

ಪರಿಚ್ಛಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಹೋಳಿ 2021



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



Adesh Mohite – Std. 3



Vihan Garud - Std.1



Rudra Garud – Std 4



Arohi Kadam - Std 2



Vaishnavi Yewale – Std-5

Republic Day Celebrations



Aditya Chinnarathod Std 3



Shri Praveen Kadle Mam

Hoisting the Flag



Interaction with the teachers

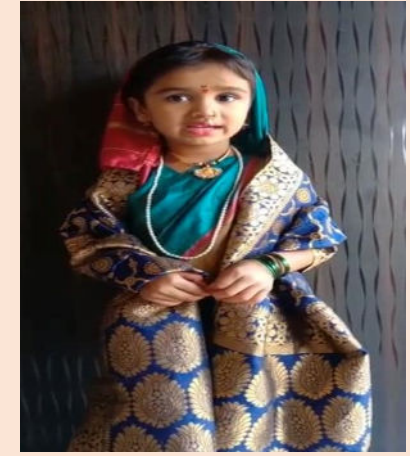


Satyam Ambekar - Std 8

Road Safety Week



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



Makara Sankranti Celebrations

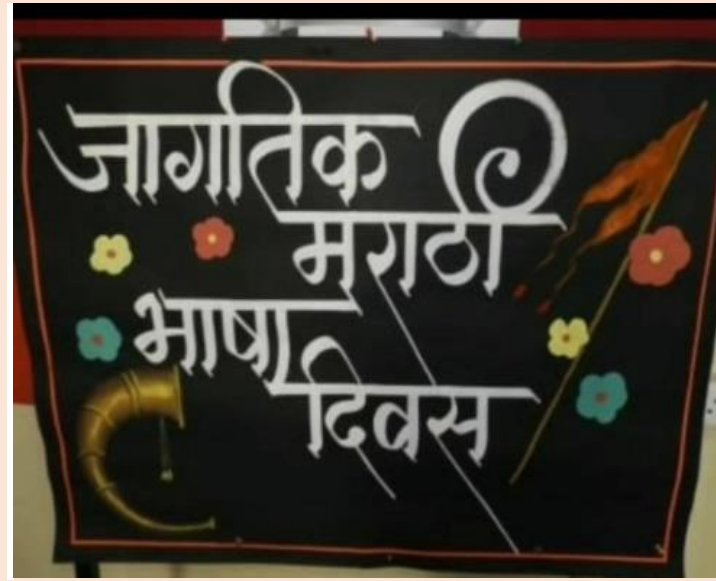
Swami Vivekanand Jayanti

Jijamata Jayanti



Shivaji Jayanti

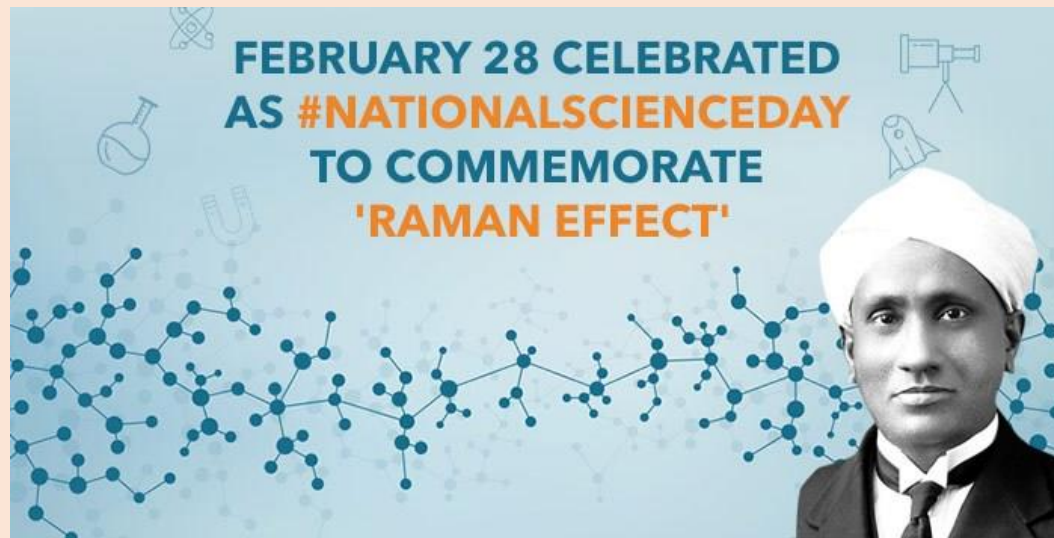




National Science Day



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla







**National
Constitution Day
26-11-2020**



**Children's Day Activity
14-11-2020**





Laxmi Poojan
19-11-2020



Deepavali
Activity
14-11-2020





**Karnataka Rajyotsava
1-11-2020**



Mid-Day Meal Ration Distribution.



News from ... Parijnan Vidyalay, Kotekar

The Therapeutic Movement Workshop Series, organized by Lions Club Mangalore and Centre for Integrated Learning, was conducted at Nalanda English Medium School. The workshop was facilitated by Sachitha Nandagopal, Founder Anveshanam-Centre for Mindfulness and Emotional Well Being. Teachers from Nalanda, Parijnan Vidyalay and Ganapathy School participated in the Workshop.





International Women's Day



News from ... Guruprasad High School, Mallapur



Welcoming students after lockdown



Seminar - Adult Education



Parents Meeting



Concert Time



ಬೆಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಕಾರವಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ಕೋಪ್‌ಸೆನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಾರವಾರ ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಗಳಿಸಿದವರ ಯಾದಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.



ಐಶ್ವರ್ಯಾ ಮಾಸ್ತಪ್ಪ ನಾಯ್ಕ - ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ



ಹರ್ಷಿತಾ ನಾಯ್ಕ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ



ದೀಪಾ ಆಚಾರಿ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ



ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ ದೀಪಾ ರಾಜೇಶ ಆಚಾರಿ ಮತ್ತು ಕವಿತಾ ಭಟ್

ಇಲಾಖೆಯ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆದ ಕಲೋತ್ಸವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀಪಾ ರಾಜೇಶ ಆಚಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಾಲೆಯಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾದ ಕವಿತಾ ಭಟ್ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

10/12/2020

ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಅಭಿಯಾನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಳದ ನಾಗಯ್ಯಣ್ಣ ಸಭಾಭವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಭಾವಣ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ದೀಪಾ ರಾಜೇಶ ಆಚಾರಿ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಬೆಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅಂತ್ಯಮಾಡಿರುತ್ತಾಳೆ.



Page | 1

ಕವನ



'ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ' ಎಂದರೆ ಪದವಲ್ಲ
 ಪದೇ ಪದೇ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವಲ್ಲ
 ಅವರಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
 ದೇವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ
 ಹುಡುಕಿದರೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ
 ಬಯಸಿದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ
 ಇವರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಜೀವನವೇ ಇಲ್ಲಾ

ಯಾರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ನಂಬಬೇಡ
 ನಂಬಿ ಮೋಜು ಹೋಗಬೇಡ
 ನೀನು ಕೂಡ ಯಾರನ್ನು ನಂಬಿಸಬೇಡ
 ನಂಬಿಸಿ ಮೋಸಮಾಡಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡ

ಗೆದ್ದನೆಂದು ಹಿಗ್ಗಬೇಡ
 ಸೋತನೆಂದು ಕುಗ್ಗಬೇಡ
 ಸೋಲನ್ನೇ ಗೆಲುವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯತ್ನವೆ ಬಿಡಬೇಡ 'ಮಾನವ'
 ಸೋಲದೆ ಗೆದ್ದರೆ ಮಂದಜಾಸ
 ಸೋತು ಗೆದ್ದರೆ ಇತಿಜಾಸ

ಸ್ವರಚನೆ

ನುರುನಾ.ಡಿ. ನಾಯ್ಕ

8ನೇ ತರಗತಿ. 'ಎ' ವಿಭಾಗ



ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಾದವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಆಚರಿಸಿದರು.



ಚಿತ್ರಾಲೆ ಸ್ಥಳ ಮೂರ್ತಿಕೆ ನಾಯ್ಕ ಮತ್ತು ಹರ್ಷಿತಾ ಮೋಗೇರ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತದಾರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅನ್‌ಲೈನ್ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಚಿತ್ರಾಲೆ, ಜನಪದ ಗೀತೆ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹರ್ಷಿತಾ ಮೂಸ್ತಿ ನಾಯ್ಕ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಾಲೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಹರ್ಷಿತಾ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಮೋಗೇರ ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.



HEARING IMPAIRED STUDENT LIFE SKILLS ACTIVITES



CARE GROUP CLASS



ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ

ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬಳೇಕರ್ ಅವರಿಂದ

“ಮಮ್ನಾ! ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯ ವಿಶೇಷವೇನು? ಇದು ಶಿವನ ಜನ್ಮದಿನದ ಬಗ್ಗೆಯೇ?” ಎಂದು ಚಿಕ್ಕ ವೇದಾಂತ್ ಕೇಳಿದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ತಮ್ಮ ನೆರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಿ ಬರುವ ಹಬ್ಬದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೋಣೆಗೆ ಓಡಿಹೋದನು. ಅವನ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತಳಾಗಿದ್ದರೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೋಡಿದಳು. ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿದೇ ಇರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಅವಳು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ಕರೆದಳು. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಳು.

“ಹೇಳು ವೇದಾಂತ್! ಶಿವನ ಬಗ್ಗೆ ನಿನಗೆ ಏನು ಗೊತ್ತು?” ಎಂದು ಅವನ ತಾಯಿ ಕೇಳಿದಳು. “ಶಿವನು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ವಿಷವನ್ನು ಕುಡಿದಿದ್ದನು, ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಕೈಲಾಸ ಪರ್ವತದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದೇವಿ ಪಾರ್ವತಿಯ ಪತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ತಿಕೇಯ ಮತ್ತು ಗಣಪತಿ ಬಾಪ್ಪಾ ಅವರ ತಂದೆ. ಗಂಗಾ ನದಿ ಅವನ ಗಂಟು ಹಾಕಿದ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಾವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ತೋಳು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಅನೇಕ ರುದ್ರಾಕ್ಷ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಹುಲಿ ಚರ್ಮದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಡಮರು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅವನ ನೃತ್ಯವನ್ನು ತಾಂಡವ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ವೇದಾಂತ್ ಹೇಳಿದನು. ಅವನು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ಳುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳು. ಅವನು ಹೇಳಿದನು ;ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರತೀ ಸೋಮವಾರ ಅಜ್ಜ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಶಿವ ತದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ. ಮತ್ತು ಶಿವಲಿಂಗದ ಮೇಲೆ ಹಾಲಿನ ಹನಿಗಳು ಹೇಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಮುಗಿಯಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸುಮಾರು 989 ಹನಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಎಣಿಸಿದ್ದೇನೆ!”

ಅವರ ತಾಯಿ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು “ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಮಾಘ ಮಾಸದಲ್ಲಿ 14 ನೇ ದಿನ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನರು ದೀಪಾವಳಿ ಮತ್ತು ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ದಿನವಿಡೀ ಉಪವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಪ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ.ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಆಡಂಬರ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಕ್ತರು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಶಿವ-ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ಕುಬ್ಜಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಿವ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನಿನಗೆ ನೆನಪಿದೆಯೇ? ಭಕ್ತರು ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವೆಬ್ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ನೀನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೋಡಿದ್ದೀ ಅಲ್ಲವೇ?” ವೇದಾಂತ್ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಂಡ, “ಭಕ್ತರು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಜಪಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಿಧ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ?”



ಅವರ ತಾಯಿ ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು,; ಈ ರಾತ್ರಿಯ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಠಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಕ್ತನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಅವಳು ವೇದಾಂತನಿಗೆ ವ್ಯಾಧ (ಬೇಟೆಗಾರ) ಮತ್ತು ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಕಥೆಯು ನೆನಪಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅವನಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೆನಪಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಹಿಂದೆ ಅವನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ಅವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡನು.

“ಒಮ್ಮೆ ಶಿವರಾತ್ರಿ ದಿನದಂದು, ದಿನವಿಡೀ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬೇಟೆಗಾರನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬೇಟೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ಅಥವಾ ತಿನ್ನಲು ಏನೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿದ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವನು ತನ್ನ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮರದ ಮೇಲೆ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದನು. ಅವನು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಅವನು ನಿದ್ರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಮರದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಮರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಶಿವಲಿಂಗ ಇತ್ತು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳು ಶಿವಲಿಂಗದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಿವನಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಎಲೆಗಳು ‘ಬಿಲ್ವ’ ಮರದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಟೆಗಾರನು ತನ್ನ ರಾತ್ರಿಯ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಶಿವನಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆದನು ” ಎಂದು ವೇದಾಂತನ ತಾಯಿಯು ಹೇಳಿದಳು.

ವೇದಾಂತ ಬಹಳ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯದಿಂದ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ, “ಮಮ್ಮಾ! ನಾನು ಸಹ ಶಿವನಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಈ ಬಾರಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತೇನೆ.” ಅವಳು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕು, “ಕಂದ, ಅವನಿಂದ ನಿನಗೆ ಯಾವ ವಿಶೇಷ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಕು?” ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. "ಅವನು ಬಂದು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಬಹುದು ” ಎಂದು ವೇದಾಂತ ಹೇಳಿದನು. “ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಲಿ ನೀನು ವಿಶೇಷ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ, ಕಂದ” ಎಂದು ಅವನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಳು ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿಯ ಕೋಣೆಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ ಹೊಸ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಓಡಿ ಹೋದನು.



