

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಶರತ್ ಋತು 2020



News fromParijnan Vidyalay, Kotekar

Shri Krishna Janmashtami



News fromParijnan Vidyalay, Kotekar

Independence Day



1. The Indian National Flag is known as Tiranga or Tricolor.

2. The topmost colour saffron represents Courage and Sacrifice. The middle colour white represents Truth, peace and purity. The bottommost colour Green represents Prosperity.

3. In the middle there is a Navy Blue Ashoka Chakra that has 24 equal spokes.

4. Our National Flag was designed by Pingali Venkayya.

5. We should respect our National Flag.



News fromParijnanashram Vidyalaya, Karla

Navaratri Celebrations 2020



Sankesh Yadav



Rugved Deshmukh



Khushi Oza



Vedant Garud



News fromGuruprasad High School, Mallapur



News fromGuruprasad High School, Mallapur



News fromSrivali High School, Shirali, Karnataka



Sanitising the VIDYAGAM class



Vidyagam class



Sanitising the school premises



Staff social distance inside the staff room



News fromSrivali High School, Shirali, Karnataka

ಗಾಂಧೀಜಿ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡಿಸಿದ ವೀರನೀತ
ಹಿಂಸಾ ಮಾರ್ಗವ ತ್ಯಜಿಸಿದಾತ
ಚರಣ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಾತ
ದೇಶದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ನಾಯಕನೀತ
ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ದಾತ
ಅವರೇ ನಮ್ಮ ಬಾಪು ಗಾಂಧೀಜಿ

ಜನಿಸಿದ ಭಾರತದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಗನಾಗಿ
ಅಂದಿನಿಂದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಅಗಿತ್ತು ಈತನ ಕನಸಾಗಿ
ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ
ಕನಸು ನೆರವೇರಿತು ಈತನ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ

ಈತ ಬಂದ ಬಿಳಿಯರನು ಓಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ
ಅಂದಿನಿಂದ ಆತನ ಮಾತೇ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ
ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದ ಹೋರಾಡಿದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ
ಕೊನೆಗೂ ದೊರಕಿತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಈತನ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ

ಹೋರಾಟ ಯಾತ್ರೆ ಕೈಗೊಂಡನು ಪ್ರಮುಖವಿಗಾಗಿ
ಸತ್ಯಾಹಾಸ ನಡೆಸಿದನು ಭಾರತೀಯರ ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ
ಪರಕೀಯರ ವಿರುದ್ಧ ನಿಂತನು ಭಾರತಾಂಬೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ
ಅಂತೂ ನೆರವೇರಿತು ಈತನ ಕನಸು ಅಗಸ್ಟ್ 14ರ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿ

ಶಾಂತಿಮಂತ್ರವ ಪಾಲಿಸಿದನು ಗಾಂಧೀ
ಭಾರತೀಯರ ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತನಾಗಿ
ಎಂದು ಅಳಿಯದ ಹೆಸರು ಇವರದು
ಭಾರತೀಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಅಮರರು.

ಅನಿತಾ ಎಂ. ನಾಯ್ಕ
9ನೇ ತರಗತಿ, ಎ ವಿಭಾಗ.

Preprimary classes



Hearing Impairment Section



Vocation Secion



HEARING IMPAIRED STUDENT LIFE SKILLS ACTIVITIES



ನನ್ನ ಕನಸು

ಅನಯಾ ಆದೀಪ್ ಶಿರಾಲಿ ಇವರಿಂದ. - ವಯಸ್ಸು: 10 ವರ್ಷಗಳು

ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಕನಸು ಕಂಡೆ. ಸುಂದರ ಕನಸು! ಇದು ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಚಿತ್ರ ಚಲಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು., ಲಿಸಾ, ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರವು ಜೀವಂತವಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಿಜವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿತ್ತು! ಅವಳು ನನ್ನತ್ತ ಕೈಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು. ಮತ್ತು ಅವಳು ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಮಾತಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, “ಹಾಯ್! ಬೀದಿಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿರುವ ಸುಂದರವಾದ ಉದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ನೀವು ಬಯಸುವಿರಾ?” ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, "ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಿ"? ಅವಳು “ಬನ್ನಿ, ನಾನು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ!” ಅವಳು ತನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, “ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇಗನೆ!” ನಾನು ಅವಳ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಎಳೆದಳು.

ನಾನು ಕಿರುಚಿದೆ, “ಓಹ್ !!” ನಾನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಮೊದಲು ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಅದೇ ಪದಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ!

ಮೋಡಗಳು ಗುಲಾಬಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದೆ. ನಾನು ಕ್ಯಾಂಡಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದೆ! ನನಗೆ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಎಂದರೆ ಇಷ್ಟವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದೇನೆಯೇ? ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಿಹಿ ಹಲ್ಲು ಇದೆ. ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೆ? ಆಹ್... ಹೌದು! ನಾನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಗುಲಾಬಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ. ಲಿಸಾ ನನ್ನನ್ನು ತೋಟದ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದಳು. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಬೆಂಚ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದಳು. ಅವಳು ನನಗೆ ಹೇಳಿದಳು, “ನಾವು ಮಾತ್ರ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ” ನಾನು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರೂ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನೋಡಿದೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಜಿಂಜರ್ ಬ್ರೆಡ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ಅವರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಐಸಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ; ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಹ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಹೌದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವು ಕ್ಯಾಂಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗಮ್ ಕರಡಿಗಳು, ಕಾಕೋ ಕೋಲಾಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕ್ಯಾಟ್ಸ್, ಲೈಕೋರೈಸ್ ಲಯನ್ಸ್, ಜೆಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ವಾರ್, ಡೈರಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಡಕ್, ಟುಟ್ಟಿ ಫ್ರೂಟಿ ಟೈಗರ್, ಮಾಷ್ಯೂಲೋ ಮಂಕಿ, ಬಬಲ್ ಗಮ್ ಕರಡಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು.” ಆದರೆ ನಾನು ಅವಳ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಸಿವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಲಿಸಾಗೆ ನನ್ನನ್ನು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಕೇಳಿದೆ. ಅವಳು, “ಸರಿ. ಕ್ಯಾಂಡಿ ಅವೆನ್ನೂ ಬಳಿ ಒಂದು ಇದೆ.” “ಆಹಾರವೂ ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ?” ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. “ಹೌದು. ನೂಡಲ್ಸ್, ಬರ್ಗರ್, ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಯಾಂಡಿಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.” ನಾನು ಕ್ಯಾಂಡಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕುಣಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾಂಡಿಲಿಸಿಯಸ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನಾನು ಹೋಟೆಲ್ ಮಿಲ್ಕಿವೇಗೆ ಹೋದೆ. ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಲಗಿದೆ. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಅಲಾರಾಂ ಗಡಿಯಾರದ ಶಬ್ದವನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ನಾನು ಎದ್ದು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದೆ. “ಅನಯಾ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ!” ಎಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಕರೆಯುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಕನಸು ಎಂದು ನಾನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ.





ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಎಂದೂ ಕೊನೆಯೊಂಬುದಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಾಗಬಹುದು

ನಾನು ಯಾರು?

ನಾನು ನಿನ್ನಿಂದಲೇ.

ಜೀವನವು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು,

ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನೀವು ನೀಡುವುದು

ಇದು ನಾನು ಅಥವಾ ನೀವಲ್ಲ,

ಅದು ನಾವೇ ಮತ್ತು ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅನಿಕಾ ಬೈಂದೂರ್

11 ವರ್ಷಗಳು

ಡೆಲ್ಲಾಸ್ ಯುಎಸ್ಎ

ಅನಿಕಾ ಇದನ್ನು ತಾಯಿಗಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾಳೆ. - ಮಗಳ ದಿನದಂದು

ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಕಲ್ಪಾಂಗ್ ಬೈಂದೂರ್



ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ

ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬ್ಬೇಕರ್ ಇವರಿಂದ.

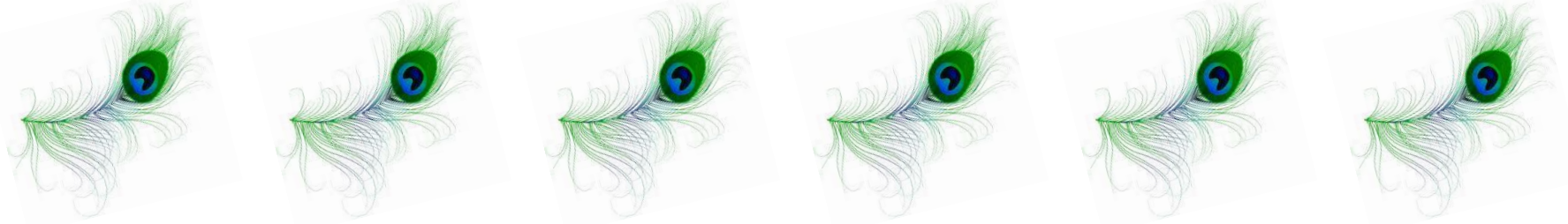
ವೇದಾಂತ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಮತ್ತು ಅವನ ಬಾಲ್ಯದ ತುಂಟಾಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಇಬ್ಬರೂ ಅಜ್ಜಿಯರಿಂದ (ತಾಯಿಯ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಯ ತಾಯಿ) ತುಂಬಾ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದನು. ಅವನ ಅತ್ತೆ ಮತ್ತು ಸೋದರಸಂಬಂಧಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಂತಾಕ್ರೂಜ್‌ನ ಸಾರಸ್ವತ್ ಕಾಲೋನಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸ್ಥಳೀಯ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದ 'ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮ' ಪ್ರಸಂಗವೇ ಅವನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಿಸಿತು. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರವಾಸ ಮತ್ತು ಅನುಭವವು ಅವನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ. ಜೈಲಿನ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಾಗ ಮತ್ತು ದ್ರಮ್ಸ್, ಘಂಟೆಗಳು ಮತ್ತು "ಭಜೋ ರಾಧೆ ಗೋವಿಂದ್ !!" ಎಂಬ ಜೋರಾಗಿ ಘೋಷಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮವಾದಾಗ ಜನರು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಭಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದರು ಮತ್ತು ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನೆಸುತ್ತಾನೆ. ಸುಂದರವಾದ ಕೃಷ್ಣ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಿಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ಮಂಡಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರುದಿನ, ವೇದಾಂತ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಾಲಕೃಷ್ಣರು ಮತ್ತು ಬಾಲರಾಧಾರಂತೆ ಮೋಜಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಭಜನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕೋಡುಬಳೆ (ಖಾರದ ಗರಿಗರಿಯಾದ ತಿಂಡಿ), ಲಾಡು (ಗಟ್ಟಿ ಲಡ್ಡು ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ), ತಾಜಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು 'ದಹಿ ಹಂಡಿ' ಯೊಂದಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು, ಅಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಪಿರಮಿಡ್ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ನಿಂತಿದ್ದರು. (ಕೃಷ್ಣನ ಬಾಲ್ಯದ ತುಂಟಾಟಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ಸಂಕೇತ). ಆದರೆ ಈ ವರ್ಷ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ವೇದಾಂತ್ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅವನ ತಾಯಿ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ಎಂದು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ, "ಮಮ್! ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಕರೋನಾ ಹುಚ್ಚುತನದಲ್ಲೂ ಕೃಷ್ಣ ಈ ವರ್ಷ ಬರಲಿದ್ದಾರೆಯೇ?". ಅವನ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ಳು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು - "ಅವನ ಭಕ್ತ ಅವನನ್ನು ಕರೆದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ದೇವರು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಚಂಡಮಾರುತ, ಗುಡುಗು, ಆಲಿಕ್ಕಲು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಅಥವಾ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಅವನು ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿಲ್ಲ! ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಒಳಗಿನಿಂದ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಕರೆದರೆ,



ಅವನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ”. ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವಂತೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಹೃದಯದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಾಗಿ ವೇದಾಂತ್ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದನು. ಇದರಿಂದ ಜನರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಅವರು ಭೇಟಿಯಾಗದ ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸಾದವೆಂದು ತಯಾರಿಸಿದ ಮೊಸರವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಹ ಅವನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ತಾಯಿಗೆ ವಿನಂತಿಸಿದನು. ಆ ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ಮಾಡುವಳೆಂದು ಅವಳು ಅವನಿಗೆ ಧೈರ್ಯಕೊಟ್ಟಳು.

ವೇದಾಂತನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಕಿಟಕಿಯ ಹೊರಗೆ ಮಳೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತನು. ಈ ವರ್ಷ ಎಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉತ್ಸಾಹ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ರಕ್ಷಾಭಂಧನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಯಾವುದೇ ಸೋದರಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ ಕೂಡ ಉತ್ಸಾಹರಹಿತವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಮುಂಬರುವ ಗಣಪತಿ ಹಬ್ಬದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಈ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕರೋನಾ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿತ್ತು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಮೋಜಿನ ವಿಧಾನ. ಅವನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದನು.

“ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬಂದು ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ನಾವು ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಿ!”



ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ದೇವಿ ಕವಚಮ್

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಯಾಣ್ ಅವರಿಂದ

ದೇವಿ ಕವಚಮ್ ಎನ್ನುವುದು ಮಾರ್ಕಂಡೇಯ ಪುರಾಣದ ಒಂದು ಸಾರವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ದೇವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಶುಭ ನವರಾತ್ರಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಅವಳು ತಾಯಿ, ಮಗಳು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವವಳು, ಹಣ, ಸಂಪತ್ತು, ವಿಜಯ, ರಕ್ಷಣೆ, ಪರೋಪಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಚಂಡ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕ ವರೆಗಿನ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ದೇವಿ ಕವಚಮ್ ಅನ್ನು ಪಠಿಸುವಾಗ, ಭಕ್ತನು ದೇವಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೇವಿ ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಅಂಗಗಳ ಒಳಗೆ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕೋನದಿಂದ ದುಷ್ಕರ ಅಥವಾ ವೈರಿ ಇರಬಹುದು .

ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಅದ್ಭುತ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗ, ಹಾಗೆಯೇ ಗೋಚರಿಸುವ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತರಸ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳು, ಕೊಬ್ಬು, ರಕ್ತ, ಸೀರಮ್, ಮೂಳೆಗಳು, ಮಜ್ಜೆಯ, ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸ್ಥಾನಗಳು, ಕೂದಲು, ಕೂದಲು ಕಿರುಚೀಲಗಳು, ಚರ್ಮ, ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು, ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು. ಕರುಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಭುಜಗಳು, ತೋಳುಗಳು, ಎದೆ, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಮುಖ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು ಎಂದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಾನವ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಾನವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ, ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳ ನಂತರ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜಗತ್ತು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ.

ವೇದಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಭಾರತೀಯರು, ಸಮಯದ ಮರಳಿನ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಳೆದುಹೋಗಿದೆ. ಔಷಧಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕಾನ್ಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್ ಸರ್ಜರಿ, ಆಂಕೊಲಾಜಿ ಮತ್ತು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾದ ಇತರ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಂಡಾರ ಇನ್ನೂ ಇದೆ. ಒಂದು ದಿನ, ನಾವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಈ ರತ್ನಗಳನ್ನು ಮರುಶೋಧಿಸುತ್ತೇವೆ.



ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

2020 ರ ಆರಂಭದಿಂದ, ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಬ್ದಕೋಶವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್, ಮೂಲೆಗುಂಪು, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದೆ. ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಂತೆ, ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ದೈಹಿಕ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು, ಆಕ್ರಮಣ ಅಥವಾ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ.

ಜ್ವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಚಹಾ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳು ಜನಪ್ರಿಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿನಾಶವು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ಆದರ್ಶ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ ಆಹಾರಕ್ರಮವಲ್ಲ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ದಾಳಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರಗಳು ವಿಶೇಷ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು ಅಸಂಭವವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಪೇರಲೆ ಹಣ್ಣು, ಸುಣ್ಣು, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ), ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ (ಮೀನು, ಯಕೃತ್ತು, ಚೀಸ್, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೇಹವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ), ಸತು (ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಬೀಜಗಳು, ಕಡಲೆ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಪಾಲಕ,) ಸೆಲೆನಿಯಮ್ (ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ), ಕಬ್ಬಿಣ (ಕಡು ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ, ಸಮುದ್ರಾಹಾರ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ), ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು). ಅವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ



ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಅಲ್ಯೂ-ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಆಹಾರವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿರಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯು (ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಿಗಳು) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಟ್ರಿಲಿಯನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಆಂತರಿಕ ಮಹಾನಗರವಾಗಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದೆ. ಕರುಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ತಾಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಸಸ್ಯ-ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರುಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಬಯೋಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು ಲೈವ್ ಸಹಾಯಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರಿಬಯೋಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಆಲಿಗೋಸ್ಯಾಕರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಅದು ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಸಾಹತುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು: ನೇರ ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು, ಹುದುಗಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು. ಪ್ರಿಬಯೋಟಿಕ್ ಆಹಾರಗಳು: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲಕಳೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿಯಮವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ 8 ಕ್ರಮಗಳು: ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ,

1. ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ನೇರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



2. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹಲವಾರು ಪ್ರೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆರ್‌ಡಿಎ ಹೊಂದಿರುವ ಮಲ್ಟಿವಿಟಮಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ (ಅಥವಾ ನೀವು ಮಾಡಿದರೆ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ).
4. ಮಿತವಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ.
5. ಮಧ್ಯಮ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
6. ರಾತ್ರಿ 7-9 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆಯ ಗುರಿ. ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಲಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಗಡಿಯಾರ, ಅಥವಾ ಸಿರ್ಕಾಡಿಯನ್ ಲಯ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾದ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಮತೋಲಿತ ಸಿರ್ಕಾಡಿಯನ್ ಲಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ನಾವು ಆಳವಾದ, ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.
7. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಗುರಿ. ಇದು ಮುಗಿದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ-ಅದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸ್ನೇಹಿತನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ ದಿನವಿಡೀ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಭಾವನೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ. ಇದು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ-ಕೆಲವು ಉಸಿರಾಟಗಳು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
8. ದಿನವಿಡೀ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ: ಹೊರಾಂಗಣದಿಂದ ಬರುವಾಗ, ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ, ಕೆಮ್ಮಿದರೆ ತಪ್ಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕ್ಲೋಸರ್ ಹೋಮ್, ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯವು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ:
 1. ದಿನವಿಡೀ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
 2. ಆಯುಷ್ ಸಚಿವಾಲಯದ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ
 3. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ದಿ (ಅರಿಶಿನ), ಜೀರಾ (ಜೀರಿಗೆ), ಧನಿಯಾ (ಕೊತ್ತಂಬರಿ) ಮತ್ತು ಲಹ್ಸುನ್ (ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ) ನಂತಹ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.



ತುಳಸಿ (ತುಳಸಿ), ಡಾಲ್ಚಿನ್ನಿ (ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ), ಕಾಲಿಮಿರ್ಚ್ (ಕರಿಮೆಣಸು), ಶುಂತಿ (ಒಣ ಶುಂತಿ) ಮತ್ತು ಮುನಕ್ಕಾ (ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ) ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಹಾ / ಕಷಾಯ (ಕಾದಾ) - ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಲ (ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ) ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ತಾಜಾ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

4. ಗೋಲ್ಡನ್ ಹಾಲು- 150 ಮಿಲಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಹಲ್ದಿ (ಅರಿಶಿನ) ಪುಡಿ - ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಒಣ ಕೆಮ್ಮು / ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಟಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

1. ತಾಜಾ ಪುಡಿನಾ (ಪುದೀನ) ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಜ್ಜೆನ್ (ಕ್ಯಾರವೇ ಬೀಜಗಳು) ನೊಂದಿಗೆ ಉಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ / ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಲವಾಂಗ್ (ಲವಂಗ) ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
3. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಟಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೇಲಿನ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತಿರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರಣ ದೇಶಾದ್ಯಂತದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯೋನ್ವಲಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಬೂಸ್ಟರ್ ಸೂಪ್‌ನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು:

1/2 ಕಪ್ ಮಸೂರ (ಮಸೂರ್ ದಾಲ್)

1 ಕಪ್ ಕ್ಯಾರೇಟ್, 1/2 ಇಂಚಿನ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

1/2 ಕಪ್ ಹಸಿರು ಸ್ಪಿಂಗ್ ಬೀನ್ಸ್, ಹೋಳು ಮಾಡಿದ ½ ಇಂಚು ತುಂಡುಗಳು



1 ಕಪ್ ಸ್ಪಿಂಗ್ ಈರುಳ್ಳಿ, ½ ಇಂಚು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

3 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು 8 ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

♣ ಸುಮಾರು ½ ಇಂಚು ಶುಂಠಿ ತೆಳುವಾದ ಹೋಳು

1½ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು

♣ 1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಅರಿಶಿನ (ಹಲ್ದಿ)

♣ 1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕರಿಮೆಣಸು, ಕೆಲವು ಲವಂಗ ಮತ್ತು 1/2 ಇಂಚಿನ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ

ಚಾಂಕ್ (ಮಸಾಲೆ):

2 ಚಮಚ ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ (ತುಪ್ಪು) ಅಥವಾ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ

♣ 1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆ (ಜೀರಾ)

♣ 1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಗರಂ ಮಸಾಲ

♣ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ

ವಿಧಾನ:

1. ಮಸೂರವನ್ನು ತೊಳೆದು 2 ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ, ಮಸೂರವು ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.

2. ಮಧ್ಯಮ ಅಧಿಕ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ 4 ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಮುಂದೆ ನೆನೆಸಿದ ಮಸೂರ, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಶಿನ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್, ವಸಂತ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ.

3. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ವೇಯಿಟ್ ಹಾಕಿ (ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕಾಸವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ).



4. ಪ್ರಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಹಬೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಶಾಖವನ್ನು ಮಧ್ಯಮಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಸುಮಾರು 6 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.

5. ಶಾಖವನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ತೆರೆಯುವ ಮೊದಲು ಉಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ.

6. ದಾಲ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ದಾಲ್ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಬಯಸಿದಂತೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸೂಪ್ ದಪ್ಪನಾಗಿರಬೇಕು.

ಚಾಂಕ್ (ಮಸಾಲೆ):

1. ಮಸಾಲೆಗಾಗಿ (ಚಂಕ್) ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ಲೋಹದ ಬೋಗುಣಿಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜ ಬಿರುಕು ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸೂಪ್ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ.

2. ಸೂಪ್ ಗೆ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

3. ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ.

ಜಿಮ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದು ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ, ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಸ್ತಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದಂತೆಯೇ, ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು. ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್ ಮತ್ತು ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜಗಳು, ಎದೆ ಮತ್ತು ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯೇ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಿನ ಚಲನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ನಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವಿಸುವ ಫಾರ್ಮರ್ಸ್ ಚಲನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಗಿ (ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಕ್ಕೆ) ಮತ್ತು ಹಿಂದುಳಿದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಕ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಚಕ್ರ ಭಂಗಿಯು ಒಂದು ಆಸನವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಪಾರ್ಶ್ವದ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಅದರ ನಿಂತಿರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯ ಹಿಂದುಳಿದ ಬೆಂಡ್‌ಗಾಗಿ ಅದರ ಸುಪೈನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.



ನಿಂತಿರುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅನುಕ್ರಮ

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ, ತೊಡೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನೋಡಿ.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಮೇಲಿನ ಬಲಗೈ ಬಲ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎಡಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಗಿ ಬಾಗುತ್ತಿರಿ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಅಂಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ.
4. ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರುವವರೆಗೂ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬಲಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಹಿಂದುಳಿದ ಬೆಂಡ್ ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಇದರ ಉತ್ತಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಚಕ್ರ ಸ್ಥಾನವು ಸುಪೈನ್ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಹೇಗಾದರೂ, ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಹಠಾತ್ ಜರ್ಕಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮುಂಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾದರೆ, ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಆಸನದ ಅನುಕ್ರಮ:

1. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಅನುಗುಣವಾದ ಭುಜಗಳ ಬಳಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ
2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಕಡೆಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ
3. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮುಂಡ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಕಮಾನು ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಕಿರೀಟವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ.
4. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಎಕ್ಸ್‌ಲೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಿ, ಈ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು

ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ ನೀವು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು , ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ, ಭುಜಗಳು



ಮತ್ತು ತಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ತಲೆ ಭುಜಗಳ ನಡುವೆ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬೇಕು. ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ. ತೀವ್ರವಾದ ಗರ್ಭಕಂಠ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಚಕ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಇತರರಲ್ಲಿ ಇದು ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಇವರಿಂದ.

ಬಿಸಿ ಚಾಯ್ ಕಪ್ಪಿನಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಸುದ್ದಿ ಇಲ್ಲಿದೆ!

ಅವನಿಗಾಗಿ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರುವ ಗ್ರಾಹಕರಿರುವ ನವದೆಹಲಿಯ ಬೀದಿ ಬದಿಯ ಚಹಾ ಮಾರಾಟಗಾರ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರಾವ್ ಅವರು ಈ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು! ಮತ್ತು ಇಗೋ! ಲೇಖಕ ಜನಿಸಿದ!

ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಂದ ಜನರ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಗಳು; ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರಾವ್ ಅವರ ಶಕ್ತಿಯುತ ಪೆನ್ ಮೂಲಕ ಕಾದಂಬರಿಗಳು, ನಾಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಬಂಧಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬಂದವು.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಲಕ್ಷ್ಮಣರು ತಮ್ಮ ಬೀದಿ ಬದಿಯ ಉದ್ಯಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಭಕ್ತಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು.

ಬರಹಗಾರನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಅವನ ಬಾಲ್ಯದ ಕನಸು ಅವನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯನ್ನು ತೊರೆದಾಗ ಇದ್ದಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿತ್ತು.

ದುಃಖಕರವೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅವರ ಕೃತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಲ್ಲ - ರಸ್ತೆಬದಿಯ ಮಾರಾಟಗಾರರಿಂದ ಬರೆಯಲಾಗಿರುವ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಡಿಕೆ ಮಾಡಲು ಯಾರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ? ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ 1979 ರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಳಿಸಿದ್ದರು.



ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರಾವ್ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಿಂದ ಹಿಂದಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಓದುಗರ ಹೃದಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಗಿನ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರತಿಭಾ ಪಾಟೀಲ್ ಅವರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರು.

Picture Credits

<https://laxman-rao-author.business.site/>

<https://www.theweek.in/theweek/leisure/laxman-rao-ltd.html>



ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುದ್ದಿ



ಐದು ದಶಕಗಳ ನಂತರ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಎಲಿಫೆಂಟ್ ಶ್ರೂ ಮರುಶೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ!

ಅಳಿವಿನಂಚಿನಲ್ಲಿರುವಂತಹ ಮತ್ತು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಎಲಿಫೆಂಟ್ ಶ್ರೂ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತಹ ಈ ಇಲಿಯು ಆನೆಯೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಶ್ರೂ ಅಲ್ಲ - ಇದು ಆನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ! ಆನೆ ಶ್ರೂ ಮೂಗಿನಂತಹ ಸೊಂಡಾಳಿಯಿದ್ದು ಅದು ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯರು ಸೆಂಗಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಲ ಕಪ್ಪೆಗಳು

ಬಿಲ ಮಾಡುವ ಕಪ್ಪೆಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಅಗೆಯುತ್ತವೆ-

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಭಕ್ಷಕಗಳಿಂದ ಮತ್ತು

ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯಲು ಇದರ

ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಕಪ್ಪೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಇರುವೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೆದ್ದಲುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ

ಭೂಗತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಮ್ಮ ಹಿಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನೆಲದ ಕೆಳಗೆ ಅಗೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಮ್ಮ ಮೊನಚಾದ ಮೂತಿ

ಮತ್ತುಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ.



Credit: <https://www.natureworldnewsInternational News>

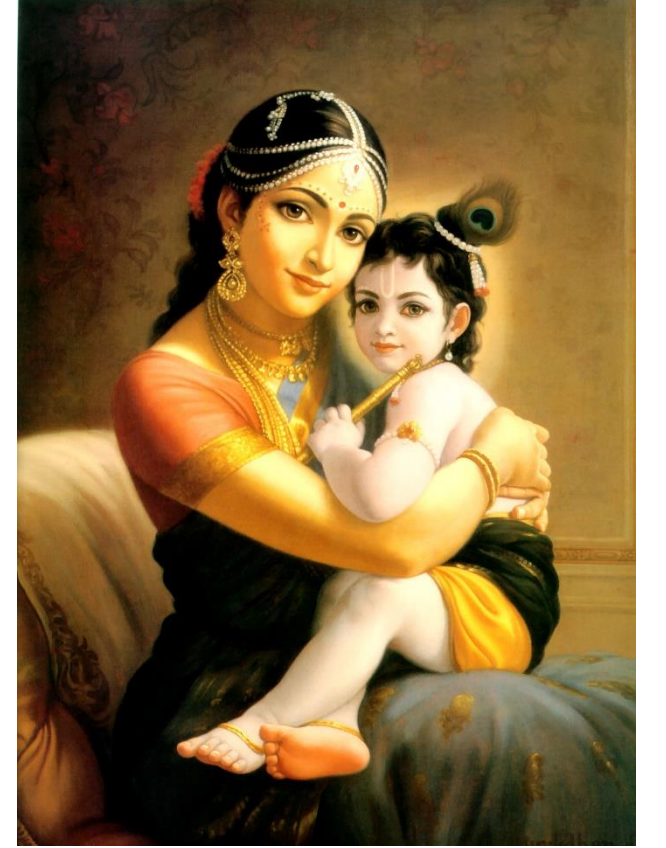


ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಯಶೋದಾ

ಸಾಧನಾ ಕೈಕಿಣಿ ಇವರಿಂದ .

ಕೃಷ್ಣನ ತಾಯಿ ಯಶೋದಾ ಮೈಯಾ ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅವಳು ಯಶೋದಾ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಳಾಗಲು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವಿದೆ... ಅವಳನ್ನು ಯಾಶೋದಾ ಎಂದು ಏಕೆ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಇದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಕಥೆ ಇದೆ

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಅವಳು ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಕೋಮಲ ಹೃದಯವುಳ್ಳ ಉದಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ ಸ್ವಭಾವದ ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾದರೆ, ಅವಳು ಅಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಹಸುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೆರೆಯ ಮನೆಯ ಮಗುವನ್ನು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಳು. ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಅವಳು ತನ್ನ ಅಲ್ಪ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿರುವಳು. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಅವಳು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿದ್ದರೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಾಗ, “ಇದು ನಾನಲ್ಲ - ಅವನು / ಅವಳು / ಅವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರು!” ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಅವಳ ಸ್ವಭಾವ. ಅವಳು ಸುಂದರವಾದ ಕನ್ಯೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಗೋಕುಲದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನನ್ನು ಅವಳ ಮದುಮಗನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು ... ನಂದ್ ಜೀ! ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಅವಳು ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೆ ತಲುಪಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅವಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತನಗೆ ನಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೃತಜ್ಞತೆಗೆ ಅವಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ, “ಅದು ನಾನಲ್ಲ - ಅವನು / ಅವಳು / ಅವರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರು” ಎಂಬುದಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಅವಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಿಂದ ಯಾಶೋ - ದಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅಂದರೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕಾರ್ಯಗಳ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟವಳು. ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ತನಗಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವಳಲ್ಲ. (ಯಶ್ ಎಂದರೆ ಯಶಸ್ಸು!) ನಮ್ಮ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಪರಿಜ್ಞಾನಾಶ್ರಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಈ ಅಪರೂಪದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸದ್ವೈಜಾತ ಶಂಕರಾಶ್ರಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರ ಗುರುಗಳ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ.



ಯಶ್-ಒ-ದಾ!!



ಕೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಿಶಾಚಿಗಳು

ಡಾ. ಗೌರಿಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರಿಂದ

ಜಾನುವಾರು ಅಡ್ಡ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮೂಲೆ ಮತ್ತು ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಆಳವಾದ ದಟ್ಟವಾದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿನ ರೈತರು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಲ್ನಾಡ್ ಗಿಡ್ಡಾ ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ತಳಿಯು ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿನ ಆರ್ಧ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಲು, ಗೊಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಕರಡು ಶಕ್ತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರೈತರ ಸೀಮಿತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.

ಶ್ವೇತ ಕ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಈಗ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪವಿರುವ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸಂಗ್ರಹ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಿಲ್ಲೆಯ ರೈತರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಡೈರಿ ಕೃಷಿ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಇಳಿಜಾರುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೋಲ್ಸ್ಟೈನ್ ಫ್ರೀಸಿಯನ್ ಅಥವಾ ಜರ್ಸಿ ಕ್ರಾಸ್ ತಳಿ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ಮಳೆಯ ದಿನದಂದು ನನಗೆ ಉದ್ದಿಕ್ತ ಕರೆ ಬಂತು. ನಾನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಕರೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ, ಅವನ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕರೆ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನಾನು ಅವರ ಕರೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿದಾಗ ನನ್ನ ಸೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ 'ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ವಿಫಲ' ಚಿಹ್ನೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನಾನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಸಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕರೆಗಳು ಮತ್ತು ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ನಾನು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದೆ. ನಾನು ಉಟ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಗೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಹಾರ್ನ್ ಬಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಒಳಗೆ ಬರಲು ಬೈಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವವನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಶ್ಯಾಮ್‌ಸುಂದರ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಕರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು 40 ಕಿ.ಮೀ. ಹೊನ್ನಾವರ್ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಉಪ್ಪೋಣಿ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಹಸು ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿತ್ತು, ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ಅವನು ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬವು ಹಿಂದೆಂದೂ ನೋಡಿರದ ರೋಗ. ಅವರು ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ತೇವ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರು, ಅದು ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸ್ಥಳೀಯ 'ವೈದ್ಯರಿಗೆ' ಸಹ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಹಸುವಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ನೆರೆಯವರು ಆಡುವ 'ಬ್ಲಾಕ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್' ಆಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಹಸುವಿನ ಮೇಲೆ 'ಬ್ಲಾಕ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್' ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ? ಇಷ್ಟು ತುರ್ತಾಗಿ ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕರೆಯಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ಅವರು ಕೆಲವು ನೂರು ಅರೆಕಾ ಕಾಯಿ ಮರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಣ್ಣ ಹೋಮ್ಲೆಡ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಅಲ್ಪ ಕೃಷಿಕರಾಗಿದ್ದರು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಭತ್ತವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವರ್ಷವಿಡೀ ಅವನ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೀರಿನ ತೊರೆಯೊಂದು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶದ ರೈತರು ಪಶುವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿ / ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಅವರು 3 ಮಲ್ಟಾಡ್ ಗಿಡ್ಡಾ ಹಸುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕ್ರಾಸ್ಟೈಡ್ ಹಸುವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕವಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಎಂಎಫ್‌ನ ಹಾಲು ಸಂಗ್ರಹ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕಳೆದ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಅವನ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸಂಗತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಜಾನುವಾರು ಪರೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ, ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರ್ಹವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಇರಬಾರದು ... ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪಶುವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ನಾನು ಉಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಲು ಒಪ್ಪಿದೆ. ನಾವು ಉಪೋಷಣೆ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕತ್ತಲೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಜಾನುವಾರು ಶೆಡ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಶೆಡ್ ಅನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಯಿತು ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶ ಶೆಡ್ ಆಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅಡುಗೆ ಸ್ಥಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ ನೋಡಿದೆ. ಮಂದ ದೀಪ ಹಸು ಶೆಡ್‌ಗೆ ನಾನು ದಾಟಿದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಮರದ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದ ಮೂರು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು, ಕೊಳೆತ ಸಗಣೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ದಟ್ಟವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಅವು ಹೆದರಿಕೊಂಡವು. ಆದರೆ ಕ್ರಾಸ್ ಬ್ರೀಡ್ ಹಸುವಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರವೇಶ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನೀರಿಕ್ಷಿತವಾಗಿತ್ತು. ಅಡ್ಡ ತಳಿ ಹಸುವನ್ನು ಮರದ ಕಂಬಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಒದ್ದೆಯಾದ ಜಾರು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರು ಹಸುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಂಪು ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಟಾರ್ಚ್‌ಲೈಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಬರಿಗೊಂಡಿದ್ದರು. ನೆರೆಯವನು ತನ್ನ ಹೊಸದಾಗಿ ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಾಸ್‌ಬ್ರೀಡ್ ಹಸುವಿನ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರುವನು ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಇದು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಹಸುವಿನ ಶೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ತಮ್ಮ ಹಸುವಿನ ಮೇಲೆ 'ಬ್ಲಾಕ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಟ್ರಿಸ್ಟ್' ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಹಸುವನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವಳ ಹಾಲಿನ ಇಳುವರಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಸಿಯಿತು.

ಇದು ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಗೆ ತರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ. ನಗುವ ನನ್ನ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾನು ಶ್ರೀ ಹೆಗ್ಡೆಯವರಿಗೆ ವಿವರಿಸುವಾಗ, ಇದು 'ದುಷ್ಟ ಕಣ್ಣು' ಅಥವಾ ರಕ್ತಪಿಶಾಚಿಯ ಪರಿಣಾಮವಲ್ಲ, ಆದರೆ ನೋಣಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಹಿಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಶೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನ್ಸೂನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವ ನೋಣಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸುನಾಮಿ ಇದ್ದು, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ದನಗಳ ಶೆಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಸಗಣೆ ಹೊಂಡಗಳೊಂದಿಗೆ ಶೆಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮರದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಮಹಡಿಗಳಲ್ಲಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೀಟಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ತಾಜಾ ರಕ್ತವನ್ನು ಹನಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ಮಹಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ತದ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳ ಉಂಗುರವು ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಜ್ಜಾನ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪಶುಸಂಗೋಪನಾ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯು ಅಂತಹ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭಯಭೀತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಶೆಡ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಶೆಡ್‌ನ ಒಂದು ಭಾಗವು ಹಸುವಿನ ಸಗಣೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಳೀಯ ತಳಿ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಶೆಡ್‌ನ ಪಕ್ಕದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಅಡ್ಡಹಾಯುವ ಹಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಡ್ಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲು ನನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಿಟ್ ತೆರೆಯದಿರುವ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕರಣ ಇದು. ಕೀಟ ನಿವಾರಕಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶೆಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ನಾನು ಶ್ಯಾಮ್‌ಸುಂದರ್ ಹೆಗ್ಡೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು.



ಕೋವಿಡ್ 19 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳು

ಡಾ. ಖುರ್ಷಿದ್ ಭರೂಚಾ ಅವರಿಂದ

ಈ ಅಸಹ್ಯ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಕ್ರಮಗಳು ನಾವು ಲಘುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಕೈ-ತೊಳೆಯುವ ಕಠೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ತಿಳಿದಿದೆ, ಸರಿ? ಒಳ್ಳೆಯದು, 1800 ರ ದಶಕದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸ್ಯುಬ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ರೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಲಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕೈ ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಸಮರ್ಥಿಸಿದವರು ಹಂಗೇರಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ಇಗ್ನಾಜ್ ಸೆಮ್ಮೆಲ್ವಿಸ್. ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಾಯುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಇಗ್ನಾಜ್ ಸೆಮ್ಮೆಲ್ವಿಸ್ ಆಸ್ಟ್ರಿಯಾದ ವಿಯೆನ್ನಾ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ವಿಯೆನ್ನೀಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೆರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎರಡನೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹಾಸಿಗೆ (ಪ್ಯೂರ್ಪೆರಲ್) ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ನಂತರ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸಹ ಮೊದಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದರು ಸೆಮ್ಮೆಲ್ವಿಸ್.

ಅವರ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಜಾಕೋಬ್ ಕೊಲ್ಲೆಟ್ನಾ ಅವರ ಮರಣದ ನಂತರ 1847 ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ) ಮಾಡುವಾಗ ಕೊಲ್ಲೆಟ್ನಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಇರಿದಿದ್ದಾನೆ. ಕೊಲ್ಲೆಟ್ನಾ ದ ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅವನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವು ಪ್ಯೂರ್ಪೆರಲ್ ಜ್ವರದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಂತೆಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಸೆಮ್ಮೆಲ್ವಿಸ್ ಎರಡು ಮತ್ತು ಎರಡನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಮೊದಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವ ಮೊದಲು



ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ವೈದ್ಯರು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎರಡನೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯ ಪತ್ನಿಯರು ಯಾವುದೇ ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ಯೂರ್ಪೆರಲ್ ಜ್ವರಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಅವರು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು.

ಮೃತ ದೇಹಗಳಿಂದ ಕಣಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುವುದು ಮಗುವಿನ ಜ್ವರದಿಂದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ಸುಣ್ಣದ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮತ್ತು ಏನು? ಅವರು ಇದನ್ನು



ಹೇರಿದಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಿತು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಸೆಮ್‌ಲ್‌ವಿನ್ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು ಏಕೆಂದರೆ ಶವದ ಆ ಸಣ್ಣ ಅವಶೇಷಗಳಿಂದ ಉಳಿದಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ! ದುಃಖಕರವೆಂದರೆ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವಿಕೆಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಸಮಯದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟರು, ಮತ್ತು ಪ್ಯೂರ್ಪೆರಲ್ ಜ್ವರದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು.

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಥೆ

ಕರೋನಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಿರುದ್ಧದ ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಕೈ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಆಗಿದೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. 5000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಈಜಿಪ್ಟಿನವರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರಿ.ಶ 131- 201 ರಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಡಿಯಸ್ ಗ್ಯಾಲೆನ್‌ರಂತಹ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಗೈ ಡಿ ಚೌಲಿಯಾಕ್ (1363) ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು.

ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಆಂಟಿಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ನಿಜವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು 1875 ರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬಂದವು. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ಕೈ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮೈ ಸೋಂಕುಗಳ ತಕ್ಕಾಗಿ 1888 ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಥೆಯ ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಬೇಕರ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಾದಿ ಲುಪೆ ಹೆರ್ನಾಂಡೆಜ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರಿಗೆ ಬಳಸಲು ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನು ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಳು. ಮದ್ಯವನ್ನು ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸುವುದು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. 1966 ರಲ್ಲಿ, ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೆಲ್ ಮೂಲಕ ವಿತರಿಸಲಾದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಲುಪೆ ಅರಿತುಕೊಂಡರು. ಮತ್ತು, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು!



ಬಳಕೆದಾರರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೈ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ಗಳು ನೀರು ಮತ್ತು ಗ್ಲೈಕೋಲ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ನಂತಹ ಜೆಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ 60% ರಿಂದ 95% ಐಸೊಪ್ರೊಪಿಲ್ ಅಥವಾ ಈಥೈಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಮೂಲತಃ ಇದನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 1988 ರವರೆಗೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.



ಪಕ್ಷಿ-ಕೊಕ್ಕಿನ ಮುಖವಾಡದ (ಮಾಸ್ಕ್) ಕಥೆ

ಕೋವಿಡ್ 19 ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸದಸ್ಯರು ಸರಳವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಖದ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಅಥವಾ ಇತರರನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ? ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ, ಯುರೋಪಿಯನ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.



ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸಕಾರರು 1619 ರಲ್ಲಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಿ ಎಲ್ ಒರ್ಮ್ ಎಂಬ ಫ್ರೆಂಚ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಕ್ಕು ವೈದ್ಯರ; ಮುಖವಾಡ ಮತ್ತು ವೇಷಭೂಷಣದ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 1656 ರ ಫ್ಲೇಗ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮುಖವಾಡ ಮತ್ತು ಉಡುಪನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಧರಿಸಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಅವರು ಧರಿಸಿದ್ದರು ಮುಖವಾಡ, ಇದನ್ನು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೊಕ್ಕಿನಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಕೊಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಹೂವುಗಳು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳಂತಹ ಸಿಹಿ ವಾಸನೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು, ಇದು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅನ್ನು ಮೊದಲ ಹಜ್ಮತ್ ಸೂಟ್ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳು (ಪಿಪಿಇಗಳು) ವೈರಸ್‌ಗಳಂತಹ ಜೈವಿಕ ದಳಾಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಗೇರುಗಳಾಗಿವೆ. ಪಿಪಿಇಯ ಘಟಕಗಳು ಕನ್ನಡಕಗಳು, ಮುಖ-ಗುರಾಣಿ, ಮುಖವಾಡ, ಕೈಗವಸುಗಳು, ಕವರ್ಲ್ / ನಿಲುವಂಗಿಗಳು (ಏಪ್ರನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆ), ಹೆಡ್ ಕವರ್ ಮತ್ತು ಶೂ ಕವರ್. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸೂಟ್ ಹಲವಾರು ಗುರುತಿಸಬಹುದಾದಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದು ಪಕ್ಷಿ ಕೊಕ್ಕಿನ ಮುಖವಾಡ, ಚರ್ಮದ ಓವರ್‌ಕೋಟ್, ಬ್ರೀಚ್‌ಗಳು, ಒಂದು ಬಾಂಬು ಅಗಲವಾದ ಅಂಚಿನ ಟೋಪಿ, ಕೈಗವಸುಗಳು ಮತ್ತು ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.



ಬೋ ಪೇಂಟಿಂಗ್.

by Smita Nagarkatti

ಪಿಕ್ 1. ವಿಷಯಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

2 ಪೇಪರ್, 3 ಜಲವರ್ಣ, ಒಣಹುಲ್ಲಿನ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಕತ್ತರಿ, ಫೆವಿಕಾಲ್.



ಪಿಕ್ 2. ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ದಿಸಿ. (ಪೇಂಟ್ ಮತ್ತು ಬೋ ಡ್ರಾಪ್ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ) ಇದು ಈ ರೀತಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ಪಿಕ್ 3. ಇತರ ಬಣ್ಣಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೋಟಿಸಿ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನೀವು ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.



ಪಿಕ್ 4. ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಗದವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ ಮಾಡಿ.



ಪಿಕ್ 5. ಒಂದು ಹಕ್ಕಿ, ಮೀನು ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕಿನ ಚಿತ್ರದ line ಟ್ಲೈನ್ ಅಥವಾ ಅದರ ಆಕಾರದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.



ಪಿಕ್ 6. ನೀಲಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಆ ಕಟ್ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ.



ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಶರತ್ ಋತು 2020

Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly and Chetana P. Kadle

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri

