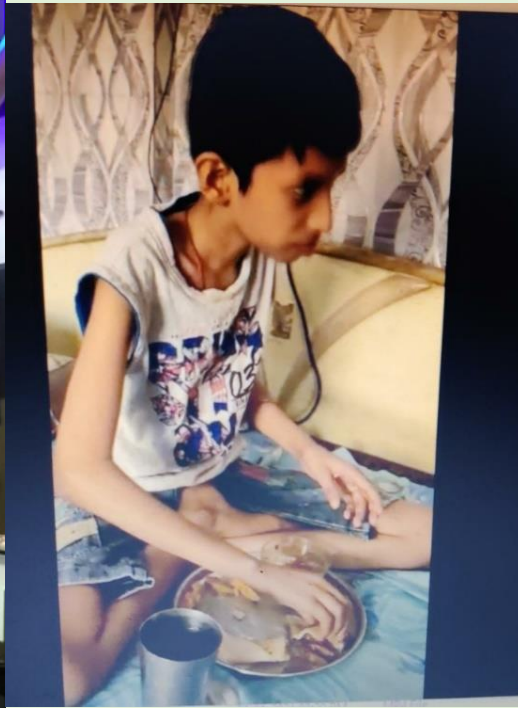


ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ- ಶ್ರೀ ದತ್ತ ಜಯಂತಿ 2021



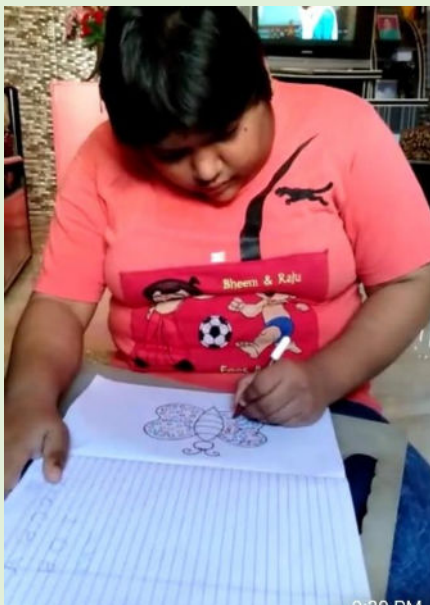
News from ... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre for the Handicapped, Virar



INDEPENDENT
LEARNING



News from ... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre for the Handicapped, Virar



News from ... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre for the Handicapped, Virar

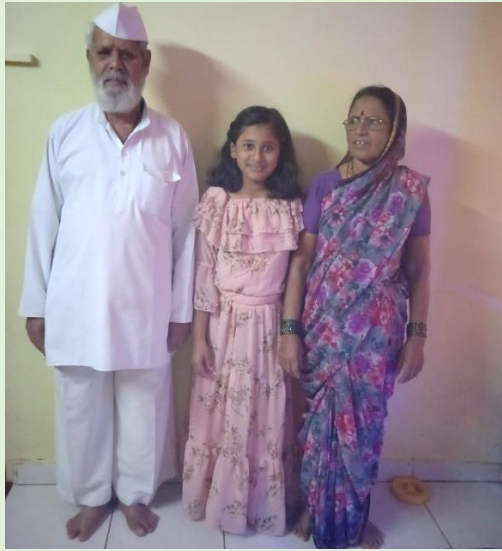


News from ... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre for the Handicapped, Virar

**WE HAVE SO MUCH
TALENT ON THIS TEAM,
AND IT'S COMING
TOGETHER..**



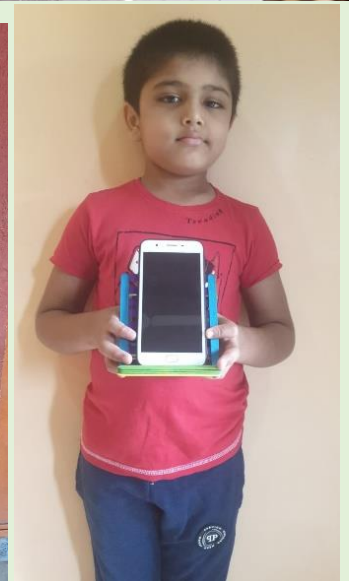
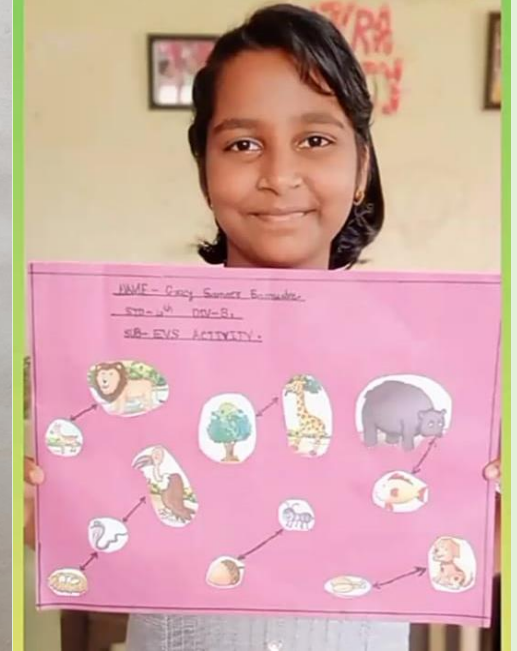
News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



i  my
grandparents!

i  my
grandparents!

News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



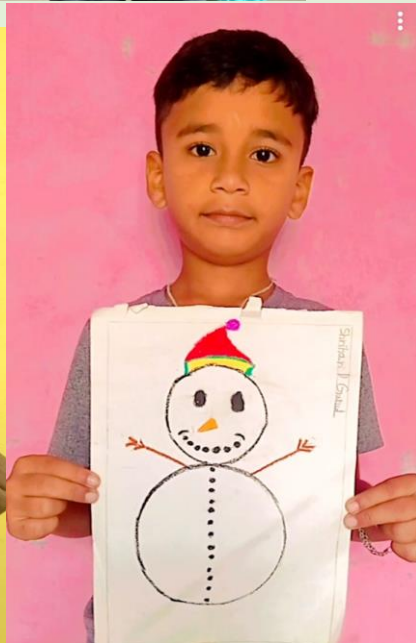
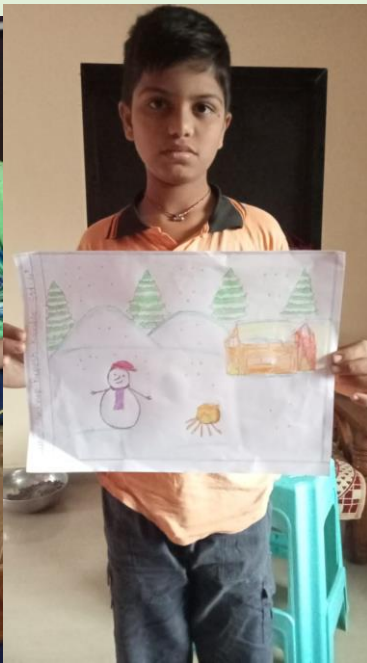
News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



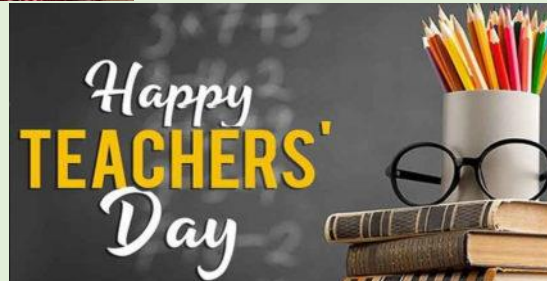
News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from... Parijnan Vidyalay, Someswar



News from... Parijnan Vidyalay, Someswar



Thank you! ❤️

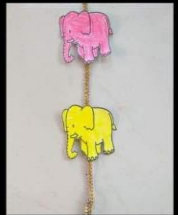
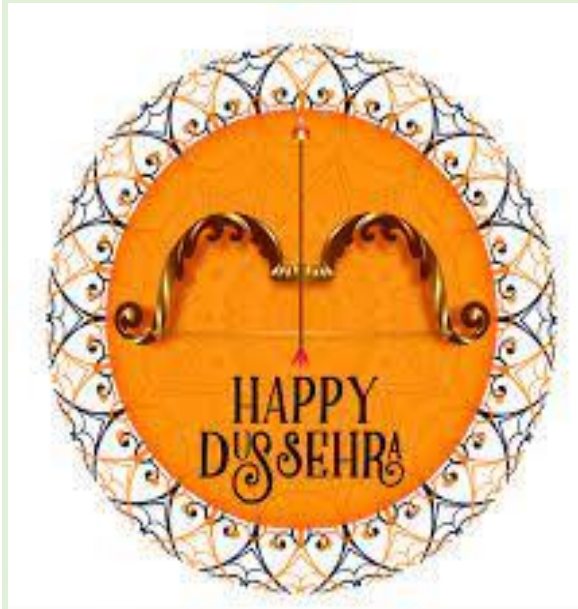
“What a teacher writes on the blackboard of life can never be erased.”



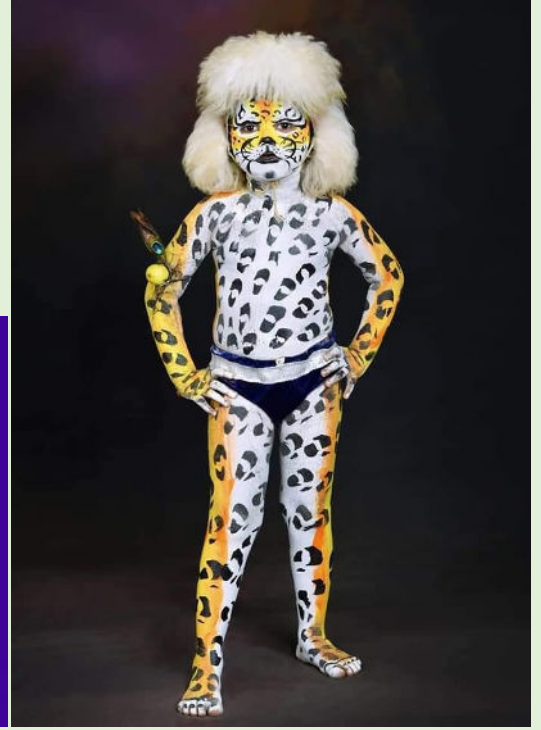
News from... Parijanan Vidyalay, Someswar



News from... Parijanan Vidyalay, Someswar



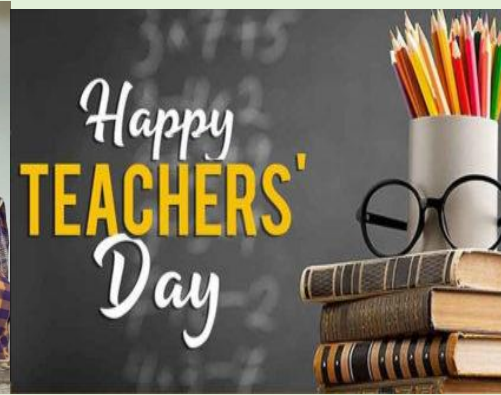
News from... Parijnan Vidyalay, Someswar



News from... Parijnan Vidyalay, Someswar



News From... Parijnan P U College



News from... Parijnan P U College



Group Singing
"Kannada Geeta
Gaayana"

Gandhi
Jayanti



Sharada Pujan

News from ... Ganapathy English Medium School



**School Reopening Day
17-09-2021**



**Reopening- 1std to 5th
25-10-2021**



News from ... Ganapathy English Medium School

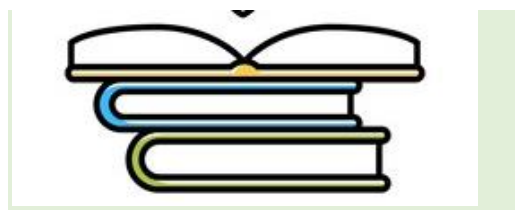


02-10-2020
Gandhi Jayanti



Sharada
Puja
12-10-2021

News from ... Anandashrama High School Someshwara, Kotekar



Book

Distribution



**Food grains distribution
under Mid Day Meal
scheme.**



News from... Anandashrama High School Someshwara, Kotekar



Rajyostava Day
Celebrations

Students participated in
beach cleaning, organized
by Someshwar Purasabhe
for

“CLEAN INDIA”
programme

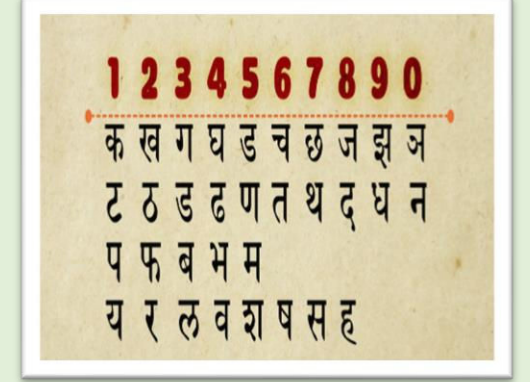


ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು: ಕಟಪಯಾದಿ

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಯಾಣ್ ಅವರಿಂದ

ಎನ್ನೋಡಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಎನ್ನೋಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಮೂಲದಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂವಹನ ಅಥವಾ ಶೇಖರಣೆಗಾಗಿ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಡೇಟಾವನ್ನು, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲು, ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬೈಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಥವಾ ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಂಜನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಂಖ್ಯೆ, ಸ್ವರಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಅಕ್ಷರಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜ್ಯ) ಯಾವುದೇ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸಂಖ್ಯಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಜ್ಞಾಪಕಾರ್ಥಕದಿಂದ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ Ka, Ta, Pa ಮತ್ತು Ya ಗಳು ರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ನಂತರದ ವರ್ಣಮಾಲೆಗಳು 0 ರವರೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವರಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. , ಕ, ಕಾ, ಕಿ, ಕೀ ಬಾರಾಫಡಿ ಕಃ ದವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ 1. ಹಾಗೆಯೇ, ಗದಿಂದ ಗಃ ಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮೌಲ್ಯವಿದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ 3 ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿ ಅಂಕಿಯು ಬಹು ವ್ಯಂಜನ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಶಂಕರ ವರ್ಮನ್ ಬರೆದ ಸದ್ರತ್ನಮಾಲಾ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಟಪಯಾದಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.



कटपयादिसङ्ख्यानियमः)

नञावचश्च शून्यानि संख्याः कटपयादयः ।

मिश्रे तूपान्त्यहल् संख्या न च चिन्त्यो हलस्वरः ॥३॥

ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕೋಡಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶವೇನು? ಕಲಿಕೆಯು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಮೌಖಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘ ಸಂಖ್ಯಾತ್ಮಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಗಣಿತದ ಸೂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ದಿನಾಂಕಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಂಜನಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ದೀರ್ಘ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ದ್ವಿಪದಿಗಳು ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕಗಳಾಗಿ ಕೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ದೋಷಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುಸ್ಥಾಪಿತ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಓ ಕೃಷ್ಣಾ, ಗೋಪಿಯರ ಭಾಗ್ಯವೇ, ಮಧು ಎಂಬ ರಾಕ್ಷಸನನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವವನು, ದನಗಳ ರಕ್ಷಕ, ಸಮುದ್ರದ ಆಳವನ್ನು ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದವನು, ದುಷ್ಟರನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವವನು, ಭುಜದ ಮೇಲೆ ನೇಗಿಲಿರುವವನು ಮತ್ತು ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊತ್ತವನು (ನೀನು) ರಕ್ಷಿಸಲಿ. (ನಾವು)! ಕಟಪಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಡಿಕೋಡ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪೈ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು 31 ದಶಮಾಂಶ ಸ್ಥಾನಗಳವರೆಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ!

ಗೋಪೀಭಾಗ್ಯಮಧುವ್ರಾತ-ಶೃಂಗಿಶೋದಧಿಸಂಧಿಗ | ಖಲಜೀವಿತಖಾತಾವ ಗಲಹಾಲಾರಸನ್ನರ ||3.1415926535897932384626433832792

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪೈ ಎಂದರೇನು, ಅದರ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು 31 ದಶಮಾಂಶ ಸ್ಥಾನಗಳವರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ, ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ಸುಂದರವಾದ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಎನ್ನೋಡ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಮಹಾಭಾರತದ ಅನುಶಾಸನ ಪರ್ವದಿಂದ ವಿಷ್ಣು-ಸಹಸ್ರ-ನಾಮ, ವಿಷ್ಣುವಿನ ಸಾವಿರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ವತಿ ಶಿವನನ್ನು ಅದೇ ಪರಣದ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಶಿವನು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾನೆ: ಕಟಪಯಾದಿ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ, ರಾ= 2 ಮತ್ತು ಮ= 5 ಮೂರು ಬಾರಿ ರಾಮ ಪಠವು $2 \times 5 \times 2 \times 5 \times 2 \times 5 = 1000$ ಆಗಿರುತ್ತದೆ! QED ರಾಮ-ರಾಮ-ರಾಮ ಇತಿ ಸಹಸ್ರನಾಮ ತತ್ಪುಲ್ಯಂ ರಾಮ ನಾಮವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಠಿಸುವುದು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಸಾವಿರ ನಾಮಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ.

ಸಂಕೀರ್ಣ ತ್ರಿಕೋನಮಿತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಸೂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಲುಪುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಆರ್ಯಭಟನ ಆರ್ಯಭಟಿಯ (5ನೇ ಶತಮಾನ. CE), ವರಾಹಮಿಹಿರನ ಪಂಚಸಿದ್ಧಾಂತಿಕ (6ನೇ ಶತಮಾನ. CE), ಭಾಸ್ಕರನ ಮಹಾಭಾಸ್ಕರಿಯ (7ನೇ ಶತಮಾನ. CE), ನೀಲಕಂಠ ಸೋಮಯಾಜಿಯವರ ತಂತ್ರಸಂಗ್ರಹ (15ನೇ ಶತಮಾನ) ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೋನಕ್ಕೆ RSine ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಶಂಕರ ವಾರಿಯರ್ ಅವರ ಯುಕ್ತಿದೀಪಿಕಾ (16 ನೇ ಶತಮಾನ. CE), ಇಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪನೆಯು ಮಾಧವ (14 ನೇ ಶತಮಾನ. CE) ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಗೋಪಿಭಾಗ್ಯಮಧುರಾತ-ಶೃಂಗಿಶೋಧಿಸಮ್ನಿಗ |
ಖಲಜೀವಿತಖಾತಾವ ಗಲಹಾಲಾರಸಂಧರ ||

ಇಶ್ವರ ಉವಾಚ
ಶ್ರೀರಾಮ ರಾಮ ರಾಮೇತಿ ರಮೇ ರಾಮೇ ಮನೋರಮೇ |
ಸಹಸ್ರನಾಮ ತತುಲ್ಯಂ ರಾಮ ನಾಮ ವರಾನನೇ || ೨೭ ||

ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಾಮ ವೇದಾನ್ತಾಂ ಹಿಮಾಡ್ರಿವೇದಭಾವನಃ |
ತಪನೋ ಭಾನುಸುಕ್ತಾಂ ಮಧ್ಯಮಂ ವಿಧಿ ದೋಹನಮ್ || ೧ ||
ಧಿಗಾಜ್ಯೋ ನಾಶನಂ ಕಠಂ ಲ್ಲಭೋಗಾಶ್ರಯಾಮ್ನಿಕಾ |
ಮುಗಾಹಾರೋ ನರೇಶೋಽಯ ವೀರೋ ರಣಜಯೋತ್ಸುಕಃ || ೨ ||
ಮೂಲಂ ವಿಶ್ವಾಡ್ಧಂ ನಾಲಸ್ಯ ಗಾನೇಪ್ತು ವೀರಲಾ ನರಾಃ |
ಅಶ್ವಾಡ್ಧಿಗುನಾ ಚೋರಶ್ರೀಃ ಶ್ವಾಡ್ಧಕರ್ಣೋ ನಗೇಶ್ವರಃ || ೩ ||
ತನುಜೋ ಗರ್ಮಜೋ ಮಿತ್ರಂ ಶ್ರೀಮಾನತ್ರ ಮುಖೋ ಮಖೇ |
ಶ್ರಾತೋ ರಾತ್ರೋ ಹಿಮಾಹಾರೋ ವೇಗತಃ ಪಥಿ ಸಿನ್ಧುರಃ || ೪ ||
ಶ್ರಾಯಾಲಯೋ ಗಜೋ ನೋಲೋ ನಿರ್ಮಲೋ ನಾಸ್ತಿ ಸತ್ಕುಲೇ |
ರಾತ್ರೋ ದರ್ಪಣಮಭ್ರಾಕ್ಷಂ ನಾಗಸ್ತುಕ್ತನುಖೋ ವಲೋ || ೫ ||
ಧೀರೋ ಯುವಾ ಕುಖಾಲೋಃ ಪುಜ್ಯೋ ನಾರೀಜನೇರ್ಮಣಃ |
ಕನ್ಯಾಗಾರೇ ನಾಗವತ್ಸೋ ದೇವೋ ವಿಶ್ವಸ್ಥಲೋ ಭುಗುಃ || ೬ ||
ತಲ್ಪಗಾದಿಕಲಾನಾಸ್ತು ಮಹಾಜ್ಯಾ ಮಾಘವೋದಿತಾಃ |
ಸುಖಪರ್ವವಿಶ್ವಾಡ್ಧೇ ತಾ ಷಿಡಾಸ್ತತ್ಸುಖಾಡ್ಧಮೋವಿಕಾಃ || ೭ || ಛತಿ |

ಯುಕ್ತಿದೀಪಿಕಾದಲ್ಲಿ, ಸೊನ್ನೆಯಿಂದ ತೊಂಬತ್ತು ಡಿಗ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕೋನಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಕಟಪಯಾದಿ ಅಲ್ಲಾರಿದಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಇತಿಹಾಸವು ಮೇಲಿನ ಸರಣಿ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ಬ್ರೂಕ್ ಟೇಲರ್ (1685 - 1731) ಗೆ ಅನಂತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪದಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಸಮಕಾಲೀನ ಗಣಿತವು ಇದನ್ನು 1715 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾದ ಟೇಲರ್ ಸರಣಿ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಣಿಯ ರೂಪಾಂತರಗಳು ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್ (1642 - 1727), ಗಾಟ್ಫ್ರೆಡ್ ವಿಲ್ಹೆಲ್ಮ್ ಲೀಬ್ನಿಜ್ (1646 - 1716), ಲಿಯೊನಾರ್ಡ್ ಯೂಲರ್ (1707) ಮತ್ತು 1707 - 1715 ರ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೆಲವು ಇತರರು. ಎ ಪ್ಯಾಸೇಜ್ ಟು ಇನ್ಫಿನಿಟಿ ಎಂಬ ತನ್ನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ, ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜಾರ್ಜ್ ಫೆವರ್ಗೀಸ್ ಜೋಸೆಫ್ ಅವರು ಕೇರಳದ ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರದ ಶಾಲೆಯಿಂದ 1540 CE ಯಿಂದ ಸಮುದ್ರದ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಯುರೋಪ್‌ಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಸಂಭವನೀಯ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. 1500 CE ನಲ್ಲಿ ನೀಲಕಂಠ ಸೋಮಯಾಜಿ ಬರೆದ ತಂತ್ರಸಂಗ್ರಹದ ಮಂಗಳಾಚರಣಂ ಅಥವಾ ಆವಾಹನೆಯ ಪದ್ಯವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ:

ಇಲ್ಲಿ, ಅವರು ವಿಷ್ಣು ನಿಹಿತಂ ಕೃತ್ಸ ಮ್ 1680548 ಅನ್ನು ಎನ್ಕೋಡ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದು

ಹೇ ವಿಷ್ಣೋ ನಿಹಿತಂ ಕೃತ್ಸಂ ಜಗತ್ ತ್ವಯೇವ ಕಾರಣೇ |
ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಜ್ಯೋತಿಷೇ ತಸ್ಮೈ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ತೇ || ೧ ||

ತಂತ್ರಸಂಗ್ರಹವು ಯಾವಾಗ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿತು ಎಂಬ ಕಲಿ ಅರ್ಹಗಣವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಲೇಖಕರು ಕಟಪಯಾದಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪದ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹ್ಯಾಶಿಂಗ್ ಅಲ್ಲಾರಿದಮ್‌ನಂತೆ ಕಟಪಯಾದಿ ಸ್ಕೀಮ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದೆ, ಇದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳ ಪ್ರಪಂಚದ ಹೊರಗೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿದೆ. 72 ಮೂಲ ಮೇಳಕರ್ತ ರಾಗಗಳ ಮೊದಲ ಎರಡು ವ್ಯಂಜನಗಳು ರಾಗ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ, ಅದು ಆ ರಾಗದ ಸ್ವರಗಳನ್ನು (ಸ್ವರಗಳನ್ನು) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ! 4 ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೇರಳದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ವರರುಚಿ ಅವರು ಚಂದ್ರವಾಕ್ಯಗಳ (ಚಂದ್ರ ವಾಕ್ಯಗಳು) ಲೇಖಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ಚಂದ್ರನ ರೇಖಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಸಮಯದ ಮಧ್ಯಂತರಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಟಪಯಾದಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಎನ್ಕೋಡ್ ಮಾಡಲಾದ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕೆಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರು ವರರುಚಿಯನ್ನು ಈ ಅಲ್ಲಾರಿದಮ್ ಸಂಶೋಧಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಟಪಯಾದಿ ಅಲ್ಲಾರಿದಮ್‌ನ ಮೂಲ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಆಧುನಿಕ ದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನದ ಸಾಗರವನ್ನು ಮಂಥನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲ: ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮೊದಲು

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಯಾವುದೇ ಮೂರ್ಖತನದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿದ್ದನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಆ ಸರಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅವರು ವಿವಿಧ ಜೀವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹದಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಅವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದವು ಅವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಅಥವಾ ಸರಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಪುರಾತನ ಯೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜಕ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ “;ಹೋರಾಟ ಅಥವಾ ಹಾರಾಟ”; ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಾನವರಾಗಿ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತೇವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ರೋಗ, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನಶೈಲಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗಿ ಗುರುಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಕಲಿಯುವ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ - ಅವರು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾದರಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಪ್ರಾಣಿ-ಹೆಸರಿನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಅವುಗಳ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತೇವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಕಲಿತ ಕೊನೆಯ ಭಂಗಿ ಮಾರ್ಜರಾಸನವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆಕ್ಕನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ, ಅವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕಮಾನುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಕ್ಕನ್ನು “ಜಾಗೃತಿ”; ಭಂಗಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ, ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ನಾವು ನಾಯಿಯ ಭಂಗಿಯ (ಸ್ವನಾಸನ) ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅಥೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನಾ (ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನಾಯಿ ಭಂಗಿ) ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಯೋಗ ಭಂಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ‘

ಈ ಆಸನವು ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಸಮಾನ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಆಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ನೀಡುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುವುದು, ಬಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಬಲಪಡಿಸುವುದು, ಮಂಡಿರಜ್ಜುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಗೊಳಿಸುವುದು, ಕರುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಅಥೋ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನವು ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಪೂರ್ಣ-ದೇಹದ ವಿಸ್ತರಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.(ಯೋಗ ಜರ್ನಲ್.ಕಾಮ್)

ಸೂಚನೆಗಳು

1. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹರಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಎಲ್ಲಾ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.

3. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡದೆಯೇ ನೇರಗೊಳಿಸಿ.

4. ನಿಮ್ಮ ಹೊರ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳುಗಳ ತಳವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿರಿ. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಭುಜಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ವಿರುದ್ಧ ನಿಮ್ಮ ಭುಜದ ಬ್ಲೇಡ್ಗಳನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ತೋಳುಗಳ ನಡುವೆ ಇರಿಸಿ.

5. 10 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿ, ನಂತರ ನಿಶ್ಚಾಸದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಭಂಗಿಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಸಲಹೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಂಡಿರಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೀವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಶ್ರಮಗೊಳಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಿಸಬೇಡಿ.

ಮುಂದಿನ ಬದಲಾವಣೆಯು ಉರ್ಧ್ವ ಮುಖ ಸ್ವನಾಸನ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಾಯಿಯ ಭಂಗಿಯು ಅಕ್ಷರಶಃ:

ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ

- ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ.



- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಡಚಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ.
- ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಮುಂಡವನ್ನು ಚಾಪೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ನೋಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ತೊಡೆಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬಿಡಿ.



ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನೆಂದರೆ ಇದು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ತೋಳುಗಳು, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಭುಜಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಸೌಮ್ಯ ವಿದ್ಯಾ, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಿಯಾಟಿಕಾವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಕೌಳಗಿ ಅವರು ಆಸನಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

Asana-s demonstrated by Soumya Koulgi

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನಗ್ಗಟ್

ಹಬ್ಬದ ಋತುವಿನ ಲಾಡುಗಳು, ಬರ್ಫಿಗಳು ಮತ್ತು ಪೇಡಾಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ತಿನ್ನುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲವಾದರೂ, ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ (ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ) ದಿನಕ್ಕೆ (20-25) ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ರತಿದಿನ (4-5) ಟೀಚಮಚಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಡುವುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಹಾಲು, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕುತ್ತದೆ, ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗೋಚರವಾಗಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಮಾಡಿದ ಉಪಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರುಚಿಕರವಾದ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತವು ವಿಶ್ವದ ಮಧುಮೇಹ ರಾಜಧಾನಿ ಎಂಬ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್, ಕಡಿಮೆಯಾದ ಗಮನ, ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ (ಗಮನ ಕೊರತೆ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ಕುಳಿಗಳು ಮತ್ತು ವಸಡು ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ, ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ, ಪೋಷಕಾಂಶ-ದಟ್ಟವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು - ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಿಗಳಾಗಿವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲಿಗಳಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಮೊಲಾಸಸ್) ಆದರೆ ಈ “ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು” ಸಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆತ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪೋಷಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ “ಶುಗರ್ ಒಲ್ಡ್” ದಿನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೇರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿರಬಹುದು (ಇದು ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ) ನಿಮ್ಮ ಸಿಹಿ ಹಲ್ಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಜೀವಸತ್ಯಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾನೇ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆಯ ಉಪಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಸುಸಂಗತವಾದ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ!

ನಮಗೆ ಹಾವುಗಳು ಬೇಕು...ಅವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸೋಣ

ಡಾ. ಗೌರೀಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಅವರಿಂದ

ಹಾವುಗಳು ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವೆ, ಅವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೋಲುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ, ಹಾವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಯಪಡುವ ಅಥವಾ ದ್ವೇಷಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಹಾವುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳು ಅಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹಾವುಗಳು ಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ, ಅವುಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕೊಲ್ಲಬಾರದು? ಹಾವುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಅನೇಕ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಬಹುದು! ಹಾವುಗಳು, ಸರ್ಪ ದೇವತೆಗಳಾಗಿ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ - ಫಲವತ್ತತೆ, ಪುನರ್ಜನ್ಮ, ಮರಣಾನಂತರದ ಜೀವನ, ಔಷಧ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಮತ್ತು ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಕೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಫಿಡಿಯೋಫೋಬಿಯಾ, ಹಾವುಗಳ ಭಯ, ಇದು 2-3% ಮಾನವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ (ಭಯ). ಹಾವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾವು ಕಡಿತದ ಭಯದಿಂದ ಕಂಡೊಡನೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಎಷ್ಟು ಅಂಜುಬುರುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವು ಮನುಷ್ಯನ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 2.7 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಗಂಭೀರವಾದ ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಾವು ಕಡಿತದಿಂದ 1,38,000 ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 85-90% ಜಾತಿಯ ಹಾವುಗಳು ವಿಷಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾವುಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೆದರಿಕೆ ಅಥವಾ ಕೆರಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಹಾವು ಕಡಿತದ ಭಯದಿಂದ ಹಾವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ - ಹಾವಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಹಾವುಗಳು ಪರಭಕ್ಷಕಗಳಾಗಿ, ಬೇಟೆಯಾಗಿ, ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳಾಗಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾವುಗಳು ಪರಭಕ್ಷಕಗಳಾಗಿ, ಕವೆಗಳು, ಕೀಟಗಳು, ಇಲಿಗಳು, ಇಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದಂಶಕಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ, ಬೇಟೆಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾವುಗಳನ್ನು ಇತರ ಜಾತಿಗಳು ಸಹ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ - ಹೀಗೆ ಬೇಟೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂಗುಸಿಗಳು, ಕಾಡುಹಂದಿಗಳು, ಗಿಡುಗಗಳು, ಹಾವು ಹದ್ದುಗಳು, ಗಿಡುಗಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹಾವು-ಜಾತಿಗಳು ಓಫಿಯೋಫಾಗಸ್, ಅಂದರೆ ಹಾವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಜಾತಿಗಳಾಗಿವೆ. ರಾಜ ನಾಗರ ಹಾವು (ಒಫಿಯೋಫಾಗಸ್ ಹನ್ನಾ), ಪೂರ್ವ ರಾಜ ಹಾವು (ಲ್ಯಾಂಪ್ರೊಪೆಲ್ಟಿಸ್ ಗೆಟುಲಾ), ಕಪ್ಪು ತಲೆಯ ಹೆಬ್ಬಾವು (ಆಸ್ಟ್ರಿಡೈಟ್ಸ್ ಮೆಲನೋಸೆಫಾಲಸ್), ಪೂರ್ವ ಇಂಡಿಗೊ ಹಾವು (ಡೈಮಾರ್ಚನ್ ಕೂಪೆರಿ) ಕೆಲವು ಓಫಿಯೋಫಾಗಸ್ ಹಾವುಗಳಾಗಿವೆ. ಹಾವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಜಾತಿಗಳು. ರಾಜ ನಾಗರ ಹಾವು (ಒಫಿಯೋಫಾಗಸ್ ಹನ್ನಾ), ಪೂರ್ವ ರಾಜ ಹಾವು (ಲ್ಯಾಂಪ್ರೊಪೆಲ್ಟಿಸ್ ಗೆಟುಲಾ), ಕಪ್ಪು ತಲೆಯ ಹೆಬ್ಬಾವು (ಆಸ್ಟ್ರಿಡೈಟ್ಸ್ ಮೆಲನೋಸೆಫಾಲಸ್), ಪೂರ್ವ ಇಂಡಿಗೊ ಹಾವು (ಡೈಮಾರ್ಚನ್ ಕೂಪೆರಿ) ಕೆಲವು ಓಫಿಯೋಫಾಗಸ್ ಹಾವುಗಳಾಗಿವೆ. ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳು, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಕೋಪಗಳ ಹೆಚ್ಚಿದ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಡಡಿದ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಹಾವುಗಳ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ಬೃಹತ್ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು 'ಮನುಷ್ಯ-ಹಾವು ಸಂಘರ್ಷ' ದ ಘಟನೆಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.



ಹಾವುಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾವುಗಳು “ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ-ಎಂಜಿನಿಯರ್”ಗಳಾಗಿ ; ದ್ವಿತೀಯ ಬೀಜ ಪ್ರಸರಣ ;ವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಹೀಗೆ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ. ಹಾವುಗಳು ದಂಶಕಗಳನ್ನು/ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ (ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ), ಬೀಜಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅಖಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಪಕ್ಷಿಗಳು/ದಂಶಕಗಳಿಗಿಂತ ಹಾವುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಮನೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಬೀಜಗಳು ಮೂಲ ಸಸ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವು ಬೆಳಕು, ನೀರು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗಾಗಿ ಹೆಣಗಾಡದೆ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ದಂಶಕಗಳು ಮಾನವರು, ನಾಯಿಗಳು, ಜಾನುವಾರುಗಳು, ಕುರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅನೇಕ ಝೂನೋಟಿಕ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ (ಲೈಮ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಲೀಶ್ಮೆನಿಯಾಸಿಸ್, ಹ್ಯಾಂಟವೈರಸ್) ವಾಹಕಗಳಾಗಿವೆ. ದಂಶಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಹಠಾತ್ ಹೆಚ್ಚಳವು ಝೂನೋಟಿಕ್ ರೋಗಗಳ ಏಕಾಏಕಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದಂಶಕಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳವು ಬೆಳೆಗಳ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದಂಶಕಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ, ಹಾವುಗಳು ದಂಶಕಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತವೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಝೂನೋಟಿಕ್ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ದಂಶಕಗಳಿಂದ ನಾಶವಾಗುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು 200 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ದಂಶಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಗ್ಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಮತ್ತು ಉಚಿತ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಹಾವುಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ “ರೈತರ ಸ್ನೇಹಿತರು”. ಹಾವುಗಳು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲವೂ ಹೌದು. ಹಾವು ಕಡಿತದ ಏಕೈಕ ಸಾಬೀತಾದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಹಾವು-ವಿಷದ ವಿರೋಧಿ, ಹಾವಿನ ವಿಷದಿಂದ ಕೂಡ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷವನ್ನು ಕುದುರೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷದ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವ ಉಳಿಸುವ, ಹಾವಿನ ವಿರೋಧಿ ವಿಷವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷವು ವಿರೋಧಿ ವಿಷದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷದಿಂದ ಪಡೆದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹಾವಿನ ವಿಷಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಪರಿಶೋಧಿಸದೆ ಉಳಿದಿದೆ. ವಿಷದ ಸಂಶೋಧಕರು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ತನಿಖೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜವಾಗಿ, ನಾವು ಹಾವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಅವರ ಹಕ್ಕನ್ನು ಗೌರವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಬಹುದು. ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ವಾಸಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.



ಹಾವುಗಳನ್ನು ಉಳಿಸೋಣ!

Sources: <https://savethesnakes.org> / www.tribuneindia.com / www.google.com / <https://www.oursafetynet.org>

ಕ್ರೀಡೆ - ಟೋ ವ್ರೆಸ್ಟಿಂಗ್ (ಕಾಲು ಬೆರಳಿನ ಕುಸ್ತಿ)ಉತ್ಸವ

ಟೋ ವ್ರೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಒಂದು ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದ್ದು, ಎದುರಾಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬರಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಲಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಪಾದವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪಂದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಟೋಡಿಯಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಪಾದವನ್ನು ಪಿನ್ ಮಾಡುವುದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯು ಸಹ ಒರಟಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಟಗಾರರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗೇಟುಗಳು ಮತ್ತು ಮುರಿದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಟೋ ವ್ರೆಸ್ಟಿಂಗ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್ ಅನ್ನು 1976 ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ.

Credit: <https://rove.me/to/england/world-toe-wrestling-championships>



ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಜಯಂತಿ

ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬ್ಬೇಕರ್ ಅವರಿಂದ

ವೇದಾಂತ್ ತನ್ನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ತರಗತಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ್ದನು, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಜಯಂತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅವನು ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ತಾನು ಕಲಿತದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಲು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದನು. “ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ ಅಮ್ಮಾ! ದತ್ತಾತ್ರೇಯನಿಗೆ ಮೂರು ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ಜೋಡಿ ಕೈಗಳಿವೆ! ಅದು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ” ಅವನು ತಿರುಗಿದನು - “ನಾನು ಮೂರು ಜೋಡಿ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ತಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಉಹಿಸಬಲ್ಲೀರಾ? ಒಬ್ಬರು ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯವರು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು! ತಾಯಿ ಅವನ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಹೇಳಲು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಕೇವಲ ಮುಗುಳ್ಳುಕಳು.

ವೇದಾಂತ್ ಕಲಿತ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಿದಳು. ವೇದಾಂತ್ ಮುಂದುವರಿಸಿದನು. - “ಬಹಳ ಹಿಂದೆ, ಒಬ್ಬ ಋಷಿ ಅತ್ರಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಅನಸೂಯಾ ಇದ್ದರು, ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಿವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಗನನ್ನು ಹೊಂದಲು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಮ್ಮೆ, ಸರಸ್ವತಿ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ವತಿ ದೇವತೆಗಳು ಅವಳ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಭಗವಾನ್ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಿವನನ್ನು ಸಾಧುಗಳಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿದರು. ಅವರು ಅನಸೂಯಾ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡರು. ತನ್ನ ಭಕ್ತಿಯ ಬಲದಿಂದ, ಅವಳು ಈ ಸಾಧುಗಳನ್ನು ಶಿಶುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿದಳು, ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಅತ್ರಿ ಋಷಿ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ನದಿಯಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂರು ಶಿಶುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದಳು. ಅವರು ಭಗವಾನ್ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಿವ ಎಂದು ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಈ ಮೂರು ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಮೂರು ತಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ಜೋಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರು. ‘ದತ್ತಾತ್ರೇಯ’ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೀಗೆ”

ವೇದಾಂತ್‌ನ ತಾಯಿ ಅವನಿಗೆ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಅವನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದಾಗ, ಅವಳು ಮುಗುಳ್ಳುಕು ಹೇಳಿದಳು - “ಆತ್ರೇಯ ಎಂದರೆ ಅತ್ರಿ ಮತ್ತು ಅನಸೂಯರ ಮಗ. ದತ್ತ ಎಂದರೆ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟವನು” ಎಂದು ಭಗವಾನ್ ದತ್ತಾತ್ರೇಯನ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಧರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಹಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅವನನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಮಾಲೆ, ಕಮಂಡಲು, ಚಕ್ರ, ಶಂಖ, ಡಮರು ಮತ್ತು ತ್ರಿಶೂಲಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾನೆ. ವೇದಾಂತ್ ತಕ್ಷಣವೇ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನೋಡಲು





ಉತ್ಸುಕನಾಗಿದ್ದನು ಮತ್ತು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೂಗಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅವನು ಪುಟದೇಳುವ ಸುಂದರ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು, “ನಾವು ದತ್ತ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ?” ಅವರ ತಾಯಿ ಅವರಿಗೆ, “ದತ್ತ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಭಕ್ತರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಅಜ್ಜ (ಅಜ್ಜ) ನೊಂದಿಗೆ ಮುಂಬೈನ ವಾಕೋಲಾ (ಸಾಂತಾಕ್ರೂಜ್ ಪೂರ್ವ) ದತ್ತ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯು ಅದ್ಭೂತಿಯಾಗಿತ್ತು. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಬಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಸಂಜೆ ಪಾಲ್ಕಿ ಉತ್ಸವ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಪಾಲ್ಕಿಯ ಮುಂದೆ ಹಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವಳು ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವೇದಾಂತ್, “ಹೌದು! ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ, ತಾಲ್ಮಕಿ ವಾಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ, ಸರಿ? ಅವಳು ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು, “ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಳರಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅದ್ಭೂತಿ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂಜ್ಯ ಸದ್ಯೋಜಾತ ಶಂಕರಾಶ್ರಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಕೂಡ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು, “ ನೀನು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನಾವು ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ದೇವರ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಪಾಲ್ಕಿ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆವು, ವಾಡಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ, ಬಹಳ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು.” ವೇದಾಂತ್ ಆಗ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಇದ್ಯಾವುದೂ ನೆನಪಿರಲಿಲ್ಲ. “;ಮುಂದೆ ನಾವು ಯಾವಾಗ ಪಾಲ್ಕಿ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಮ್ಮಾ” ಅವನು ಕೇಳಿದನು. ಅವನ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ಳುಕು ಹೇಳಿದರು, “ಶೀಘ್ರವೇ! ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ! ಈ ಮಹಾಮಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಪಾಲ್ಕಿ ಉತ್ಸವಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಪಾಲ್ಕಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಗ ಆಗಲಿ ಎಂದು ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ!”

“ ವೇದಾಂತ್, ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೇ, ನಮ್ಮ ಪೂಜ್ಯ ಪಾಂಡುರಂಗಾಶ್ರಮದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರನ್ನು ಭಗವಾನ್ ದತ್ತಾತ್ರೇಯನ ಅವತಾರ ಅಥವಾ ರೂಪ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ” ; ವೇದಾಂತ್ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದನು. ದತ್ತ ಜಯಂತಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯಂದು ಬರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಆ ರಾತ್ರಿ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನೋಡಲು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುದ್ದಿ - ರಜನಿ ದಾಮೋದರ ಶೆಟ್ಟಿ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ

ಇದು ಮಹಿಳೆಯ ನೈಜ ಕಥೆ - ರಜನಿ ದಾಮೋದರ ಶೆಟ್ಟಿ. ಅವಳು ನಾಯಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಐವತ್ತು ಅಡಿ ಆಳದ ಬಾವಿಗೆ ಇಳಿದಾಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಿಯರ ಗಮನ ಮತ್ತು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನು ಸೆಳೆದಳು! ಈ ವರ್ಷದ ಏಪ್ರಿಲ್ 10 ರಂದು ಮಂಜಾನೆ, ನಾಯಿಯೊಂದು ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಆಕೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆಕೆಯ ಪತಿ ದಾಮೋದರ್ ಮತ್ತು ಮಗಳು ಶ್ವೇತಾ ಅವರು ಬಾವಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು.

ಬಡ ನಾಯಿ, ದಣಿದು ಭಯಭೀತಗೊಂಡಿತ್ತು. ಅವಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು ಮತ್ತು ನಾಯಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಲಾಯಿತು. ಕೂಡಲೇ ರಜನಿ ಕೂಡ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಳು. ರಜನಿ ನಾಯಿಗಳ ನಿಜವಾದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾಗಿದ್ದು ಅವಳು ಪ್ರತಿದಿನ ನೂರಾರು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಏಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮರ್ಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಅವಳು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು 500 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಮಾಂಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾಳೆ.



ಹರೇಕಳ ಹಾಜಬ್ಬ



ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಹರೇಕಳ ಹಾಜಬ್ಬ ಅವರು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕರ್ನಾಟಕದ ದಾರಿಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಹರೇಕಳ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ತುಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾರಿ ಭಾಷೆಗಳು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದ್ದವು.

“ನಾನು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಯಿತು” ಎಂದು ಅವರು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹರೇಕಳದ ಹೊಸಪದ್ಧು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಂತೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಕೂಡ ಅದೇ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಹರೇಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕಾಲವಿದು. ಒಂದು ಎಕರೆ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆ ಆರಂಭಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಉಳಿತಾಯವನ್ನೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದರು. ಇದು 2020 ರಲ್ಲಿ ಆಗಿತ್ತು. “ನನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ!” ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

Picture credit: Content and picture credit: <https://www.mangalorean.com/> and <https://en.wikipedia.org>

ಎ ಪೀಪ್ ಇನ್ ದಿ ವರ್ಲ್ಡ್ (ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಇಣುಕುನೋಟ)

ಅಂಕೋರ್ ವಾಟ್ ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ! 12 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ರಾಜ ಸೂರ್ಯವರ್ಮನ್ II ನಿರ್ಮಿಸಿದ, (1113 ಮತ್ತು 1150 ರ ನಡುವೆ), ಇಡೀ ಸಂಕೀರ್ಣವು 400 ಎಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುವ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ದೇವಾಲಯವು ಶಿವ, ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಮಹಾಭಾರತ ಮತ್ತು ರಾಮಾಯಣದ ದೃಶ್ಯಗಳು ದೇವಾಲಯದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತವೆ.



ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಕಥೆ

ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ

ಓದುಗರೇ! ದೀಪಗಳ ಹಬ್ಬ ಈಗಷ್ಟೇ ಮುಗಿದು ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬರಲಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉರಿಯುವ ದೀಪವನ್ನು ಬೆಳಗಿಸುವ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಥೆಯು ಅವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಕುರಿತಾಗಿದೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಭಾರತೀಯರು - ಒಬ್ಬ ರಾಜ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಇಂಜಿನಿಯರ್! ಮುಂದೆ ಓದಿ...

ಮೈಸೂರಿನ ರಾಜಮನೆತನದ ಒಡೆಯರ್ ಕುಟುಂಬವು ತನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಾಜರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ಅವರ ರಾಯಲ್ ಹೈನೆಸ್ ಕೃಷ್ಣ ರಾಜ ಒಡೆಯರ್ IV ಅವರನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಅವರು 1924 ರಲ್ಲಿ ಮಹಾನ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೃಷ್ಣರಾಜನಾಗರ ಅಣೆಕಟ್ಟಿನ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಅದು ಬರಗಾಲದಿಂದ ಭೂಮಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯಗಳು. ನಿಧಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಾಜನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಖಜಾನೆಯಿಂದ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅದು ಸಾಕಾಗದಿದ್ದಾಗ, ರಾಣಿಯ ಸರದಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕುಟುಂಬದ ಚರಾಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ನೆಚ್ಚಿನ ನೆಕ್ಲೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆದರೂ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅದೂ ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ರಾಜನು ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮೌನವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ ನಿಂತಾಗ, ಇದು ತನ್ನ ಕನಸಿನ ಅಂತ್ಯದ ಆರಂಭವೇ ಎಂದು ಅವರು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು! ಅಣೆಕಟ್ಟಿನ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಅಂದಿನ ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯ, ಇಂದಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದರು.

ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗಲೂ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ರಾಜನು ಅವನ ಮಾತನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿದನು, ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯನ್ನು ಕರೆದು ತನ್ನ ಆದೇಶವನ್ನು ನೀಡಿದನು. ಸಂದೇಶವಾಹಕರು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸಿದರು - ಮಹಾನ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಮರುದಿನ ಮಂಡ್ಯದ ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಬಯಸಿದರು. 10 ರಿಂದ 15 ಜನರನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು ಸುಮಾರು 500 ಪುರುಷರು - ಯುವಕರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರು ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡರು! ಅವರು ಈ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕೇಳಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಒಂದು ನೋಟವನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದರು!

ಅವರು ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರು. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರ ಸಂಗಡಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮೌನ ಆವರಿಸಿತು. ಅವರು ಹಿಂದೆಂದೂ ತಮ್ಮ ರಾಜನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ತಲೆಗಳು ಗೌರವದಿಂದ ಬಾಗಿವು. ರಾಜನು ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದನು. ಅವನು ತಮ್ಮ ಕನಸನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡನು. ಅವನ ಹೋರಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಿದನು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿದನು. ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅವನ ಹೃದಯದಿಂದ ಪದಗಳು ಬಂದವು. ಅವನ ಬಳಿ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ ಆದರೆ ರಮನೆಯೊಂದನ್ನು ಅಡವು ಇಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದ. ಅದು ಸಂಭವಿಸುವವರೆಗೆ, ಅವರು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಜನಸಮೂಹವು ಅವನ ಸರಳತೆ ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರತೆಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿತು ಎಂತಹ ವಿಸ್ಮಯ!



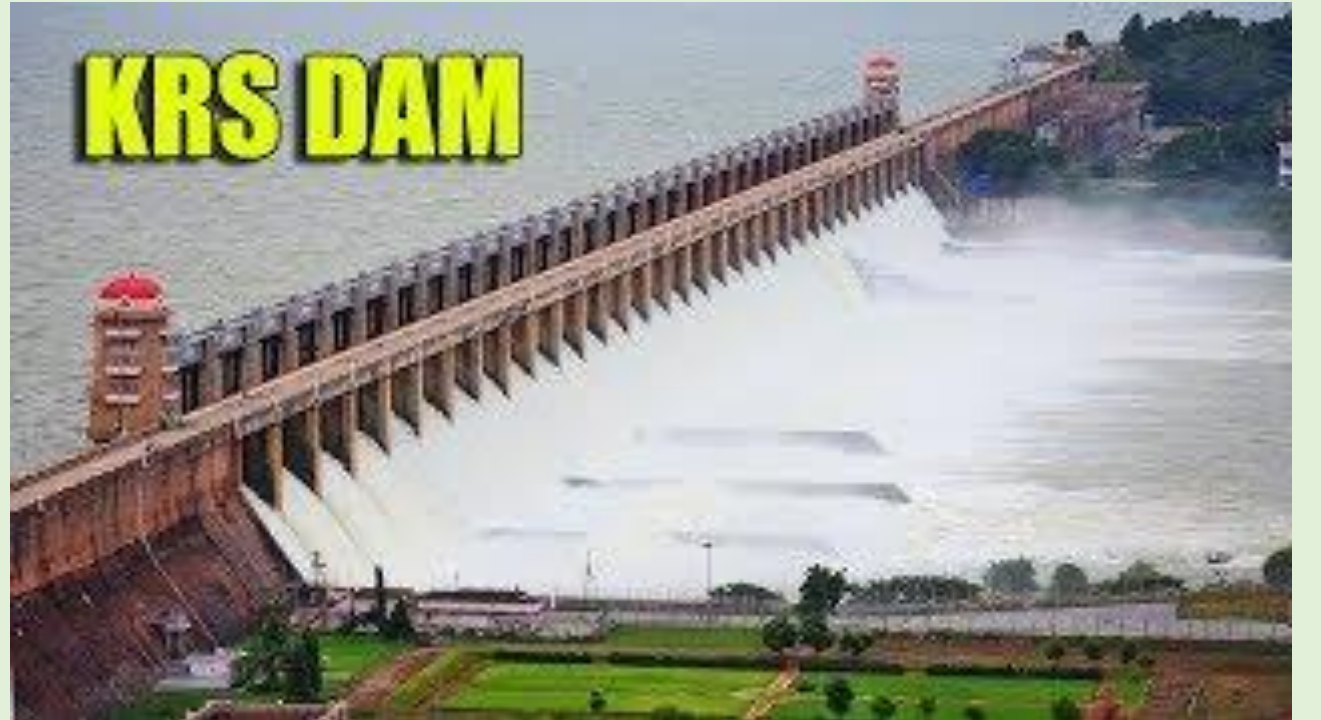


ಅವನಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಅವರಂತೆಯೇ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆದರೆ ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಉಳಿತಾಯವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಇಬ್ಬರು ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಹೊರಟರು.

ಮರುದಿನ ಮುಂಜಾನೆ, ರಾಜ ಮತ್ತು ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಲು ಭೇಟಿಯಾದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ರಾಜನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಧಾವಿಸಿದ. “ಮಹಾರಾಜರೇ! ನೀವು ಇದನ್ನು ನೋಡಲೇಬೇಕು”; ಅವನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸಿ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಅಂಗಳದ ಮೇಲಿರುವ ಬಾಲ್ಕನಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದನು. ಅದು ತುಂಬಿತ್ತು...ನೂರು...ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಲವು ನೂರಾರು ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು! ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ, ಯೌವನ....! ರೈತರು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗ್ಗಿಯವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಗಾಡಿ- ಚಾಲಕರು - ಅವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ರಾಜನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಲ್ಲಿದ್ದರು! ಏನೇ ಆಗಲಿ ಅವರ ಕನಸಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವ ತಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ಭರವಸೆ ನೀಡಲು ಅವರು ಮುಂದಾಗಿದ್ದರು.

ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ರಾಜ, ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಸರ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯನವರು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜನ ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇವವಾಗಿದ್ದವು. ಅವನು ತನ್ನ ಬಲಗೈಯನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ - ಆಳವಾದ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಸೂಚಕ!

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿ, ಹೇಮಾವತಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಣತೀರ್ಥ ಎಂಬ ಮೂರು ನದಿಗಳ ಸಂಗಮದ ಬಳಿ ಕಾವೇರಿ ನದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಕೆಆರ್‌ಎಸ್ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಮಾನವಕುಲದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.



ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕರಕುಶಲ - ವಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್

ಸ್ವೀತಾ ನಾಗರಕಟ್ಟೆ ಅವರಿಂದ



1. ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.
ಗೋಲ್ಡನ್ ಪ್ರಿಂಟಿನ ಹಳೆಯ
ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆಗಳು/ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡುಗಳು ಅಥವಾ
ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಿಂಟಿನ ಕಾಗದ.
ಹಾರ್ಟ್ ಬೋರ್ಡ್ ಪೇಪರ್, ಒಂದು ಗಾಢ
ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ,ಫೆವಿಕೋಲ್,ಕತ್ತರಿ, ಟಿಕ್ಕಿಗಳು,
ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಕನ್ನಡಿಗಳು,
ಗಣೇಶನ ಮುಖ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಚಿತ್ರ,
ದಪ್ಪದಾದ ದಾರ, ಸೂಜಿ, ಮಣಿಗಳು ಮತ್ತು
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಗೊಂಡೆಗಳು.

2. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಗದವನ್ನು
ಚೌಕಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
ಗೋಲ್ಡನ್ ಪ್ರಿಂಟಿರುವ ಕಾಗದವನ್ನು ಹಾರ್ಟ್
ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಫೆವಿಕೋಲ್ ಮೂಲಕ ಅಂಟಿಸಿ.

3. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ
ಚೌಕಾಕಾರದ ಕಾಗದವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ. (ಎಲ್ಲಾ 4
ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅಂತರವನ್ನು
ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.)



4. ಗಣೇಶನ ಮುಖ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ನೀವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಬಯಸುವ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಅಂಟಿಸಿ.



5. ದಪ್ಪ ದಾರ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಗೊಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



6. ಫ್ರೇಮ್‌ನ 3 ಮೂಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಲು ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಲೂಪ್ ಇಡಿ. ಅದನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ನೇತು ಹಾಕಿ.

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ- ಶ್ರೀ ದತ್ತ ಜಯಂತಿ 2021



Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly and Namrata Heranjal

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri