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಗ್ರೈಂಡರ್ ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಒಂದು ವಾರದ ತನಕ ಇಡಬಹುದು. ತಂಪಾದ, ಶುಷ್ಕವಾದ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಶೈತ್ಯೀಕರಣದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಚೌಕಗಳು

ಎಳ್ಳು 200 ಗ್ರಾಂ. (2 ಕಪ್) ಬೆಲ್ಲ - 200 ಗ್ರಾಂ. (ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳು, 2 ಕಪ್) ತುಪ್ಪ - 2 ಟೀ ಚಮಚ. ವಿಧಾನ - ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾನ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಮಧ್ಯಮ ಜ್ವಾಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಂದುಬಣ್ಣದವರೆಗೂ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪು ಮಾಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಆಗಬಹುದು. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಕಿಚನ್ ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಮರದ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ. 1 ಟೀಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಪ್ರಾನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬೆಲ್ಲದ ತುಂಡುಗಳು ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೌಟಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸವರಿದ ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ. ಮಿಶ್ರಣವು ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣ್ಣಗಿನ ಮಿಶ್ರಣವು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನಳಿಗೆಗೆ ನಯವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹರಡಿ. ಬೇಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚೂರಿಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾಗಲಿ. ಟೀಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಳ್ಳಿನ ಬರ್ಫಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನೀವು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.



ಫ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಿಂದ ರತ್ನಗಳು

- ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಬಾಗ್

ಝಿಂಕ್

ಝಿಂಕ್ನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಜಾಸ್ತಾನದ ಉದ್ಯಪುರ ಜವಾರ್ ಗಣಿಗಳು 2,500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿವೆ ಎಂದು ರೇಡಿಯೋ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೇಟಿಂಗ್ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ (ಸುಮಾರು ಕ್ರಿಸ್ತಶಕ 500), ಝಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.



Sanskritimagazine.com



ಮೇಲೆ: ಹಿಂದೂಸ್ತಾನ್ ಜಿಂಕ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್. (hslindia.com)

ಫ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯರು ವಿಧುತ್ ಇಲ್ಲದೆ ಝಿಂಕ್ ನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ? ಅವರಿಂದ ಸುಮಾರು 25 ಸೆಂ.ಮೀ.ಉದ್ದವುಳ್ಳ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ.

ಕೆಲಾಮೈನ್, ಅಂದರೆ ಝಿಂಕಿನ ಅದಿರನ್ನು ಸುಮಾರು 1000 C ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಲಾಯಿತು. 907 C ನಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಝಿಂಕ್ ಆವಿಯು ಗಾಳಿ ತಂಪುಗೊಳಿಸಿತು ಮತ್ತು ವಕ್ರೀಭವನದ ಕ್ರಿಸಿಬಲ್ ಕೆಳಗಿರುವ ಕಂಡೆನ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ರಸರತ್ನಸಮುಚ್ಚಾಯಾ ಎಂಬ ಪುರಾತನ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1374 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಝಿಂಕ್ ಭಾರತದ ಎಂಟನೇ ತಿಳಿದ ಲೋಹವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. 1,30,000 ಟನ್ಗಳಷ್ಟು ಶೇಷದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ, ಸುಮಾರು 12 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ಗಳಷ್ಟು ಝಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಝಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡನ್ನು 12 ರಿಂದ 16 ನೇ ಶತಮಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



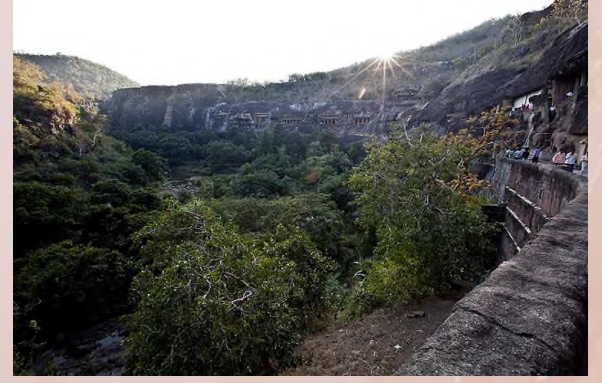
((ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆ: ಶ್ರೀ ಫತಿ ಹುಶಿ, AMZC.co))

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಿಂದ ರತ್ನಗಳು

- ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಬರ್ಗ್

ಅಜಂತಾ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೋರಾ ಗುಹೆಗಳು

ಅಜಂತಾ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೋರಾ ಗುಹೆಗಳು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಔರಂಗಾಬಾದ್ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಭಾರತೀಯ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಶಿಲ್ಪದ ಈ ಮೇರುಕೃತಿಗಳು ಯುನೆಸ್ಕೋ ವಿಶ್ವ ಪರಂಪರೆಯ ತಾಣಗಳಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವ ಬಸಾಲ್ಟ್ ಬಂಡೆಯ ಮುಖವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಕತ್ತರಿಸಿ ಈ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಗುಹೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವು ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣಿಕರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಳಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಇವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ.



Ajanta caves
Picture: UNESCO.ORG

ಅಜಂತಾ ಗುಹೆಗಳು ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2 ಮತ್ತು 1 ರಿಂದ ಗುಪ್ತರ ಅವಧಿ (5 ಮತ್ತು 6 ಕ್ರಿ.ಶ) ವರೆಗೂ ಹಿಂದಿನವು. ಇವು ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಗುಹಾ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಾಗಿವೆ, ಅವುಗಳು ಸೋಗಸಾದ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕವಾದ ರೂಪ, ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಭಾವನೆ, ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.



Cave 16 - the Kailasha temple in Ellora
Picture: britannica.com

600 ರಿಂದ 1000 ಕ್ರಿ.ಶ. ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲೋರಾವು 34 ಜೈನ ಧರ್ಮ, ಬೌದ್ಧ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಮಠಗಳು ಮತ್ತು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಗುಹೆ 16, ಕೈಲಾಸ ಮಂದಿರ, ಶಿವನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಗುಹೆ 10, ಬೌದ್ಧ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧ, ಜಾತಕ ಕಥೆಗಳು, ಜೈನ ಸಂತರು, ಹಿಂದೂ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳ ಹಿಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಗೋಡೆಗಳು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತವೆ, ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ಅದರ ಅದ್ಭುತವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಕಲಾತ್ಮಕ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯೊಂದಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.



Cave 10 - Buddhist Prayer Hall
Picture - britannica.com

ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

- ಡಾ. ಮುಷ್ಫಿನ್ ಬರುಚಾ

ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಸ್ಟ್ರೋ

ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಫ್ರಾಂಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಸ್ವಿಸ್ ಕಂಪನಿಯೊಂದು ಲೈಫ್ ಸ್ಟ್ರೋ ನೀರಿನ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದೆ. ಲೈಫ್ ಸ್ಟ್ರೋ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೋಸೋವನ್ನು (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು) ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ತ್ವರಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಆವಿಷ್ಕಾರವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಾಗ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಪತ್ತುಗಳ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಲೈಫ್ ಸ್ಟ್ರೋ ಪಾಸ್ಲಿಕ್ ಕೊಳವೆಯಾಗಿದ್ದು, 22 ಸೆ.ಮೀ ಉದ್ದ ಮತ್ತು 3 ಸೆ.ಮೀ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ಟ್ರೋನ ಮೂಲಕ ಹೀರಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೋನಲ್ಲಿ ನೀರು ಟೊಳ್ಳು ನಾರುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಕ್ಷಣ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

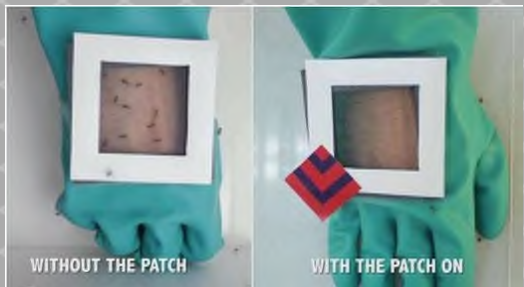


ಆ ಉಪದ್ರವಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಅದೃಶ್ಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ!

ಕೈಟ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಣ್ಣ, ಚೌಕಾಕಾರದ ಪ್ಯಾಚ್ ನೀವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಕೈಟ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಎಂಬುದು ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸಿಡ್‌ನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಕೀಟಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸಿಡ್ ನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಗ್ರಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಅವುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.



ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರವಾಗುತ್ತೇವೆ! 48 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಅಗೋಚರವಾಗಲು, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಟ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಈ ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮಲೇರಿಯಾ, ವೆಸ್ಟ್ ನೈಲ್ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರಗಳಂತಹ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

- ದಿಲೀಪ್ ಬಸುರ್

ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬರ್ಡ್ ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಹಕ್ಕಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಕೀಟವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬರ್ಡ್ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾರಬಲ್ಲದು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿಯೂ ಹಾರಬಲ್ಲದು. ಅವುಗಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಡೆಯುವ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಶಬ್ದದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವು ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬರ್ಡ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಜಾತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬರ್ಡಿನ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಸುಮಾರು 50 ಬಾರಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 200 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಡೆಯುವ ಶಕ್ತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



<https://www.ecolsoc.org.au/photographer-of-year/image/christian-spencer>

ರೆಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮನಬಿಲ್ಲನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಮ್ಮಿಂಗ್ ಬರ್ಡ್ ಹಾರುತ್ತದೆ.

ಸರಾಸರಿ, ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮೂರು ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಒಂದು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಬೆಲೆ ರೂ .700 ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರೂ .2100 ಮೌಲ್ಯದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಇಂದು ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಆಗ ನಾವು ರೂ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 7,66,500! ನಾವು ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದೇ?

ಸ್ನೇಹಿತರು, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕೆಂದು ಇದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ!

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

- ದಿಲೀಪ್ ಬಸುರ್

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಲೂನ್ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಬಿಸಿಗಾಳಿಯ ಬಲೂನ್ ಒಂದು ಚೀಲವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಗಾಳಿಗಿಂತ ಹಗುರವಾದ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೊದಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಾಂಡೋಲಾ ಅಥವಾ ವಿಕರ್ ಬ್ಯಾಸ್ಕೆಟ್ ಇದು ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಮತ್ತು ಶಾಖದ ಮೂಲವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪ್ರೋಪೇನನ್ನು ಸುಡುವ ಮೂಲಕ ತೆರೆದ ಜ್ವಾಲೆಯ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ.

ಹೊದಿಕೆಯ ಒಳಗಿರುವ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯು ಪುಗ್ಗವನ್ನು ತೇಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೊದಿಕೆಯ ಹೊರಗಿರುವ ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಲೂನುಗಳ ಹೊದಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೈಲಾನ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಲೂನ್ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ವಿಮಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೊದಲ ಯಶಸ್ವಿ ಮೈಲಿಗಲ್ಲಾಗಿದೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಂಟ್ರೋಲ್-ಸಹೋದರರು ರಚಿಸಿರುವ ಬಲೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ನವೆಂಬರ್ 21, 1783 ರಂದು ಜೇನ್-ಫ್ರಾಂಕೋಯಿಸ್ ಪಿಲೇಟ್ರಿ ಡಿ ರೋಜಿಯರ್ ಮತ್ತು ಫ್ರಾಂಕೋಯಿಸ್ ಲಾರೆಂಟ್ ಡಿ'ಅಲ್ಫಾಂಡ್ಸ್ ಎಂಬಾತ ಮೊದಲ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಲೂನ್ ವಿಮಾನವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು.

ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸರಳವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಬದಲು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುವ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಲೂನುಗಳನ್ನು ಉಷ್ಣ ವಾಯುನೌಕೆಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಲೂನ್



ನವೀನ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯ ಬಲೂನ್

Craft World

- ಸ್ವೀತಾ ನಾಗಾರ್ಕಟ್ಟಿ

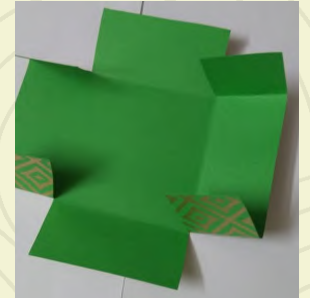
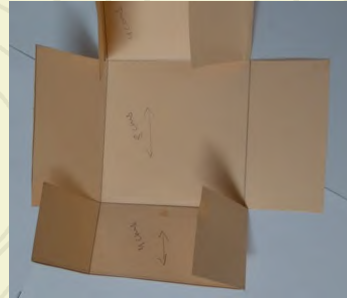
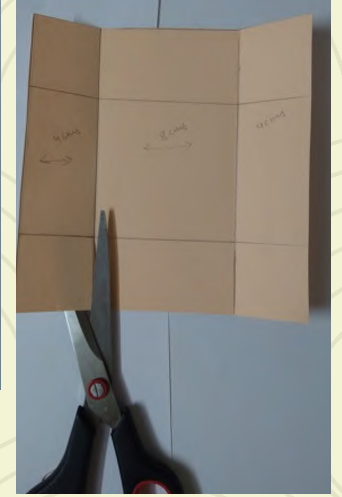
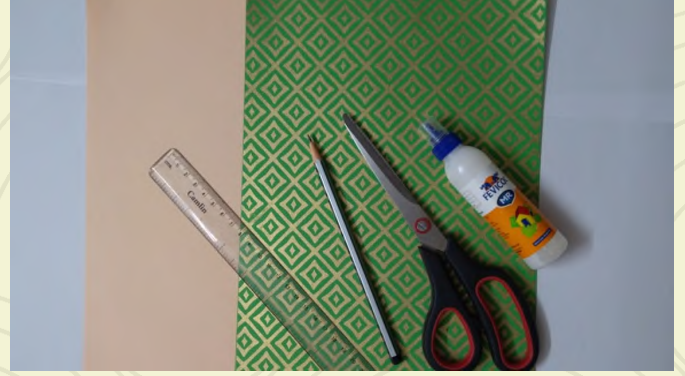
ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾಳಿನ ಬಾಕ್ಸ್

ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾಳಿನ ಬಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು.

ಎರಡು A4 ಗಾತ್ರದ ಕಾಗದಗಳು, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಸ್ಕೇಲು, ಕತ್ತರಿ, ಫೆವಿಕಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾಳುಗಳು.

1. 16 × 16 ಸೆ.ಮೀ. ಅಳತೆಯ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚೌಕವನ್ನು ರಚಿಸಿ.
2. ಚೌಕವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ 4 ಸೆ.ಮೀ.ಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.
3. ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.
4. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡನೇ ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
5. ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಪದರ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ ಚೌಕಾಕಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
6. ನೀವು ಎರಡು ಚೌಕಾಕಾರದ ತೆರೆದ ಅರ್ಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧ ಬಾಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಧ ಬಾಕ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಮುಚ್ಚಳದ ಹಾಗೆ ಇರಿಸಿ.
7. ನಿಮ್ಮ ಬಾಕ್ಸ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಅದನ್ನು ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾಳಿನ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಗಿಫ್ಟ್ ಬಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ 'ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾಳಿನ ಬಾಕ್ಸ್' ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ.



ಸ್ವತಃ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಗಾಳಿಪಟ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹಾರಿಸಿ.

ಗಾಳಿಪಟ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು:

ಬಣ್ಣದ / ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದದ ಎರಡು ಹಾಳೆಗಳು, 3 ಸ್ಟ್ರಾಗಳು, ದಾರ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಫೆವಿಕಾಲ್, ಕತ್ತರಿ.

1. A4 ಗಾತ್ರದ ಮುದ್ರಿತ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.

2. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸ್ಟ್ರಾಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ, ನಂತರ ಗಾಳಿಪಟಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಸ್ಟ್ರಾ ಇಡಿ. ಸ್ಟ್ರಾ ಲಂಬವಾಗಿ ಅಳೆಯಲು ಇರಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ.

3. ಅಳತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿ ಫೆವಿಕಾಲ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿ.

4. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾ ನಲ್ಲಿ ದಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಿಕ್ ಹಾದು ಹೋಗಲು ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ.

5. ಗಾಳಿಪಟದ ಬಾಲದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಲು 3 ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

6. ಗಾಳಿಪಟವನ್ನು ಎಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್ರಾ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ (ಒಳಗೆ) ಒಂದು ಬಾಲವನ್ನು ಮಾಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಬಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹೂಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

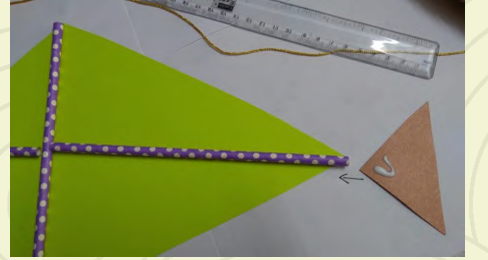
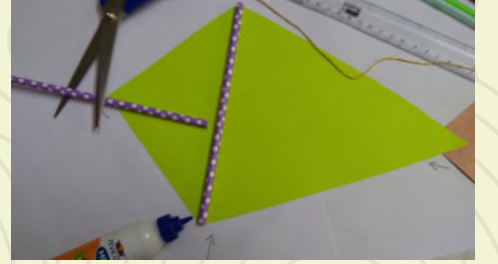
7. ದಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ.

8. ಈಗ ಗಾಳಿಪಟವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಗಾಳಿಪಟದ ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ.

9. ಹಾಗೆಯೇ ನೀವು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದಗಳೊಂದಿಗೆ ಗಾಳಿಪಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

10. ಸ್ಟ್ರಾಗಳು ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗಾಳಿಪಟ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ!



Mind Benders

ಜ್ಯೋತಿ ಭಾರತ್ ಡಿವಗೀ

ಈ ಮೋಜಿನ ಪದಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ!

$$\begin{aligned} 1 + \text{Red Bird} \times \text{Red Bird} &= 17 \\ \text{Red Bird} \times \text{Blue Bird} \times \text{Blue Bird} &= 36 \\ \text{Red Bird} \times \text{Blue Bird} \times \text{White Bird} &= 72 \\ \text{Red Bird} - \text{Blue Bird} + \text{White Bird} &= ? \end{aligned}$$

RAZONAMIENTO - LÓGICA - CÁLCULO

ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿ.
ಅದನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಿಸಿ.
ಅದಕ್ಕೆ ಹತ್ತನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
ಅದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಮಾಡಿ
ಇದರಿಂದ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು
ತೆಗೆಯಿರಿ.
ನಿಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆ.....5



ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ
ಎತ್ತರವಾಗಿದ್ದೇನೆ.
ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಗಿಡ್ಡನಾಗುತ್ತೇನೆ.
ನಾನು ಯಾರು?



VectorStock

vectorstock.com/11141223

From our sister schools

Swami Parijnanashram Educational and Vocational
Centre for The Handicapped, Virar

Our children participated in the Sports Meet for Special Children
organised by the Jamnabai Narsee School.



1st Prize goes to Harsh Raut



2nd Prize goes to Jagruti Sakpal



Overall Runner Up Trophy received by SPEVC



SPEVC participated in the Sports Meet organised by Social Welfare Department in
Palghar on World Disabled Day



SPEVC got 2nd Prize at the Dance Competition organised by Pheonix Sports

From our sister schools

Annual Gathering at Ganapathy English Medium School, Mangaluru



Inauguration of the Annual
Gathering function



Film Dance by Class III students



Cinderella



Kamsale

Parijna Patrika

an e-newspaper for children

Makara Sankranti 2019

Concept: Jyothi Bharat Diugi

Design: Chaitanya Nadkarny

Editors: Shailaja Ganguly and Chetana P. Kadle

Kannada Translation: Smita Diugi

Shri Chitrapur Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri

