ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ
- ಗ್ರೀಷ್ಮ ರಿತು 2022

News from … Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

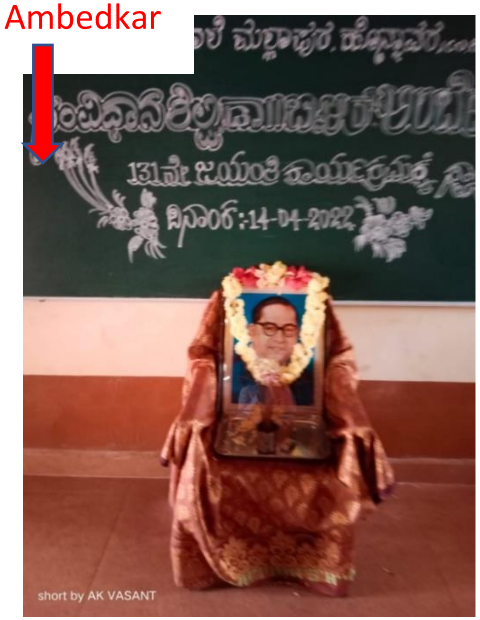
Jijau Educational & Social Organisation organised a dance programme in April 2022

News from … Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

News from … Guruprasad High School, Mallapur

From May 16th to 31st "Malebillu Programme"

Celebrating birth anniversary of Dr. B.R. Ambedkar



When Honorable Prime Minister, Narendra Modi hosted **Pariksha Pe Charcha 2022**, on 1st April, our students, teachers and parents participated.

Modiji spoke about exam-stress, exam - preparation and dealing with online

News from … Guruprasad High School, Mallapur

S.S.L.C. RESULT -2021-22

Details	Boys	Girls	Total
Total Appeared Students	31	33	64
Distinction	05	11	16
1st Class	16	17	33
2nd Class	04	04	08
Pass Class	02	0	02
Fail	04	01	5
School %	**87.10**	**96.97**	**92.19**

Rank Students

Maniprabha Subray Gouda

Poornima Mahabaleshwar Naik

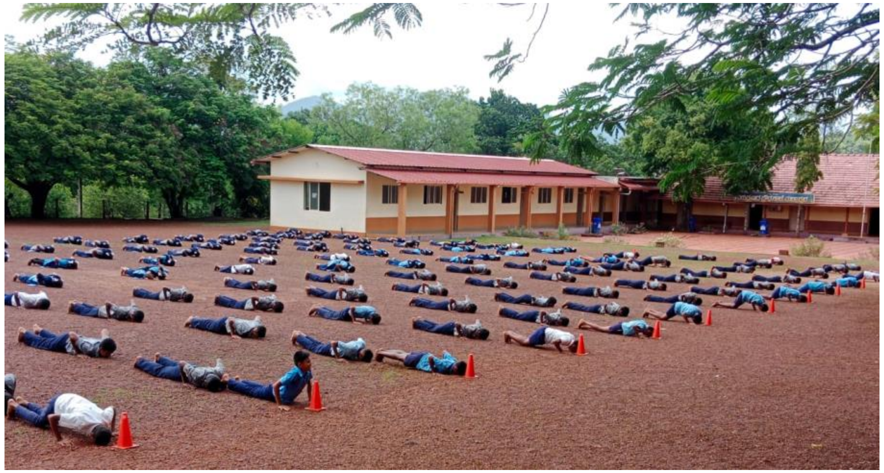
A. K. Shravan

News from … Guruprasad High School, Mallapur

International day of yoga
21st June

Yoga for Harmony & Peace

News from … Guruprasad High School, Mallapur



News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

Dr.Ambedkar Jayanti –14th April 2022

Vaccination drive 2nd Dose – 12 to 15 Age group 30th April 2022

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

Maharashtra Day Celebration

Street Play

Hamara Swachch Bharat

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

Prize Distribution – Competitions And Rank Holders

Events and Activities conducted before the Grand Finale

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

Events and Activities conducted before the Grand Finale

News from … Srivali High School, Shirali

S.S.L.C. RESULT -2021-22

Details	Boys	Girls	Total
Total Appeared Students	64	70	134
Distinction	9	19	28
1st Class	39	48	87
2nd Class	7	2	9
Pass Class	5	0	5
Fail	4	1	5
School %	93.75%	98.57%	96.26%

HARSHITA MASTI NAIK

1ST 618/625 98.88%

AVINASH JOGI DEAVDIGA

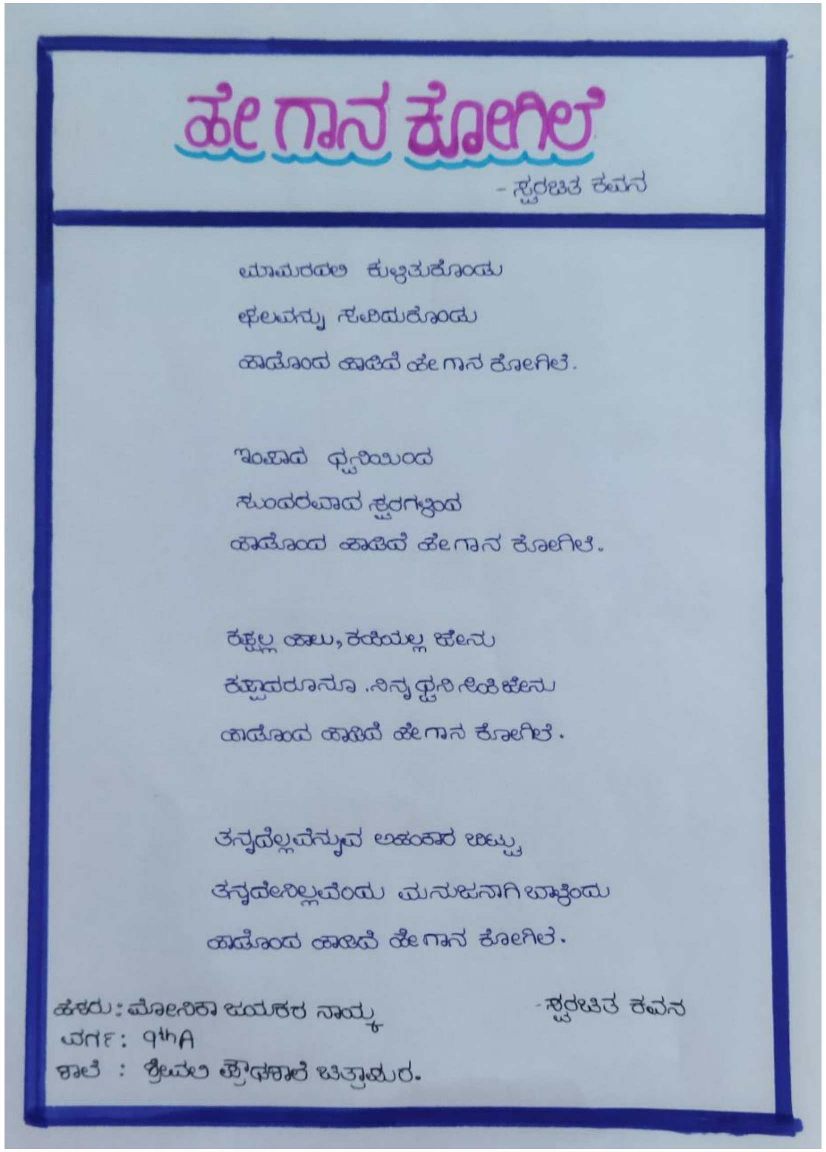
614/625 98.24%

MEGHA NAGAPPA NAIK

613/625 98.08

News from … Srivali High School, Shirali

News from ... Srivali High School, Shirali



ಹೇ ಗಾನ ಕೋಗಿಲೆ

- ಸ್ವರಚಿತ ಕವನ

ಮಾಮರದಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು
ಫಲವನ್ನು ಸವಿಯುಕೊಂಡು
ಹಾಡೊಂದ ಹಾಡಿದೆ ಹೇ ಗಾನ ಕೋಗಿಲೆ.

