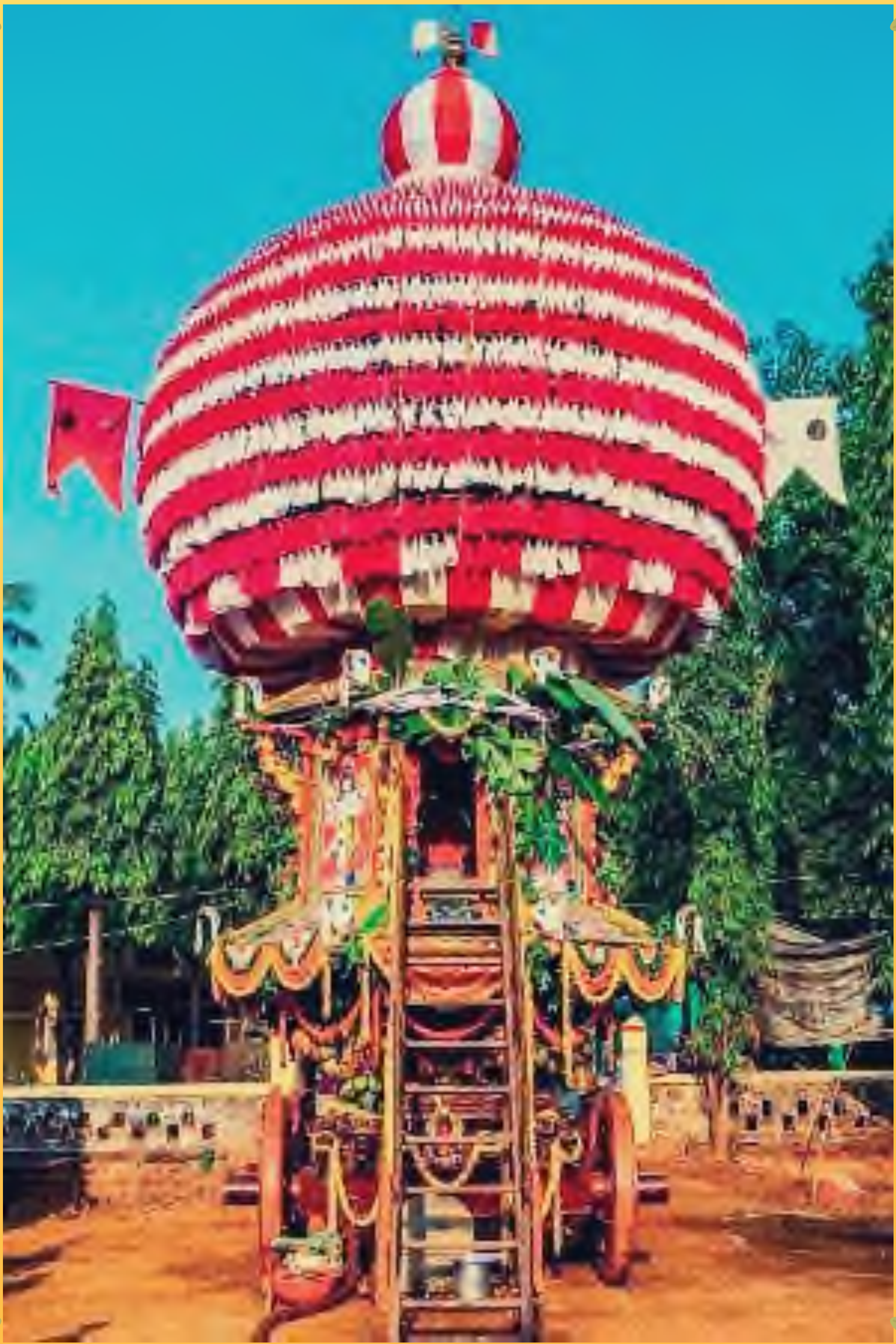
ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ



ರಥೋತ್ಸವ 2019

ನಮ್ಮ ರಥೋತ್ಸವ

ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬಳೇಕರ್ ಇವರಿಂದ

ವರ್ತುಲಾಕಾರದ ಮತ್ತು ಬೃಹತ್ ಗಾತ್ರದ ವಿಕಸಿತ ಕಮಲದ ಹಾಗೆ, ಇದು ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಧ್ವಜಗಳು ಬೀಸುತ್ತಿವೆ. "ಇದು UFO, ಮಮ್ಮಾ, ಗುರುತಿಸಲಾಗದ ಹಾರಾಡುವ ವಸ್ತು.", ಉತ್ಸುಕನಾಗಿ ಸಣ್ಣ ವೇದಾಂತ್ ಕುಣಿಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ಹೊಸ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿರಾಲಿಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ದೊಡ್ಡ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಗೋಳದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತಾನೆ.."ಇಲ್ಲ ವೇದಾಂತ್ ಇದು ನಮ್ಮ ರಥ" ತಾಯಿಯು ಅವನನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತಾಳೆ.

ಇದು ರಥೋತ್ಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿರಾಲಿಗೆ ವೇದಾಂತನ ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಕೇವಲ ಪ್ರಾರ್ಥನಾವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿದ್ದರು. ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ಶಿರಾಲಿಗೆ ರೈಲುಪ್ರಯಾಣವು ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು.ಅಜ್ಜ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯ ಕಥೆಗಳಿಂದ ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಅನುಭವಿಸಲು ಅವನ ಎಳೆ ಮನಸ್ಸು ಉತ್ಸುಕವಾಗಿತ್ತು. ರಿಕ್ಷಾದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಲಂಕೃತವಾದ, ಮುಂದಿನ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ಉತ್ಸವದ ಸಲುವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ನಮ್ಮ ರಥವನ್ನು ನೋಡಿ ಚಕಿತಗೊಂಡವು.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ರಥೋತ್ಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಭವಾನಿಶಂಕರ ದೇವರನ್ನು ನೂರಾರು ಭಕ್ತರು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದೇವಸ್ಥಾನದ ಆವರಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೈತ್ರ ಮಾಸದ ಹನುಮಾನ್ ಜಯಂತಿ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಐದು ದಿನಗಳ ಉತ್ಸವವು ಮಠದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ಕಂಬದ ಮೇಲೆ ಏರಿಸಲಾದ ಧ್ವಜದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಂಜೆ, ಮುಂದಿನ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ಭವಾನಿ ಶಂಕರ ದೇವರನ್ನು ಮಠದಿಂದ ಸುಂದರವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿರುವ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂವುಗಳು, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳು ,ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ವರ್ಣರಂಜಿತ ದೀಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಭವಾನಿ ಶಂಕರ ದೇವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ,

ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ರಥವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಧ್ವಜಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಳೆಯುವ ಸುವರ್ಣ ಕಲಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳೊಂದಿಗೆ ರಥದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ರಥೋತ್ಸವದ ದಿನದಂದು ನಮ್ಮ ಗುರು ಮತ್ತು ಮಠಾದಿಪತಿ, ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸದ್ಯೋಜಾತ ಶಂಕರಾಶ್ರಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಭವಾನಿ ಶಂಕರ ದೇವರು ಪೂಜೆಯ ನಂತರ ರಥವನ್ನು ಏರುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತರ ಸಮುದ್ರವು ರಥವನ್ನು ಮೈದಾನದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೈಜೈಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಹಿಂದಿರುಗುವುದು.

ವೇದಾಂತ್ ರಥೋತ್ಸವದ ಅನುಭವವನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟನು. ಗದ್ದೆಯ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆಯ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಳಿಗೆಗಳು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅವನ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಈ ವಾತಾವರಣ ಹಬ್ಬದ ಮತ್ತು ಉತ್ಸವದ ಸಂಭ್ರಮದ ಆಚರಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಗ್ರಾಮ ಸಂತರ್ಪಣೆ ಅಥವಾ

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆಚರಣೆಗಳ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿತ್ತು. ವೇದಾಂತ್ ಈ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕನಾಗಿ ಭಾಗಗೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟನು.

ರಥೋತ್ಸವದ ನಂತರ ಮರುದಿನ ಭವಾನಿಶಂಕರ ದೇವರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಾಡು ಬೇಟೆಯಾಡುವನೆಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಈ 'ಮೃಗಬೇಟೆ' ಎಂಬ ಸಮಾರಂಭದ ರಾತ್ರಿಯ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಸಹ ವೇದಾಂತ್ ಭಾಗವಹಿಸಿದನು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಹಾಗೂ ವಿನೋದಮಯವಾದ ಭವಾನಿ ಶಂಕರ ತನ್ನ ಪತ್ನಿ ಪಾರ್ವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ, ಸಂವಾದವನ್ನು ಕೇಳಿ ಸಂತೋಷಗೋಂಡನು.ಅವನು ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಾರ್ವತಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಭವಾನಿ ಶಂಕರನನ್ನು ಶಿವ ಗಂಗಾ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸುವರು. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು "ಓಕುಳಿ" (ಪರಸ್ಪರ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು) ಆಡುವ ಈ ಮನೋರಂಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವರು. ಇದು ಧೂಳಿ ವಂದನೆ ಅಥವಾ ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವೇದಾಂತನು ತುಂಬಾ ಸಂಭ್ರಮಪಟ್ಟನು.

[illegible] ಶರತ್ ದಿನ[illegible]ರಿಂದ [illegible]ಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

[illegible]

[illegible]rtesy: [illegible]ajal K[illegible]mar M[illegible]
[illegible]urce: www.thebet[illegible]

[illegible]

[illegible]

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿಯವರಿಂದ ಸಂಕಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪಯಣ ಕಾದಿದೆ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್!

ಮಾರ್ಚ್ 11 ರಂದು ಲೀ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಅವರು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಯುರೋಪ್ ನಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದ ತನಕ ಏಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಯಿಂಗ್ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮುರಿದರು. 49 ವರ್ಷದ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಸ್ವತಃ "ರೋಯಿಂಗ್ ಮರೈನ್" ಎಂದು ಕರೆದುಕೊಂಡರು.ಅವರು ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋದರು ಮತ್ತು ಮನೆಗೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗದೆ ಮರಳಿದರು.. ನಂತರ, 2014 ರಲ್ಲಿ, ಅವರು ಕಾರ್ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ತನ್ನ ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಅವರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿದ್ದರು (ಒಂದು ತೋಳು ಅಥವಾ ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ). ಆದರೆ ಇದು ಅವರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಜನವರಿ 10 ರಂದು, ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಅವರು ಪೋರ್ಚುಗಲ್ನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅವರಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟರು. ಗಾಯಗೊಂಡ ಸೈನಿಕರಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕ್ನಲ್ಲಿ ಏಕೈಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಯಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮುರಿಯುವುದೇ ಅವರ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ ಅವರು ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು ಇಡಲಾರದು ಎಂದು ತೋರಿಸಲು ಬಯಸಿದ್ದರು. ಮಾರ್ಚ್ 11 ರಂದು ಅವರು ಫ್ರೆಂಚ್ ಗಯಾನಾದ ಸಯೆನ್ನೆಗೆ ಬಂದರು. 5,600 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಕೇವಲ 60 ದಿನಗಳ ಸಮಯ ತಗುಲಿತು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲಬಾಗ್ ಇವರಿಂದ

ಆಯುರ್ವೇದ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳು ಔಷಧೀಯ ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಾರತೀಯ ಗೃಹಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಸಾಲೆಗಳು, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅಜ್ಜಿಯ ಮನೆ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ, ಇದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಮತ್ತು ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿದೆ.

1. ಅರಿಶಿನ

ಭಾರತೀಯರು ಈ ಸುವರ್ಣ ಮಸಾಲೆ, ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಪಾಕಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಘಟಕಾಂಶವೆಂದರೆ ಕರ್ಕ್ಯುಮಿನ್. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಇದು ರಕ್ತ- ತೆಳುಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

2. ಶುಂಠಿ

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಶುಂಠಿಯು ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ . ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು, ಆದರೆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ ಎಂಬ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟಿನ ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ (ಅಸೆಟೈಲ್ಸಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್) ಇಂದು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಗಾಂಧಪುರ ಅಥವಾ ಗುಲ್ತಾರಿಯಾವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಂದು ನೋವು, ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉರಿಯೂತ, ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ವಿಂಟಗ್ರೀನ್ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ರೋಡೋಡೆನ್ಡ್ರನ್ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಎರಿಕೇಶಿಯ ಸದಸ್ಯ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೆಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್, ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಘಟಕಾಂಶ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕವು ಅದರ ಅಗತ್ಯವಾದ ತೈಲದ 98% ನಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಧಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ ಇತರ ಬೇವು, ತುಳಸಿ, ಮೆಣಸು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ

ದೀಪ್ತೀ ಅನಿಲ್ ಇವರಿಂದ.

ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವುದು ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಯ ರಜಾದಿನಗಳು ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಇರಲಾರದು, ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹತ್ತು ಗಂಟೆ ಅಧ್ಯಯನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದು. ಪದ್ಮಾಸನದಂತಹ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು ನಮಗೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ! ಪದ್ಮ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಮಲ. ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದರೆ ಕಮಲದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ನಿಲುವನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಕಮಲದಂತೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಲುವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಅರೆನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಪದ್ಮಾಸಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭ. ಇದು ದೇಹದ ನೇರವಾದ ನಿಲುವಿನಿಂದ ಅನೇಕ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅನುಕ್ರಮ:

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗೈ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಎಡಗೈ ಯಿಂದ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹೊರಗಡೆ ಬಾಗಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಎಡ ತೊಡೆಸಂದು ರೇಖೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಲ ಕಾಲು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಡ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತೊಡೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಾಲಿನ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು, ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು, ಅದರ ಪಾದವು ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ನೆಲವನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕು.

ಎಡ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಈಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ.
ಒಂದೊಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಂಗೈ ಇರಿಸಿ, ಎರಡೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
ಈ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ (5–10) ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ.
ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.
ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಸುಖಾಸನ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಡ್ಡ ಕಾಲಿನ ಕುಳಿತಿರುವವರು) ಅಥವಾ ಆರ್ಧ–ಪದ್ಮಾಸನ (ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲಿನ ತುದಿಯ ಬಳಿ ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಚ್ಚಿದ ಮತ್ತು ಪಾದವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳು

ದೀಪ್ತೀ ಅನಿಲ್ ಇವರಿಂದ.

ಏರುತ್ತಿರುವ ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಧಿಕ ತಾಪಮಾನಗಳು, ಉರಿಯುವ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ. ಶಾಖದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ ತುಂಬಾ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ C ಅಲ್ಲದೇ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ಗಳಂತಹ   ಖನಿಜಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಒಂದು ನಿಂಬೆ, ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು, 1 ಟೀಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ½ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಉಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನಿಂಬೆ ರಸ (ನಿಂಬು ಪಾನಕ) ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ನಿಂಬೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಾಕಿಂಗ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ C ಜೀವಸತ್ವ ಸಸ್ಯ ಕಣಗಳಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ನಿಂಬೆ 16.8 ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು 5.4 ಗ್ರಾಂ ಬೋರ್ಹೈಡ್ರೇಟ್ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ರುಚಿಕಾರಕವಲ್ಲದೇ ಅದರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಗುಣಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಇತಿಹಾಸ

ಖುರ್ಷಿದ್ ಭರುಚಾ ಇವರಿಂದ

ಓದುವ ಕಲ್ಲುಗಳು

ಮನುಕುಲವು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮತ್ತು ಚಕ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ನಂತರ ಓದುವ ಕನ್ನಡಕವು ಐದನೇ ಪ್ರಮುಖ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಓದುವಂತಹ ಜೀವನದ ಚಿಕ್ಕಸಂತೋಷವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ

ಅರಬ್ ವಿದ್ವಾಂಸ ಮತ್ತು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಇಬ್ನ್ ಅಲ್-ಹೇತಮ್ (965-1040 ಎಡಿ) ಇವರ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುವಾದ ಗಾಜಿನ ತುಂಡುಗಳು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಓದಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆತನ "ಆಪ್ಟಿಕ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ" 1240 ರಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಗೆ ಅನುವಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. 13 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಇಬ್ನ್ ಅಲ್ ಹೇತಮ್ ಇವರ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನೈಜವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟವು, ಇಟಲಿಯ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳು ಸ್ಫಟಿಕದ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ (ಬೆರಿಲಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕ್ವಾರ್ಟ್ಜ್) ತಯಾರಿಸಿದ ಅರೆ-ಗೋಳಾಕಾರದ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದಾಗ. ಈ ಕಲ್ಲು ನಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅರೆ-ಗೋಳಾಕಾರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನಂತರ ಒಂದು ಬರವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿತು! ಈ "ಓದುವ ಕಲ್ಲು" ಅನೇಕ ಹಿರಿಯ ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ ವರವಾಗಿತ್ತು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಓದುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಓದುವ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೇ , ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಮೊದಲ ಓದುವ ಉಪಕರಣವಾಯಿತು.

Clear Quartz Crystal

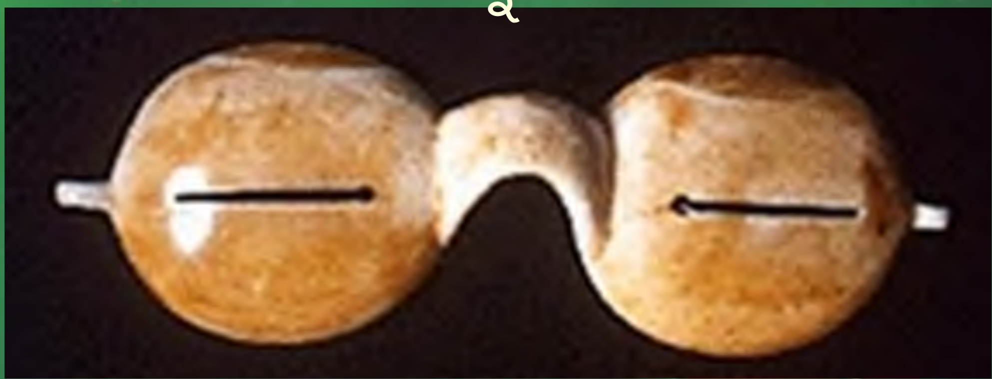
Magnifying glass

ಇಯರ್ ಟ್ರಂಪೆಟ್ಸ್

ದೃಷ್ಟಿಯಂತೆ ಕೇಳುವದೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಐದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಪರಿಸರದಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮೆದುಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಶ್ರವಣ ಹೀನತೆ ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 13 ನೇ ಶತಮಾನದಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ, ಹಸುಗಳು ಮತ್ತು ಟಗರುಗಳಂಥಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಂಬುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. 1627 ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇಕನ್, ಸಿಲ್ವಾ ಸಿಲ್ವರೂಮ್ ದಲ್ಲಿ ಕೇಳದ ಜನರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಸಾಧನವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು "ಆಧುನಿಕ" ಕಿವಿ ತುತ್ತೂರಿ 18 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇದು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯ ಆಕಾರ. ಇವುಗಳು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಕಿರಿದಾದ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಿಸಿಲು ಕನ್ನಡಕಗಳು



ಆಧುನಿಕ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಕನ್ನಡಕವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬೆಳಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವೊಯ್ಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತವೆ.. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಗಾಜುಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರವಲ್ಲ. ಕಠಿಣವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ನೇರ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ, ಪೂರ್ವ-ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಈ ಬಿಸಿಲು ಕನ್ನಡಕಗಳು ನಾವು ಇಂದು ಬಳಸುವ ಕನ್ನಡಕಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ.

ಇಟ್ಯೂಟ್ಗಳು ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ- ಆರ್ಕ್ಟಿಕ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ (ಕೆನಡಾ, ಅಲಸ್ಕಾ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ಲ್ಯಾಂಡ್). ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿಮವನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಬಿಳಿ ಮಂಜಿನಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇನ್ಯೂಟ್ಸ್ ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಿಸಿಲು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ವಾಲ್ರಸ್ ದಂತದಿಂದ ಬಿಸಿಲು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಅವರು ದಂತದಿಂದ ಮೂಗು ತುಂಡು ಜೋಡಿಸಲಾದ ಸುತ್ತಿನ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ಸೀಳುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ದಂತವು ಬಹುತೇಕ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿತು. ಸೀಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಸೂರ್ಯನ ತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ನೇರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಡ್ಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಣ್ಣನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೆರವಾಯಿತು.

ಪ್ಯಾರಾ-ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್

ದಿಲೀಪ್ ಬಸ್ರೂರ್ ಅವರಿಂದ.

ಪ್ಯಾರಾಗ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಒಂದು ಸಾಹಸ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಪೈಲಟ್ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯ ರೆಕ್ಕೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟ ಒಂದು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಎಂಜಿನನ್ನು ಬಳಸದಿದ್ದರೂ, ಪ್ಯಾರಾ-ಗ್ಲೈಡರ್ ವಿಮಾನವು ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೂರಾರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ಗಳಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋಗಬಲ್ಲದು.

Single Paragliding

Tandem Paragliding

ಪ್ಯಾರಾ ಗ್ಲೈಡರ್ ರೆಕ್ಕೆಗಳು 20 ರಿಂದ 35 ಚದರ ಮೀಟರ್ಗಳಷ್ಟು ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು 3 ರಿಂದ 7 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತೂಕವಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ಯಾರಾ ಗ್ಲೈಡರ್ಗಳ ವೇಗ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯು ಗಂಟೆಗೆ 20 ರಿಂದ 75 ಕಿ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ.ಟಂಡೆಮ್ ಪ್ಯಾರಾ-ಗ್ಲೈಡರ್ಗಳು ಪೈಲಟ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಪ್ರಯಾಣಿಕನನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾ-ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಹವಾಮಾನ, ಋತು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಭಾರತದ 11 ಮುಖ್ಯ ಪ್ಯಾರಾಗ್ಲೈಡಿಂಗ್ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನಗಳು.

- ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿರ್ ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್
- ಸಿಕ್ಕಿಂ
- ಉತ್ತರಖಂಡದಲ್ಲಿ ಕುಂಜಪುರಿ
- ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಂದಿ ಬೆಟ್ಟ
- ಉತ್ತರಖಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಡ್ನಿ ಬುಗ್ಯಾಲ್
- ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಯಳಗಿರಿ
- ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಅರಾವಳಿ ಬೆಟ್ಟಗಳು
- ಗುಜರಾತಿನ ಸಾತ್ಪುಡಾ ಬೆಟ್ಟಗಳ ಶ್ರೇಣಿ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಶ್ವ

ಡಾ. ಗೌರೀಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರಿಂದ.

ಸಮುದ್ರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹದ್ದು!

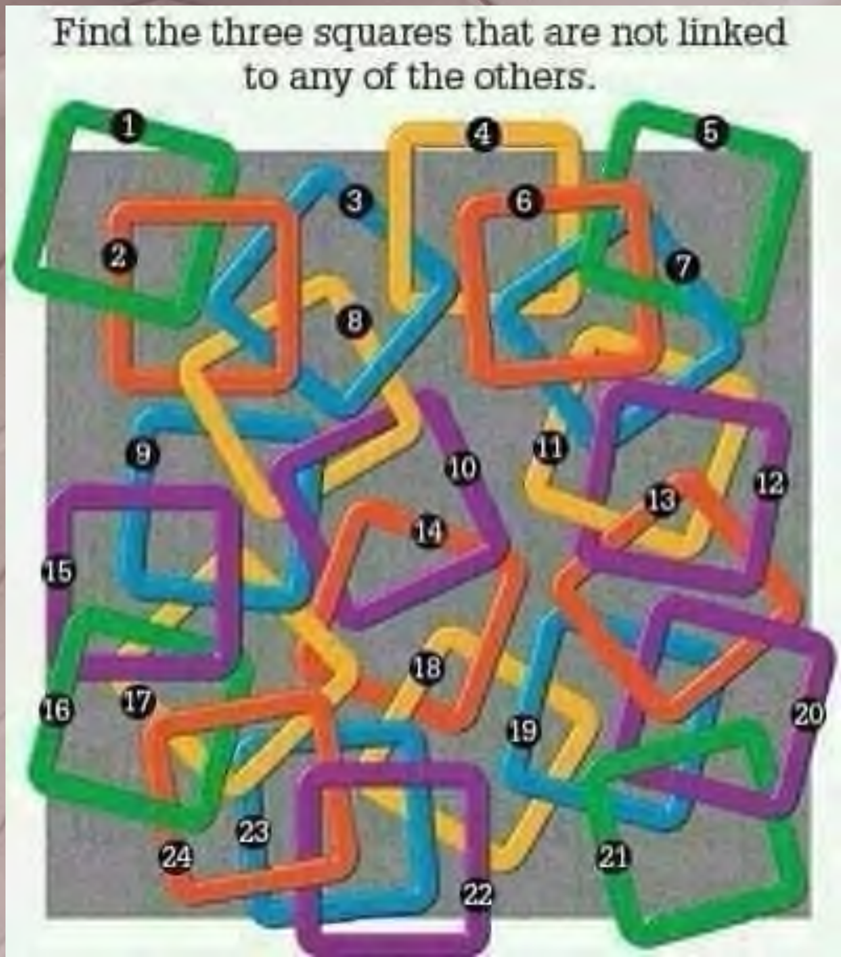
ಒಂದು ಹದ್ದು ರಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಹದ್ದು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಗಗನಕ್ಕೇರಿತು.

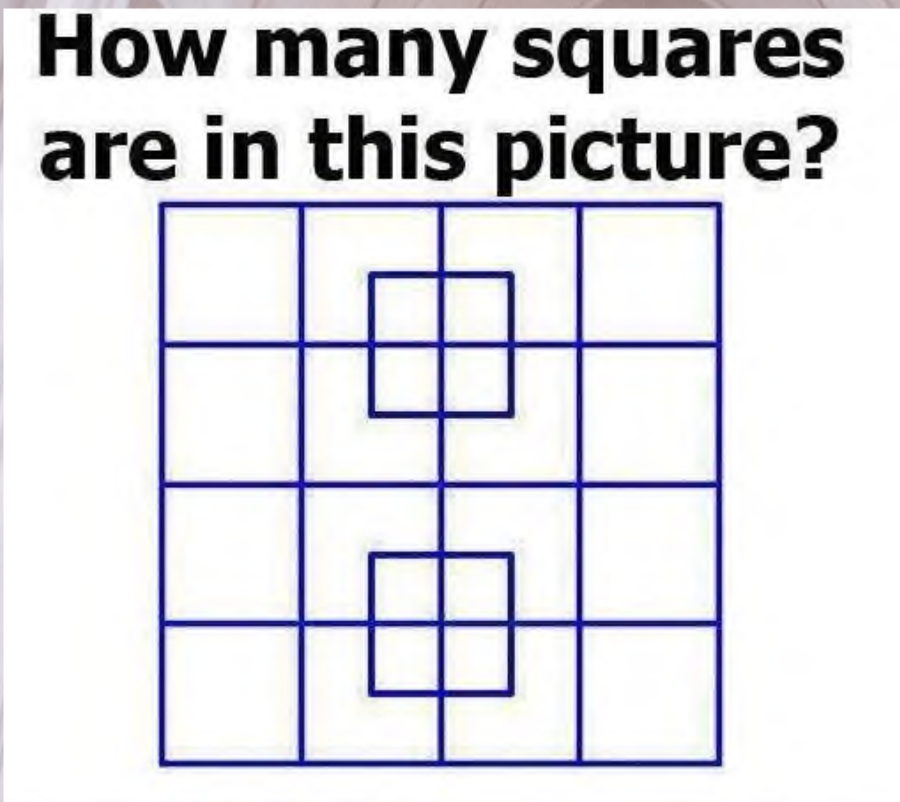
ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹದ್ದಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಈ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಹದ್ದು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣುವಿರಿ. ಹದ್ದು ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ಸುದೀರ್ಘ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು!

ಸಮುದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಹಕ್ಕಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಹದ್ದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು.

Mindbenders

ಒಂದಕ್ಕೊಂದು
ಹಿಡಿಯದೇ ಇರುವ
ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದ
ಮೂರು ಚೌಕಗಳು
ಯಾವುವು ಎಂದು
ಕಂಡು
ಹಿಡಿಯಿರಿ.





ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು
ಚೌಕಗಳು ಇವೆ ಎಂದು
ಹೇಳುವಿರಾ?

ಪೆಟ್ಟಿಗೆ [illegible]
ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್

ಶ್ರೀಮ ನಾಗರತ್ನ ಪ್ರಶಾಂತ

ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು.
ಸಣ್ಣ ಖಾಲಿ ಕಾರ್ಡ್ಬೋರ್ಡ್ ಬಾಕ್ಸ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕಡ್ಡಿಗಳು,
ಸಾದಾ ಬಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆ ಟೇಪ್, ಬಣ್ಣಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ
ಕತ್ತರಿ, ಫೆವಿಕಾಲ್, ಚಿಪ್ಪುಗಳು / ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು.

1. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.
ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಕಡ್ಡಿಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಉದ್ದವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ.
ಹಾಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ ಉದ್ದವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಂದಿಸಿ.

2. ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು
ಸಮಂಜಸವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ನೋಡಿ.

3. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಫೆವಿಕಾಲನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ
ಸುತ್ತಲೆ ಅಂಟಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿ.

4. ನಾಲ್ಕು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು
ಅಂಟಿಸಿಬಿಡಿ.

5. ರಿಬ್ಬನ್, ಚಿಪ್ಪುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.

6. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲಾಗಿ
ರಿಬ್ಬನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ.

7. ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ.

8. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ಕೆಚ್ಪೆನ್ಗಳನ್ನು
ಹೊಸದಾದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Swami Parijnanashram Education and Vocational Centre for the Handicapped, Virar

ಅಬುಧಾಬಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 14 , 2019 ರಿಂದ ಮಾರ್ಚ್ 21 ರವರೆಗೆ ನಡೆದ ವಿಶೇಷ ವಿಶ್ವ ಬೇಸಿಗೆಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಗೇಮ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಪದಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

* 85 ಚಿನ್ನ
* 154 ಬೆಳ್ಳಿ
* 129 ಕಂಚು

ಈ ವಿಶೇಷ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ 192 ದೇಶಗಳಿಂದ 7,500 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು, 2,500 ತರಬೇತುದಾರರು ಮತ್ತು 20,000 ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಇದ್ದರು.

ಭಾರತೀಯ ತಂಡದಲ್ಲಿ, 284 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಮತ್ತು 71 ತರಬೇತುದಾರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಆಟಗಾರರು 13 ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿದರು.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗಾಗಿ ಆಟಗಾರರ ಮತ್ತು ತರಬೇತುದಾರರ ಆಯ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಕ್ಯಾಂಪ್ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಆಯ್ಕೆಯು ಪೂರ್ಣ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು.

1. ಧನಂಜಯ್ ರವೀಂದ್ರ ಪಾಠಾರೆ (ರಾಯಗಢ / ನವೀ ಮುಂಬಯಿ)
2. ಕವಿತಾ ಸ್ವೇಟ್ (ಬಾರ್ಶಿ)
3. ರಾಜಶ್ರೀ ಘೋಸಾಲ್ಕರ್ (ಮುಂಬೈ)
4. ಪುಷ್ಪಲತಾ ದೇಸಾಯಿ (ಕೊಲ್ಹಾಪುರ)
5. ಸ್ನೇಹಾ ಶೆಟ್ಟಿ (ಕೊಲ್ಹಾಪುರ)
6. ಕಿಶನ್ ಸಿಂಗ್ (ಮುಂಬೈ)
7. ನಿತಿನ್ ಸಿಂಗ್ – (ಟ್ರೈನರ್ ಸಹಾಯಕ) (ಮುಂಬೈ)

ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ವಿಜೇತರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿದರು.

ಮುಂದಿನ ವಿಶ್ವ ಬೇಸಿಗೆ ಗೇಮ್ಸ್ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ 2023 ರಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿದೆ.

Dr. Mohan Mankekar, Mrs. Mankekar, Mr. Vinayanand Kallianpur presenting bouquet to Jagruti Sakpal

Ratha Yatra - Jagruti Sakpal along with her parents & brother

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Swami Parijnanashram Education and Vocational Centre for the Handicapped, Virar

Picnic of children near aquarium
15th March

Picnic at Javahar Temple

Picnic of children in dragon express (Yazoo Park) in March

Picnic at Tarapur Fort

Picnic - Parents and children In Dragon express

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Swami Parijnanashram Education and Vocational Centre for the Handicapped, Virar

Annual Social Function held on 26th January 2019

NIOS Exams conducted for the first time at SPEVC Virar

State Level Athletes Competition at Amravati

Experiments conducted by students

Holi celebrations

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Srivali High School

01.03.2019

ಶಾಲೆಯ ಇಂಗ್ಲೀಷ ಕ್ಲಬ್ ವತಿಯಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರದ ಪುಲ್ವಾಮದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಬಾಂಬ್ ದಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಡಿದ ಭಾರತೀಯ ವೀರ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಶೃದ್ಧಾಂಜಲಿ ಹಾಗೂ ವೀರಯೋಧ ಅಭಿನಂಧನ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಹರ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

16.01.2019

ಅಂಕೋಲಾ ಶೆಟಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಕುಮಾರಿ ವೀಣಾ ಎಮ್. ನಾಯ್ಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ವಲ್ ನಾಯ್ಕ ಭಾಗವಹಿಸಿ ವೀಣಾ ನಾಯ್ಕ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾಳೆ.

27.12.2018

ಶ್ರೀಯುತ ಅಶೋಕ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಅಮೇರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಎನ್.ಆರ್.ಐ. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಕ್ಷಣ.

16.02.2019

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯ ಕುರಿತು ನಡೆಸಿದ ಪಾಲಕ/ಪೋಷಕ/ಬೋಧಕ ಸಭೆ.

29.01.2019

Department of Bio-Technology . St. Xavier's College Mumbai ಇವರು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆ 8 & 9ನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ Fold scope project (phase -1) ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟರು.

30.011.2018.

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಶ್ರೀ ಮಾಧವ ಪೂಜಾರಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು ಆರ್.ಎನ್.ಎಸ್. ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುರುಡೇಶ್ವರ ಇವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಘಾಟಕರಾಗಿ ಮಾನ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಭಟ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಅಲೆಕಲ್ ರಾಮಚಂದ್ರ ರಾವ್, ಅಪೆಕ್ಸ್ ಕಮಿಟಿ ಸದಸ್ಯರು ಶ್ರೀವಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಚಿತ್ರಾಪುರ, ಹಾಗೂ ಮುದ್ದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾಲಕ & ಬೋಧಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು.

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Srivali High School

04.12.2019

ಡಾ. ನೂತನ ಬೈಂದೂರ್ ಮುಂಬೈ ಇವರು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದರು.

15.10.2018.

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಭಕ್ತಿ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶಾರದ ಪೂಜೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

20.12.2018

ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಂಗಳೂರಿನ ಪಿಳಿಕುಳ, ಗೋಕರ್ಣನಾಥೇಶ್ವರ, ಆನೆಗುಡ್ಡ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರವಾಸ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

20.03.2019

2018–19 ನೇ ಸಾಲಿನ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮಕ್ಕಳ ಬಿಳ್ಕೋಡುಗೆ ಸಮಾರಂಭದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ.

ಇಕೋ ಕ್ಲಬ್‌ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಶಾಲಾ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳು.

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Guruprasad High School, Mallapur

Paper-craft!
The Origami workshop to make a Foldoscope - or a paper microscope

"It's a girl!"
Annual Prize distribution ceremony

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Parijnanashram Vidyalaya, Karla

Marathi Day

Science Experiments

Shivaji Jayanti Celebrations

Visit to the farm

ನಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಶಾಲೆಗಳಿಂದ

Parijnanashram Vidyalaya, Karla

Puppet talk

Community helper

Holi Celebrations

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇ - ವರ್ತಮಾನ ಪತ್ರಿಕೆ

ರಥೋತ್ಸವ 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