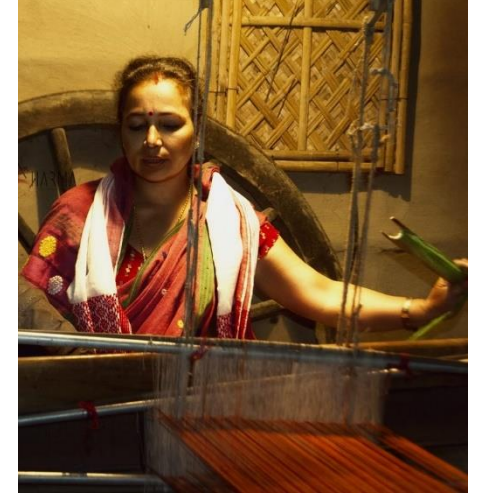
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುದ್ದಿ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ

ರೂಪ ಜ್ಯೋತಿ ಸೈಕಿಯಾ ಗೋಗೊಯ್ ಅವರು ಅಸ್ಸಾಂನ ಕಾಜಿರಂಗಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನದ ಸುತ್ತಲೂ ಎಸೆದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು - ಇದನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೈಮಗ್ಗಕ್ಕೆ ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡಿ ಇಂದು ನೂರಾರು ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ದೇಶದಾದ್ಯಂತದ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿವೆ - ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಅಪರೂಪದ ಒಂದು ಕೊಂಬಿನ ಖಡ್ಗಮೃಗದ ನೆಲೆಯಾದ ಅಸ್ಸಾಂನ ವಿಶ್ವ ಪರಂಪರೆಯ ತಾಣವಾದ ಕಾಜಿರಂಗಾ ಕೂಡ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ - ಬಾಟಲಿಗಳು, ಚೀಲಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರದೇಶದ ವಾಸಿಯಾದ ರೂಪ ಜ್ಯೋತಿ ಸೈಕಿಯಾ ಗೋಗೊಯ್ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೈಮಗ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಚೀಲಗಳು, ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಕಾಲೊರೆಸಲು ಮ್ಯಾಟ್, ಟೇಬಲ್ ಮ್ಯಾಟ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ರೂಪ ಜ್ಯೋತಿ ಇತರ ಕೆಲವು



ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ, ತಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪಥಗಳ ಸುತ್ತ ಎಸೆದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕತ್ತರಿ ಬಳಸಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒಂದು ಉದ್ದವಾದ ದಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕೊನೆಯಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಕಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೈಮಗ್ಗದ ಮೇಲೆ, ಹತ್ತಿ ದಾರವನ್ನು ಲಂಬ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನೇಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ದಾರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮತಲ ನೇಯ್ಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ವರ್ಣರಂಜಿತ ನೋಟವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕಾಜಿರಂಗ ಹಾತ್ ಎಂಬ ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

Source: www.betterindia.com



ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುದ್ದಿ

ಖಚಿತವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ!

ನಾಯಿಗಳು ಮಾನವರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಇದು ಎಷ್ಟು ನಿಜವೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವ ಒಂದು ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿದೆ! ರಸ್ಸೆಲ್ ಜೋನ್ಸ್ ಅವನ ಕಾಲಿನ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವನು ಉರುಗೋಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಕುಂಟುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ನಾಯಿ ಬಿಲ್ ಕೂಡ ಕುಂಟುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ರಸ್ಸೆಲ್ ಆತಂಕಗೊಂಡನು ಮತ್ತು ಅವನ ಪಶು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದನು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾರಿ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಅವನು ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗಳಿಂದ ನಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಬಿಲ್ ತನ್ನ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಲು ಕುಂಟುತ್ತಿದ್ದನು.

ಹೌದು! ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಯಜಮಾನನ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನಾಯಿ ಮೂರು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು



ಐಸ್ ಬಾಲ್ಸ್ ಬೀಚ್

ರಿಸ್ಸೊ ಮಟಿಲಾ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಹೈಲುಟೊ ದ್ವೀಪದ ಕಡಲತೀರದ ಮೇಲೆ ನಡೆದಾಡಲು ಹೋದಾಗ, ಅವರು ಅಪರೂಪದ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದರು - ಸಾವಿರಾರು “ಐಸ್ ಬಾಲ್ಸ್” ಗಳು.

ಹವಾಮಾನ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಒರಟು ನೀರಿನಿಂದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳು ಜರ್ಜರಿತವಾದಾಗ ಚೆಂಡುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸುಂದರವಾದ ದೃಶ್ಯ, ಅಲ್ಲವೇ?

Source: www.goodnewsnetwork.org



ಫಿಟ್ನಿಸ್ 2021

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ



ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅದ್ಭುತ-ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಆಮ್ಲಾ-ಅದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಾ ಅಥವಾ ಆವ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಸಿಯಾಗಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಂಡಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಮಿಶ್ರಣ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಇದು ಒಳ್ಳೆಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಆಮ್ಲಾದ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡೋಣ. ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಫಿಲಾಂಥಸ್ ಎಂಬಿಹಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಭಾರತೀಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಯುನಾನಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಚೀನ ಔಷಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಫೈಬರ್‌ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಮ್ಲಾವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಮೂಲದ, ಆಮ್ಲಾ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದು ಕಟುವಾದ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಅಮ್ಲಾ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ “ಸೂಪರ್ ಫ್ರೂಟ್” ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ - ತಾಜಾ ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳ 100 ಗ್ರಾಂ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ 20 ಕಿತ್ತಳೆಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ವಿಧದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಆಮ್ಲಾ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ. ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಂತೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ: ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ: ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕರಗುವ ಫೈಬರ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕರಗುತ್ತದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು (ಗರಿಷ್ಠ) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸುಧಾರಿತ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ:

ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಫೈಬರ್ ದೇಹವು ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆರಳಿಸುವ ಕರುಳಿನ ಸಹಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ದೇಹವು ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಂತಹ ಇತರ



ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಆಮ್ಲಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚುಟುಕು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಆಮ್ಲಾ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆಮ್ಲಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿರೇಚಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಫೈಬರ್ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿ:

ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಎ) ಇರುವಿಕೆಯು ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಆಮ್ಲಾ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆಯು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮ್ಲಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಂಜಂಕ್ಟಿವಿಟಿಸ್ (ಗುಲಾಬಿ ಕಣ್ಣು) ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಲವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

ಒಂದು 100 ಗ್ರಾಂ ಆಮ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕಪ್) 300 ಮಿಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಒಳ್ಳೆಯತನದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಆಮ್ಲಾ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಕಾಲೋಚಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕಚ್ಚಾ ಆಮ್ಲಾಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸರಳವಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬಹುದು; ಈ ಪರಿಹಾರವು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಕಾಲೋಚಿತ ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಆಮ್ಲಾದಲ್ಲಿನ ಫೈಟೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ನೊಪ್ಪೈನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ, ನೋವು ಪರಿಹಾರ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಸ್ನಾಯು ನೋವು ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉರಿಯೂತದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಮ್ಲಾ ತುಂಬಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಚುಟುಕು ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಆಮ್ಲಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.



ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು ಆಮ್ಲಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಾ ಪೌಡರ್ ನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಅದು ಸಹ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, 1 ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಆಮ್ಲಾ ಜ್ಯೂಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಮ್ಲಾ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಆಮ್ಲಾ ಸೇವನೆಯು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಚರ್ಮದ ಟೋನಿಂಗ್ ಸಲುವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



ಯೋಗಾಸನ

‘ಪರ್ವತ’ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಗಿರಿ. ನಾವು ಕಳೆದ ಬಾರಿ ಕಲಿತ ಅದ್ಭುತ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ (ಚಕ್ರಸಾನ) ನಂತರ, ನಾವು ಈಗ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ನೋಡೋಣ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪರ್ವತದಂತೆ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪರ್ವತದಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಅನುಕ್ರಮ:

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಮಸ್ಕಾರ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಧ್ಯದ ರೇಖೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸರಿಸಿ, ಅಂದರೆ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ತೋಳುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.



5-7 ಉಸಿರಾಟಗಳ ತನಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಪದ್ಮಾಸನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು:

ನೀವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಇದನ್ನು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಡ್ಡ-ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು (ಸುಖಾಸನ) ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

ಪರ್ವತಾಸನ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ, ಶ್ವೇಣಿಯ ಮತ್ತು ಅಡ್ಡ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯು ಎದೆಯನ್ನು ಅದರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಆಸನದ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನುಚಿತ ಉಸಿರಾಟದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಪೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಹ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ಸುಶ್ರುತ

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಯಾಣ್ ಅವರಿಂದ

ಸುಶ್ರುತ ಎಂದರೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಅದು ಬಹುಶಃ ಅವನ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರಲ್ಲ, ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಅಥವಾ ಉಪಾಧಿ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯ ಲೇಖಕ, ಅವರ ಔಷಧ ಸಂಗ್ರಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೆ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ ಶಲ್ಯ ತಂತ್ರ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, 300 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು 120 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು, 1,120 ರೋಗಗಳು, ಗಾಯಗಳು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು 700 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಅನ್ವಯ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದೆ.



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅವರ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸುಶ್ರುತ ನವೀನ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಲಿಯಲು ಇರುವ ತಲೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದನು. ಕಾನ್ಸ್ಟೆಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವರ ಮಾರ್ಗ-ಮುರಿಯುವ ಆವಿಷ್ಕಾರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ - ಮೂಗಿನ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ವೈನ್ ಅನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತೀವವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು. ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಮರದ ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಕಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನು ತನ್ನ ಉಪಕರಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಅರಿವಳಿಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಸೇರಿದಂತೆ ಔಷಧದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಕಲಿಸಿದರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶವಗಳ ಭೇದನವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲಾಗಿದ್ದರಿಂದ, ವಂತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಸತ್ತವರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅವರು ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳು, ಸ್ನಾಯು, ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸುಶ್ರುತ ಗುರುತಿಸಿದರು. ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧ, ಉನ್ನತಿಗೇರಿಸುವ ಚಿಂತನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು.

ದೇಹ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವು ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಶಲ್ಯ-ತಂತ್ರವು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಣಗಳ ಮುರಿದ ಭಾಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಂತಹುದೇ ಮೊನಚಾದ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಂಟು ತಲೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ: ಚೆಡಿಯಾ (ಎಕ್ಸಿಜನ್), ಲೆಖ್ಯಾ (ಸ್ಕ್ರಾಫಿಕೇಶನ್), ವೇದ್ಯಾ (ಪಂಕ್ಚರಿಂಗ್), ಎಸ್ಯಾ (ಪರಿಶೋಧನೆ), ಅಹ್ರಿಯಾ (ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ), ವಿಸ್ರಾಯ (ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ಶಿವ್ಯಾ (ಸೂಚುರಿಂಗ್). ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವಗಳಾದ ಯೋಜನೆ, ನಿಖರತೆ, ಹೆಮೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ (ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು), ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಸುಶ್ರುತ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ, ಅಂಡವಾಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ವಿಭಾಗದ ಜನನ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲು ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ,

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಅವರು ವಿವಿಧ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ. ಅವರು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದರು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಲು ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು, ಭ್ರೂಣಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು.

ಇಂದು, ಅವರನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪಿತಾಮಹ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಈ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸುಮಾರು 2000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು, ಹಿಪೊಕ್ರೇಟಿಸ್ ಫಾದರ್ ಆಫ್ ಗ್ರೀಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಜನಿಸುವ ಮೊದಲು ಜನಿಸಿದರು.

ಮೂಲ: ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸ ವಿಶ್ವಕೋಶ.



ಕ್ರೀಡಾ ಸುದ್ದಿ

ದಿಲೀಪ್ ಬಸ್ರೂರ್ ಅವರಿಂದ

ಸೆಪಾಕ್ ತಕ್ರಾ



ಸೆಪಾಕ್ ತಕ್ರಾ ("ಕಿಕ್ ಬಾಲ್") ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾದ ಆಟವಾಗಿದೆ (ಈಗ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ) ಇದು ವಾಲಿಬಾಲ್‌ಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ ಆದರೆ ನೇಯ್ಡು ರಾಟನ್ ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಆಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಮಲೇಷ್ಯಾ ವಿಜೇತ ತಂಡಗಳನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿದೆ.



ಮಲ್ಲಖಾಂಬ್



ಮಲ್ಲಖಾಂಬ್ ಒಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ವೈಮಾನಿಕ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಜಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಿಕ್ ಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕುಸ್ತಿ ಹಿಡಿತಗಳನ್ನು ಲಂಬ ಸ್ಥಾಯಿ ಅಥವಾ ನೇತಾಡುವ ಮರದ ಕಂಬ, ಬಾಂಬು ಅಥವಾ ಹಗ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲ್ಲಖಾಂಬ್ ಎಂಬ ಪದವು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕಂಬವನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಂಬವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಆಯಿಲ್ಲಿಂದ ಹೊಳಪು ಕೊಡುವ ಶೀಶಮ್ (ಇಂಡಿಯನ್ ರೋಸ್‌ವುಡ್) ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲ್ಲಖಾಂಬ್‌ನ ಮೂರು ಜನಪ್ರಿಯ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಶೀಶಮ್ ಕಂಬ, ಬಾಂಬು ಅಥವಾ ಹಗ್ಗ ಬಳಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಲ್ಲಖಾಂಬ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಮಲ್ಲಾ, ಅಂದರೆ ಕುಸ್ತಿಪಟು ಮತ್ತು ಖಂಬ್ ಎಂಬ ಪದಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ, ಇದರರ್ಥ ಕಂಬ "ಕುಸ್ತಿ ಕಂಬ" ಎಂದರ್ಥ, ಈ ಪದವು ಕುಸ್ತಿಪಟುಗಳು ಬಳಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತರಬೇತಿ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಏಪ್ರಿಲ್ 9, 2013 ರಂದು ಭಾರತದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯವು ಮಲ್ಲಖಾಂಬಾವನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಕ್ರೀಡೆಯೆಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. 2017 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಭಾರತದ ಇತರ 20 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಜ್ಯಗಳು ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿವೆ.

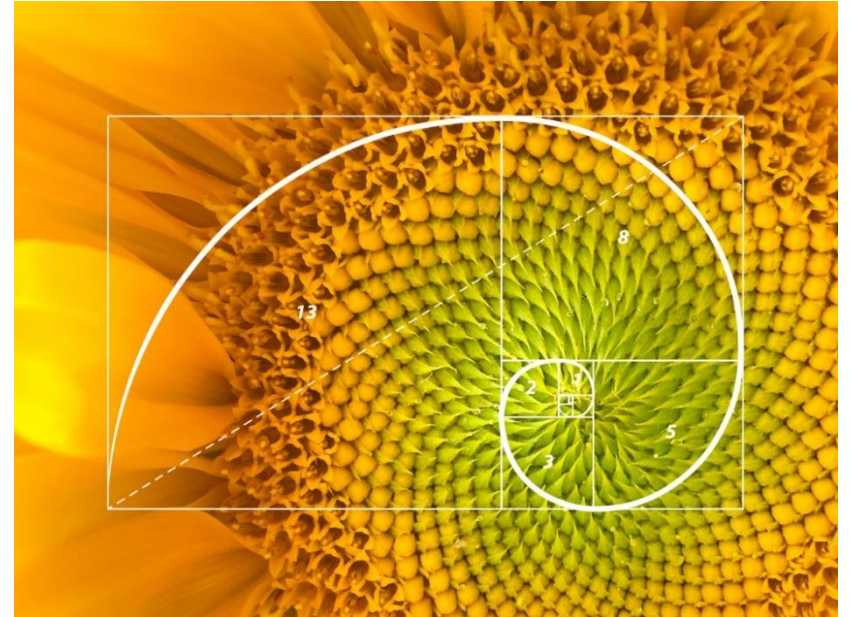


ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಕಲಾವಿದರು, ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಇತಿಹಾಸಕಾರರು, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳು, ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಅತೀಂದ್ರಿಯರು ಸಹ ಅದರ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಆಧಾರವನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಣಿತದ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಂತೆ ಗೋಲ್ಡನ್ ಅನುಪಾತವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳ ಚಿಂತಕರಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಬಹುಶಃ ನ್ಯಾಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಿ.ಶ 5 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಭಾರತೀಯ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ-ಗಣಿತಜ್ಞ ವರಾಹಮಿಹಿರಾ ದ್ವಿಪದ ಗುಣಾಂಕಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತನ್ನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನು ಈಗ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗಣಿತ ಸಮುದಾಯವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಿಂಗಲಾ ಮತ್ತು ವರಾಹಮಿಹಿರಾ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪೂರೋಡಿ ಮತ್ತು ಖಗೋಳವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸರಣಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ನಂತರ ಇದನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ 12 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯ ಹೇಮಚಂದ್ರ ಎಂಬ ಜೈನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಮಾಡಿದರು.

ಕ್ರಿ.ಶ 1150 ರಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯ ಹೇಮಚಂದ್ರ ತನ್ನ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸಂಕಲಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಚಿತ್ರ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಲಿಯೊನಾರ್ಡೊ ಫಿಬೊನಾಕಿ ಕ್ರಿ.ಶ 1202 ರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾನೆ, ಇದು ಆಚಾರ್ಯ ಹೇಮಚಂದ್ರ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಒಂದು ಗ್ರಂಥದ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ವಾಂಸ ಹೇಮಚಂದ್ರ ಅವರು ಮಂಡಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸರಣಿಯು ಲಿಯೊನಾರ್ಡೊ ಫಿಬೊನಾಚಿಯವರ ಅರ್ಧ ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆಯೇ ಇತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುತ್ತದೆ !!

ಈ ಸಂಗತಿ ಮತ್ತು ಪುರಾವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹರಡಿದ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಗಣಿತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮುದಾಯವು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು “ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ” ಎಂದು ನಮೂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ” , ಇದು ಜಾಗೃತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದ್ದು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನ “ ಪಿಂಗಲಾ-ಹೇಮಚಂದ್ರ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ. ವಾಸ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ದೇವಾಲಯಗಳು, ರಥಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತವನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ - ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನವೆಂಬರ್ 23 ಅನ್ನು ‘ಫೈಬೊನಾಕಿ ದಿನ’ ಎಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಎಂಎಂ / ಡಿಡಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ (11/23) ಬರೆಯುವಾಗ, ದಿನಾಂಕದ ಅಂಕಗಳು ಫೈಬೊನಾಕಿ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ: 1,1,2,3. “ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತ” ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗಣಿತ ಸಂಬಂಧವಾಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ (ಎ) ಭಾಗಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತದ (ಎ) ಅನುಪಾತವು



ಸಣ್ಣ ಸಂಖ್ಯೆಯ (ಎ / ಬಿ) ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅನುಪಾತಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತವು ಸುಮಾರು 1.618 ಆಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಗ್ರೀಕ್ ಅಕ್ಷರ ಫಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿನ್ನದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧ "ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ"; ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು 0 ಮತ್ತು 1 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಎಂದಿಗೂ ಮುಗಿಯದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೇಮಚಂದ್ರ- ಫೈಬೊನಾಕಿ ಅನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಮುಂದಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು 1,2,3, ಮತ್ತು 5.

0

1

1 (0 1)

2 (1 1)

3 (2 1)

5 (3 2)

ಅನುಕ್ರಮವಾದ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಅನುಪಾತಗಳು (2/1, 3/2, 5/3, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಹೇಮಚಂದ್ರ - ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಅವರ ಸಂಬಂಧವು 1.618 ಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ.

$$2/1 = 2$$

$$3/2 = 1.5$$

$$5/3 = 1.6666666666666666 \dots$$

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರ್ತನದಿಂದಾಗಿ ಚಿನ್ನದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ "ದೈವಿಕ ಅನುಪಾತ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೂವಿನ ಮೇಲಿನ ದಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೈನ್ ಕೋನ್‌ಗಳ ಬೀಜಗಳು ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅನ್‌ಪೀಲ್ಸ್ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬದಿಗಳು ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ - ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ರೇಖೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳಿವೆ .ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಂದು ಸಸ್ಯವೆಂದರೆ " ಸೀನುವಿಕೆ " ಅಚಿಲ್ಲಿಯಾ ಮೆಲ್ಲಿಫೋಲಿಯಮ್ (ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಭುಟ್ ಕೇಸಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪುತ್ಕಂಡ). ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ದಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ: ಬಟರ್‌ಕ್ಲಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 5 ದಳಗಳಿವೆ; ಲಿಲ್ಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಐರಿಸ್ 3 ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ; ಕೆಲವು ಡೆಲ್ಫಿನಿಯಮ್‌ಗಳು 8



ಅನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ; ಮಾರಿಗೋಲ್ಡ್ 13 ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ; ಕೆಲವು ಆಸ್ಪರ್‌ಗಳು 21 ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಡೈಸಿಗಳನ್ನು 34, 55 ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಗಳನ್ನು 89 ರಿಂದ 144 ದಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಬಹುದು ಹೂವಿನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಜಗಳ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಾರಣ, ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಬೀಜಗಳ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಅನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬೀಜದ ತಲೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವು ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗುತ್ತವೆ, ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳು ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಂದಣಿ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಅಲ್ಪ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳ.

ಕ್ಯಾಸುಆರಿನಾ ಮರದ ಶಂಕುಗಳು ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾಮ್ ಫ್ರಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಕರಪತ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಂಡಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಎಲೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಂದು ಸಸ್ಯವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಎಲೆಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರರ್ಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವಾಗ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ಚಾನಲ್ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಳೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

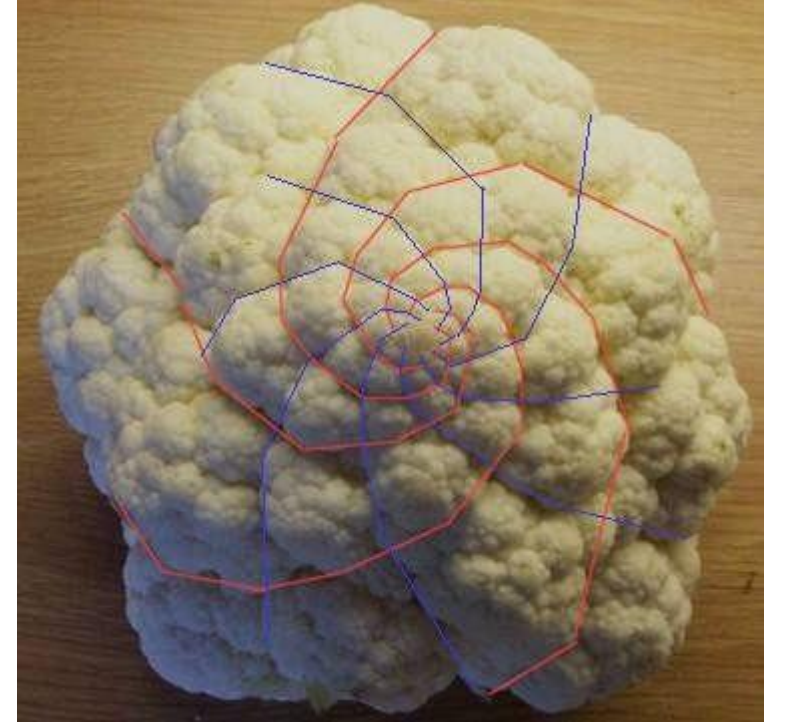
ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 90 ಪ್ರತಿಶತವು ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಎಲೆಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ:

ಹೂಕೋಸು ಮೇಲಿನ ಸುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿನ ಹೂಗೊಂಚಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಂತೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಫ್ಲೋರೆಟ್ ಅನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡಿ (ನಿಮ್ಮ ಹೂಕೋಸಿನ ಬುಡದ ಬಳಿ ಒಂದನ್ನು ಒಡೆಯಿರಿ). ಇದು ಮಿನಿ ಹೂಕೋಸು ಆಗಿದ್ದು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಪುಟ್ಟ ಹೂಗೊಂಚಲುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೇಂದ್ರದ ಸುತ್ತ ಸುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ. ಎಷ್ಟು ಇವೆ? ನಂತರ, ಫ್ಲೋರೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ, ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಫ್ಲೋರೆಟ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಮುಖ್ಯ "ಕಾಂಡ" ಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮುಂದಿನದನ್ನು ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಹುಡುಕಿ. ಇದು ತಿರುವು ಸುತ್ತಿನ 0.618 ಆಗಿರುತ್ತದೆ (ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ). ಅದನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದಷ್ಟು ಮತ್ತು..ಈಗ ಕಾಂಡವನ್ನು ನೋಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೆಟ್‌ಗಳು ಪೈನ್ ಕೋನ್ ಅಥವಾ ಅನಾನಸ್‌ನಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೂವುಗಳನ್ನು ಕಾಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುರುಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಎಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೇಮಚಂದ್ರ- ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು? ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು “ಫ್ಲಾಟ್ “ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಎಣಿಸಿ - ಅದು 3 ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ 5 ಆಗಿದೆಯೇ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಿವೆ ಸುಲಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ (ಅದನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮುರಿದಂತೆ, ಉದ್ದವಾಗಿ ಅಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ನೋಡಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯ! ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದೆ.

ನಿಮಗೆ 2 ಕೈಗಳಿವೆ ... 5 ಬೆರಳುಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ... 3 ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದೆ ... 2 ಗೆಣ್ಣುಗಳು ಇದು ಕೇವಲ ಕಾಕತಾಳೀಯವೇ ???

ಫಿ ನಂತೆ ಕಾಣುವ ಬೆರಳುಗಳ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಪಾತಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? --- ಅಥವಾ ಇದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನುಪಾತವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆಯೇ?

ಫೈಬೊನಾಕಿ ಜನಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ವೇದಗಳಿಗೆ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಜ್ಞಾನವಿತ್ತು. ವೇದ ವ್ಯಾಸ, ಮತ್ತು ಇತರ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಈ ಅನುಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ.

ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಗೀಜಾದ ಗ್ರೇಟ್ ಪಿರಮಿಡ್ ಚಿನ್ನದ ಅನುಪಾತದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ವಿವರಗಳು, ಕಲೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೈನಂದಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಮ್ಯಾನ್‌ಹ್ಯಾಟನ್‌ನ ಪೂರ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 18 ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದ ನಂತರ, ಆಕ್ರಮಣಶೀಲತೆಯಂತಹ ಭವಿಷ್ಯದ ಜಾಗತಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು, ಅದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶ್ವ ಯುದ್ಧವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮುಖ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿ ವ್ಯಾಲೇನ್ ಕೆ.

ಹ್ಯಾರಿಸನ್ ಅವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಹ್ಯಾರಿಸನ್ ತನ್ನ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಫ್ರೆಂಚ್ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಇ. ಜೀನ್ನೆರೆಟ್ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ತಂಡದಲ್ಲಿದ್ದರು. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಇ. ಜೀನ್ನೆರೆಟ್ ತನ್ನ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪಿಗಳ ತಂಡವು ಈ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಕಿಟಕಿಗಳು ಅವುಗಳ ಅಗಲ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಚಿನ್ನದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಡೀ ಕಟ್ಟಡದ ಅಗಲವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಮಹಡಿಗಳ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಕನಕಮುರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪ ಕಟ್ಟಡ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸುಂದರವಾದ ಹಿಂದೂ ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಈ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಬಳಸಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊನಾರ್ಕ್, ಸೂರ್ಯ ದೇವಾಲಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ರಚನೆಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ, ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹೋನ್ನತ ರಚನೆಗಳು, ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿವೆ, ಮತ್ತು ಅನೇಕವನ್ನು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಣಿತದ ಅನುಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಬ್ರಹ್ಮನ ಉಡುಗೊರೆ, ಅವನ “ಉಸಿರು “ ಮತ್ತು ಬೆರಳಚ್ಚನ್ನು ಗಣಿತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯುಗಗಳ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೂ ಗೋಲ್ಡನ್ ಅನುಪಾತವು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಅನುಪಾತವು ನಮ್ಮ ಡಿಎನ್‌ಎ, ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕೋಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೆಲವು ಅಂಗರಚನಾ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತದಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದೆ. ಯೂನಿವರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ



ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಮತ್ತು ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಈ ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಅನುಕ್ರಮವು ಚಂಡಮಾರುತಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಶುಭ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವು ಈ ಹೇಮಚಂದ್ರ-ಫೈಬೊನಾಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವು 24 ಅಂಕಗಳ ಲಯ ಅಥವಾ ಮೀಟರ್ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಅಂಕಗಳ ಮೊತ್ತ 108 ಆಗಿದೆ. ಹೇಮಚಂದ್ರ ಫೈಬೊನಾಕಿ ಅನುಕ್ರಮದ ಮೊದಲ 24 ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಮೊತ್ತವೂ 108 ಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಹೌದು, ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾರಣವಿದೆ, ಇದು ಘನತೆಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಳತೆ. ಇದು ನಮಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ: ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟ್ ತನ್ನ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಸುವರ್ಣ ಅನುಪಾತವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆಯೇ ಅಥವಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮತೋಲನವೇ? ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಶವಿದೆ. 1.618 ಮಿತಿಮೀರಿದ ಅಥವಾ ಅಪ್ರತಿಮವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ.



ಶಾಂತಿಗ್ರಾಮ

ಸಾಧನಾ ಕೈಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ

ಶಾಂತಿಗ್ರಾಮವು ಕರ್ನಾಟಕದ ಹಾಸನದಿಂದ 13 ಕಿ.ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ. ವರ್ಧ ಯೋಗ ಭೋಗ ನರಸಿಂಹ ದೇವಾಲಯ ಎಂಬ 800 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಶಿಥಿಲವಾದ ದೇವಾಲಯ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಭೋಗ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಯಾಕೆಂದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಅವನು / ಅವಳು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ದಿನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿತರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಭಗವಂತನೊಂದಿಗಿನ ಏಕತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಜಾಗ್ರತ್ ದೇಗುಲಕ್ಕೆ ಯೋಗ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೆತ್ತನೆಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೂರದ ಮತ್ತು ದೂರದ ಆರಾಧಕರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಥೆ ...

ಆದಿ ಶಂಕರನು ನರಸಿಂಹನ ಮಹಾನ್ ಭಕ್ತ. ಅವರ ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಶಂಕರನು ಕಾಡಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದನು, ಅದು ಕಪಾಲಿಕನಿಂದ ನಿಷೇಧಿತ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿತ್ತು, ಅವರು ಕಾಳಿ ದೇವಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬಲಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಂಕರನು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತು ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದನು. ಅಯ್ಯೋ! ಭಗವಂತನ ಬದಲು, ಕಪಾಲಿಕಾ ಅವನ ಮುಂದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಶಂಕರನಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮಾನವ ಬಲಿಯಾಗಿ ಕಾಲಿಕಾ ದೇವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಶಂಕರ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಒಪ್ಪಿದರು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತೆ ಶಂಕರರಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು. ತಾಯಿಯ ಕಲೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಗೌರವ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಶಂಕರ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ಕಪಾಲಿಕಾ ಬಲಿಗಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಶಂಕರರನ್ನು ಅದರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶಂಕರರು ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಂಕರನ ತಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಕಪಾಲಿಕಾ ತನ್ನ ಕೊಡಲಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದಂತೆ, ತಕ್ಷಣ ಭಗವಾನ್ ನರಸಿಂಹನು ಶಂಕರನ ಅನುಯಾಯಿ ಪದ್ಮಪದನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕಪಾಲಿಕನನ್ನು ಕೊಂದನು. ಹೀಗೆ ಶಂಕರನು ನರಸಿಂಹನ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಕಪಾಲಿಕನಿಂದ ಅರಣ್ಯವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದನು. ಶಂಕರರು ಪ್ರಬಲ ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಕರವಲಂಬಂ ಅನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನರಸಿಂಹನ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.



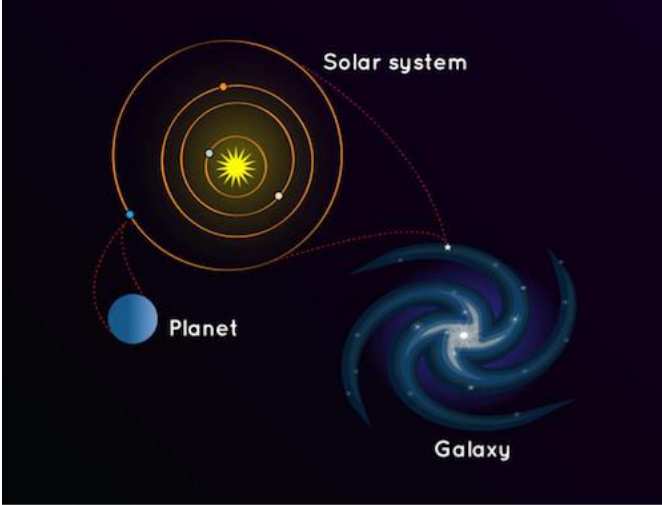
ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ - ಅದು ಏನು?

ಡಾ. ಖುರ್ಷಿದ್ ಭರೂಚಾ ಅವರಿಂದ

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜನರು ಆಕಾಶವನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾರೆ- ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು, ಅಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಈ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕವು ಇನ್ನೂ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ? ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಜೀವಿಗಳು, ಗ್ರಹಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳು, ಧೂಳಿನ ಮೋಡಗಳು, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಯೂನಿವರ್ಸ್ ಶತಕೋಟಿ ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮಿಲಿಯನ್ ಅಥವಾ ಶತಕೋಟಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶವು ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ಟೇಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಬಲ್ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ದೂರದರ್ಶಕವು ಸಾವಿರಾರು ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ ಇದು. ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳಾಗಿವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ!



ಗ್ಯಾಲಕ್ಸಿ ಎಂದರೇನು?



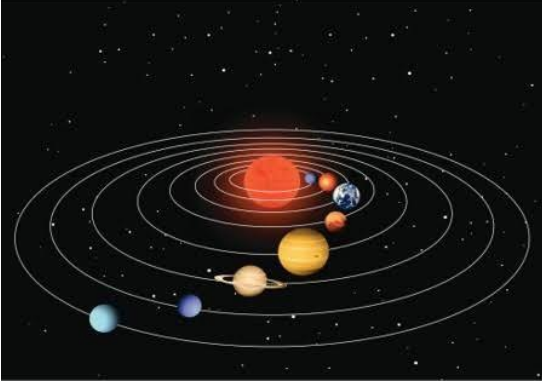
ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜವು ಅನಿಲ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಶತಕೋಟಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗ್ರಹಗಳ ದೊಡ್ಡ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯು ಅಂತಹ ಒಂದು ಗ್ರಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ, ಇದು ಕ್ಷೀರಪಥದ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಹಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದರೇನು?

ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹಗಳ ಗುಂಪು ಗ್ರಹಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಭೂಮಿಯು 'ಸೌರವ್ಯೂಹ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗ್ರಹಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ "ಸೌರ" ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸೋಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸೌರಮಂಡಲವು ನಮ್ಮ ನಕ್ಷತ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ - ಗ್ರಹಗಳು ಬುಧ, ಶುಕ್ರ, ಭೂಮಿ, ಮಂಗಳ, ಗುರು, ಶನಿ, ಯುರೇನಸ್ ಮತ್ತು ನೆಪ್ಚೂನ್, ಕುಬ್ಜ ಗ್ರಹಗಳಾದ ಪ್ಲುಟೊ, ಡಬ್ಲ್ಯೂಟಿ ಚಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹಗಳು, ಧೂಮಕೇತುಗಳು ಮತ್ತು ಉಲ್ಕೆಗಳು.



ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಎಂದರೇನು?



ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶವು ಭೂಮಿಯ ಆಚೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶಕಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. 'ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ' ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 100 ಕಿ.ಮೀ. ಭೂಮಿಯಿಂದ 100 ಕಿ.ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲ! ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗಾಳಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚದುರಿಸಲು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಸ್ಪೇಸ್ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ - ಇದು ನಿರ್ವಾತ. ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ನಿರ್ವಾತದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಜಾಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಅನಿಲ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತವೆ. ಗ್ರಹಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳು ಸಹ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶವೂ ತುಂಬಿದೆ. ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ನಿಖರವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ನಾವು "ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ" ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದೂರ (ಸರಿಸುಮಾರು 9.3 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಕಿಲೋಮೀಟರ್).

ನಾವು ಮಾನವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಯೂನಿವರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. 'ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪರಿಶೋಧನೆ' ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಗ್ರಹಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದರೇನು?

ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹಗಳ ಗುಂಪು ಗ್ರಹಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಭೂಮಿಯು 'ಸೌರವ್ಯೂಹ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಗ್ರಹಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ "ಸೌರ" ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಸೋಲ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸೌರಮಂಡಲವು ನಮ್ಮ ನಕ್ಷತ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ - ಗ್ರಹಗಳು ಬುಧ, ಶುಕ್ರ, ಭೂಮಿ, ಮಂಗಳ, ಗುರು, ಶನಿ, ಯುರೇನಸ್ ಮತ್ತು ನೆಪ್ಚೂನ್, ಕುಬ್ಜ ಗ್ರಹಗಳಾದ ಪ್ಲುಟೊ, ಡಜನ್ನಟ್ಟಲೆ ಚಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಕ್ಷುದ್ರಗ್ರಹಗಳು , ಧೂಮಕೇತುಗಳು ಮತ್ತು ಉಲ್ಕೆಗಳು.



ಟರ್ ಸ್ಟೇಸ್ ಎಂದರೇನು?



ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶವು ಭೂಮಿಯ ಆಚೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಕಾಶಕಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ. 'ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ' ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 100 ಕಿ.ಮೀ. ಭೂಮಿಯಿಂದ 100 ಕಿ.ಮೀ ದೂರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲ! ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ನೀಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗಾಳಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಚದುರಿಸಲು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಸ್ಟೇಸ್ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ - ಇದು ನಿರ್ವಾತ. ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳು ನಿರ್ವಾತದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜಾಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಾಲಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಅನಿಲ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬಿಟ್ ಮ್ಯಾಟರ್‌ಗಳು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತವೆ. ಗ್ರಹಗಳು, ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಲಕ್ಸಿಗಳು ಸಹ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಗನಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶವೂ ತುಂಬಿದೆ. ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ, ನಿಖರವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ನಾವು "ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ" ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಬೆಳಕಿನ ವರ್ಷಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದೂರ (ಸರಿಸುಮಾರು 9.3 ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಕಿಲೋಮೀಟರ್).

ನಾವು ಮಾನವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ಯೂನಿವರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪರಿಶೋಧನೆ' ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

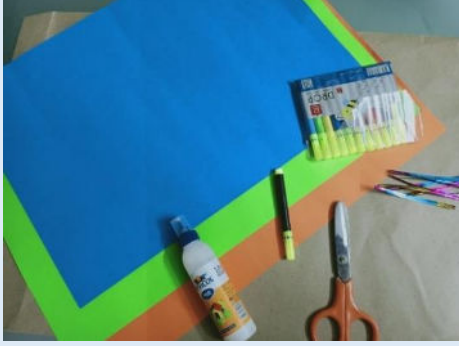


ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲತೆ - ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ನವಿಲು

ಸ್ಮಿತಾ ನಾಗರಕಟ್ಟೆ ಅವರಿಂದ

1. ನಿಂತಿರುವ 3D ನವಿಲು ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು.

ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು (ನೀಲಿ, ಹಸಿರು, ಕಿತ್ತಳೆ), ಕಪ್ಪು ಸ್ಟೆಚ್ ಪೆನ್, ಕತ್ತರಿ, ಫೆವಿಕಾಲ್, ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಸ್ವಿಕ್‌ಗಳು



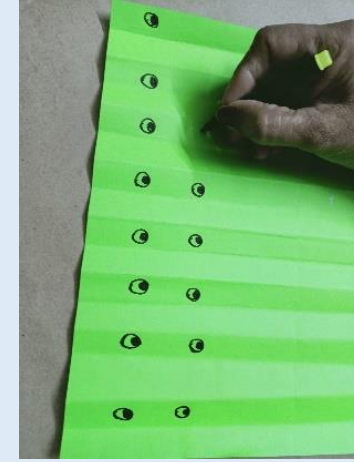
2. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿ.



3. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಹಸಿರು ಕಾಗದವನ್ನು ಪದರ ಮಾಡಿ.



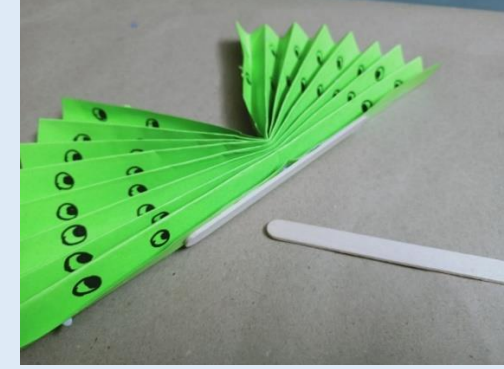
4. ಮಡಿಸಿದ ಕಾಗದವನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಸ್ಟೆಚ್ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ 2 ಸಾಲುಗಳ ವಲಯಗಳನ್ನು (ಕಣ್ಣುಗಳು) ಎಳೆಯಿರಿ



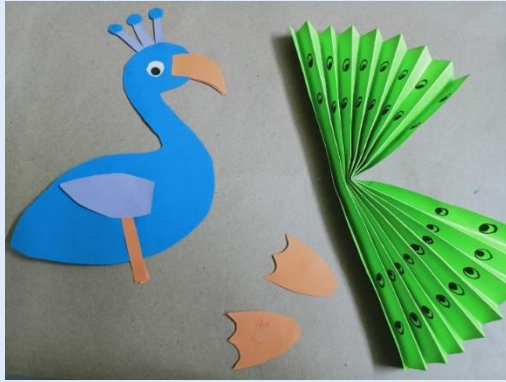
5. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಕಾಗದದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.



6. ವಲಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಾಗದವನ್ನು ಪದರ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನವಿಲು ನಿಲ್ಲಲು ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಮಡಿಸಿದ ಕಾಗದಕ್ಕೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ..



7. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿಡಿ. ನವಿಲಿನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಗರಿಗಳು. ಮಡಿಸಿದ ಫ್ಯಾನ್ ಆಕಾರದ ಗರಿಗಳ ಒಳ ಭಾಗದ; ಆಕಾರದ ಮೇಲೆ ಫೆವಿಕಾಲ್ ಹಾಕಿ. (ವಿ ಆಕಾರದ ಗರಿಗಳ ನಡುವೆ ನವಿಲಿನ ದೇಹವನ್ನು ಅಂಟಿಸಲು)



8. ನವಿಲು ಹಿಂಭಾಗದ ಭಾಗವನ್ನು ನವಿಲು ನಿಂತಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿ. ನವಿಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಹ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ನವಿಲು ಅದರ ಗರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.



ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ - ಹೂಳಿ 2021



Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly

Chetana P. Kadle

Namrata Heranjal

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri