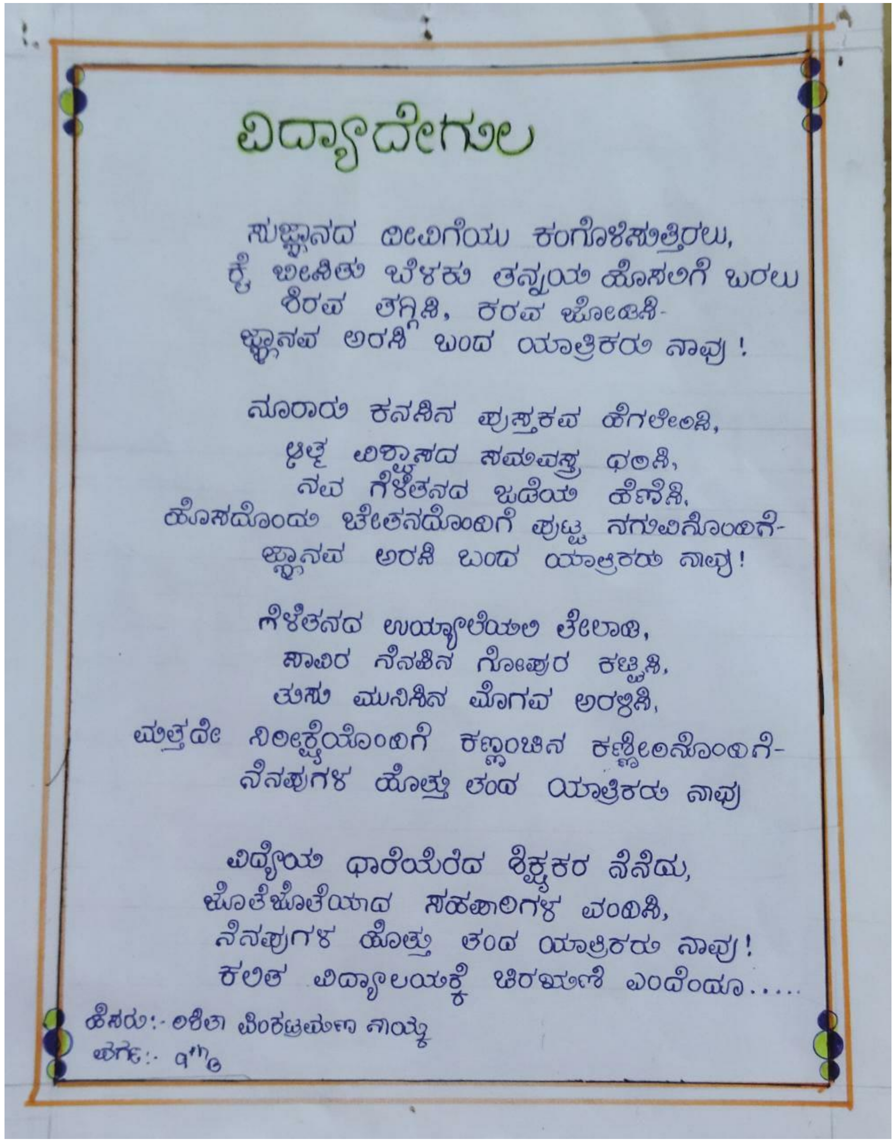
ಇಂಪಾದ ಧ್ವನಿಯಿಂದ
ಸುಂದರವಾದ ಸ್ವರಗಳಿಂದ
ಹಾಡೊಂದ ಹಾಡಿದೆ ಹೇ ಗಾನ ಕೋಗಿಲೆ.

ಕಪ್ಪಲ್ಲ ಹಾಲು, ಕಹಿಯಲ್ಲ ಜೇನು
ಕಪ್ಪಾದರೂನೂ ನಿನ್ನ ಧ್ವನಿ ಸಿಹಿ ಜೇನು
ಹಾಡೊಂದ ಹಾಡಿದೆ ಹೇ ಗಾನ ಕೋಗಿಲೆ.

ತನ್ನದೆಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅಹಂಕಾರ ಬಿಟ್ಟು
ತನ್ನದೇನಿಲ್ಲವೆಂದು ಮನುಜನಾಗಿ ಬಾಳೆಂದು
ಹಾಡೊಂದ ಹಾಡಿದೆ ಹೇ ಗಾನ ಕೋಗಿಲೆ.

ಹೆಸರು: ಮೋನಿಕಾ ಜಯಕರ ನಾಯ್ಕ
ವರ್ಗ: 9thA
ಶಾಲೆ : ಶ್ರೀವಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಚಿತ್ರಾಪುರ.

- ಸ್ವರಚಿತ ಕವನ



ವಿದ್ಯಾದೇಗುಲ

ಸುಜ್ಞಾನದ ದೀವಿಗೆಯು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಲು,
ಕೈ ಬೀಸಿತು ಬೆಳಕು ತನ್ನಯ ಹೊಸಲಿಗೆ ಬರಲು
ಶಿರವ ತಗ್ಗಿಸಿ, ಕರವ ಜೋಡಿಸಿ-
ಜ್ಞಾನವ ಅರಸಿ ಬಂದ ಯಾತ್ರಿಕರು ನಾವು !

ನೂರಾರು ಕನಸಿನ ಪುಸ್ತಕವ ಹೆಗಲೇರಿಸಿ,
ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದ ಸಮವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಿ,
ನವ ಗೆಳೆತನದ ಜಡೆಯ ಹೆಣೆಸಿ,
ಹೊಸದೊಂದು ಚೇತನದೊಂದಿಗೆ ಪುಟ್ಟ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ-
ಜ್ಞಾನವ ಅರಸಿ ಬಂದ ಯಾತ್ರಿಕರು ನಾವು!

ಗೆಳೆತನದ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲಿ ತೇಲಾಡಿ,
ಸಾವಿರ ನೆನಪಿನ ಗೋಪುರ ಕಟ್ಟಿಸಿ,
ತುಸು ಮುನಿಸಿನ ಮೊಗವ ಅರಳಿಸಿ,
ಮತ್ತದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಂಚಿನ ಕಣ್ಣೀರಿನೊಂದಿಗೆ-
ನೆನಪುಗಳ ಹೊತ್ತು ತಂದ ಯಾತ್ರಿಕರು ನಾವು

ವಿದ್ಯೆಯ ಧಾರೆಯೆರೆದ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೆನೆದು,
ಜೊತೆಜೊತೆಯಾದ ಸಹಪಾಠಿಗಳ ವಂದಿಸಿ,
ನೆನಪುಗಳ ಹೊತ್ತು ತಂದ ಯಾತ್ರಿಕರು ನಾವು!
ಕಲಿತ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಚಿರಋಣಿ ಎಂದೆಂದೂ.....

ಹೆಸರು:- ಲಲಿತಾ ವೆಂಕಟ್ರಮಣ ನಾಯ್ಕ
ವರ್ಗ:- 9thB

ಚೆನ್ನಭೈರಾದೇವಿ - ಭಾರತದ ಪೆಪ್ಪರ್ ಕ್ವೀನ್

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ

ಭಾರತವು ವೀರ ಮಹಿಳೆಯರ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ - ಅವರು ಶತ್ರುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು! ಅಂತಹ ಒಂದು ಕೆಚ್ಚೆದೆಯ ಯೋಧ ರಾಣಿ ಚೆನ್ನಭೈರಾದೇವಿ, ಗೇರುಸೊಪ್ಪಾ ರಾಣಿ, ಅವರು 54 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಆಳಿದರು -ಯಾವುದೇ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆಡಳಿತಗಾರರಿಂದ ಸುದೀರ್ಘ ಆಳ್ವಿಕೆ.

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ಶರಾವತಿ ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿರುವ ಗೇರುಸೊಪ್ಪ ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿತ್ತು. ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಮಹಾಮಂಡಲೇಶ್ವರರು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ರಾಜ ಮನೆತನಗಳು ಆಳುತ್ತಿದ್ದವು. 1550 ರ ದಶಕದ ಆರಂಭದ ವೇಳೆಗೆ, ಸಾಳುವ ರಾಜವಂಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಚೆನ್ನಭೈರಾದೇವಿ ರಾಣಿಯಾದಳು. ಶಾಸನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಆಕೆಯ ರಾಜ್ಯವು ಗೋವಾದ ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಮಲಬಾರ್‌ಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಭಟ್ಕಳ, ಹೊನ್ನಾವರ, ಮಿರ್ಜಾನ್, ಅಂಕೋಲಾ ಮತ್ತು ಬೈಂದೂರು ಮುಂತಾದ ಬಂದರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿಗೂ ಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ.ಹೊನ್ನಾವರ ಮತ್ತು ಭಟ್ಕಳವು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಪ್ರವರ್ಧಮಾನದ ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದವು. ಅರೇಬಿಯನ್ ಕುದುರೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮತ್ತು ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಯುರೋಪಿಯನ್ ಮತ್ತು ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಚೆನ್ನಭೈರಾದೇವಿಯು ನೆರೆಯ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೋರ್ಚುಗೀಸರೊಂದಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ರಾಣಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಲು ಕೆಳದಿ ರಾಜರು ಮತ್ತು ಬಿಲ್ಗಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ವ್ಯರ್ಥವಾಯಿತು. ಬಂದರುಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರನ್ನು ರಾಣಿ ವಿರೋಧಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಅವಳು 1559 ರಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿದಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ 1570 ರಲ್ಲಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಯುದ್ಧ ತಂತ್ರದಿಂದ ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್ ಸೈನ್ಯವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿದಳು. 1570 ರ ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರು ಹೊನ್ನಾವರದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದರು ಎಂದು ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್ ವೃತ್ತಾಂತವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವಿಜಯನಗರದ ಅವನತಿಯ ನಂತರ, ಚೆನ್ನಭೈರಾದೇವಿ ಪೋರ್ಚುಗೀಸರೊಂದಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಿದಳು. ಅವರು ಅವಳನ್ನು 'ರೈನಾ ಡಿ ಪಿಮೆಂಟಾ' - ಪೆಪ್ಪರ್ ಕ್ವೀನ್ ಎಂದು ಅಡ್ಡಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಅಪೂರ್ವ ಜನ್ಮ

ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ

ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಪರಿಜ್ಞಾನಾಶ್ರಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ 75ನೇ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಸಮಯ ಇದಾಗಿದೆ, ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಜನ್ಮದ ಕಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬೇಕೆ? ನಮ್ಮವನೇ ಆದ ಭವಾನಿಶಂಕರನಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ತಂದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಜನ್ಮ! ಮುಂದೆ ಓದಿ.... ಶಿವ ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ! ವಿಷ್ಣುವು ಬಾಲಕೃಷ್ಣನಾಗಿ ಜನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಗೋಕುಲವು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ, ಶಿವನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕನು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ! ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವನು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದನು.

ಅವನು ಬೇಗನೆ ತನ್ನ ದಾರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಗೋಕುಲದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾದ ನಂದನ ಮನೆಗೆ ಬಂದನು. ಮನೆಯನ್ನು ವಧುವಿನಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿತ್ತು! ಸುತ್ತಲೂ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಹೂವಿನ ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ನೇಯಲಾಗಿತ್ತು. ನಡುವೆ ಚಿಕ್ಕ ಲಾಟೀನುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು. ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಗೊಂಚಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ಇಡಲಾಗಿತ್ತು. ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ತುಂಬಿತ್ತು. ಅಡುಗೆಯವರು ತಯಾರಿಸಿದ ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸುವಾಸನೆಯು ಡಿಗೆಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತ್ತು. ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಕೋಣೆಗೆ ತೆರಳಿದ್ದರು.

ಅವನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನತ್ತ ಇಣುಕಿ ನೋಡಲು ಬಂದವನ ಮೇಲೆ ಗುಸುಗುಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಹೊರಗೆವಿಶೇಷ ಅತಿಥಿಯೊಬ್ಬರು ಇದ್ದಾರೆಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ! ಶಿವನು ತಾನೊಬ್ಬ ತಪಸ್ವಿಯಂತೆ ಧರಿಸಿದ್ದನು. ಜಟಾವನ್ನು ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಉಗ್ರವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ನಿಲುವು ! ಯಶೋದೆ ಅವನತ್ತ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದಳು ಮತ್ತು ಅವಳು ತನ್ನ ಪ್ರಿಯ ಕಂದನನ್ನು ಭಯಭೀತ ಅತಿಥಿಯ ಬಳಿ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂದು ರ್ಧರಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯ ನಿರ್ಧಾರವು ಶಿವನಿಗೆ ತಿಳಿದಾಗ, ಅವನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದನು. ಈ ಬಾಲಾವತಾರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ನೋಡುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಅವನು ಬಂದಿದ್ದನು! ವಿಷ್ಣು ಜೊತೆ ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಇಬ್ಬರು ದೇವರುಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಭಾಷಣೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು! ಮೊದಲು ಮಾತನಾಡಿದ ಶಿವ, ";ಇದೇನು? ನಾನು ಕೈಲಾಸದಿಂದ ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ! ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ನನಗೆ ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ?" ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ, "t;ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ? ನನ್ನ ತಾಯಿ ನಿನ್ನ ವೇಷವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಂತೋಷವಾಗಿಲ್ಲ" ;ಹೂಂ! ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ದಯವಿಟ್ಟು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸು ಮತ್ತು ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ನನ್ನ ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಳ್ಳುವ ತನಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡ!" ಎಂದ ಶಿವ. ಪುಟ್ಟ ಕೃಷ್ಣ ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆತನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಜನರು ಧಾವಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡ ಯಶೋದೆಯನ್ನು ಸೇವಕನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದನು";ಅಮ್ಮ," ಅವರು ಗೌರವದಿಂದ ಹೇಳಿದನು.

"ಹೊರಗಿನ ಸಾಧು ಮಗುವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ"; ಯಶೋದಾ ಮೊದಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು ಆದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ನಂದಾ ಅವಳಿಗೆ ಬಹುಶಃ ಅದೊಂದೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿದನು. ಅವಳು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಗುವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಶಿವನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿದಳು ಮತ್ತು ಅಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ನೋಡಿದಳು! ಶಿವನು ಮಾಡಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅವತಾರವಾದ ಭಗವಂತನ ಪವಿತ್ರ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಹಣೆಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಇಡುವುದು! "

;ಅಯ್ಯೋ ಇಲ್ಲ"; ಎಂದು ವಿಷ್ಣು ಉದ್ಗರಿಸಿದಾಗ ಶಿವನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಕ್ಕನು. ಅವರು ಹೇಳಿದರು,";ಪ್ರೀತಿಯ ವಿಷ್ಣು, ನಿಮ್ಮ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾನು ಈ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಇಂದು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು!" ಶಿವನು ಮುಂದುವರಿಸಿದನು, ";ನೋಡು, ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಿದೆ! ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪೂತನಾ, ರಾಕ್ಷಸಿಯನ್ನು ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಕಂಸನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಳು ನಿನಗೆ ವಿಷವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ - ನಾನು ವಿಷವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ. ಅವಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ. ನೀನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸು ಮತ್ತು ನಾನು ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ" ವಿಷ್ಣುವು ಶಿವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದನು. ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾದ ಬಾಲಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡಲು ಬಂದಾಗ ಪೂತನಾ ಅವನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸತ್ತಳು ಎಂಬಕಥೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಾಯಿತು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ!

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಇಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಅಗಲದರು ಮತ್ತು ಶಿವನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತನ್ನ ನಿವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದನು ಅಲ್ಲಿ ದೇವಿ ಭವಾನಿ ತನ್ನ ಶಂಕರನ ಆಗಮನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು!

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ಚೆನ್ನಕೇಶವ ದೇವಾಲಯ, ಬೇಲೂರು

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಬಾಗ್ ಅವರಿಂದ

ಜೈನ ಗುರು ಸೋಮದತ್ತ, ಅಂಗಡಿಯ ವಾಸಂತಿಕಾ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಿಂಹವೊಂದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಎರಗಿತು. ತರುಣ ಸಲಾ, ಅವನ ಅನುಯಾಯಿ, ತನ್ನ ಗುರುವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದನು ಮತ್ತು ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ಹಳೆಯ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ "ಹೊಯ್" ಎಂದರೆ **quot;ಹೊಡೆ"** ಎಂದು ಕೂಗಿದಾಗ ಸಿಂಹವನ್ನು ಹೊಡೆದನು. ಈ ಬಲಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕೆಚ್ಚೆದೆಯ ಯುವಕ, ತನ್ನ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೊಯ್ಸಳ ರಾಜವಂಶವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಹೋದನು. ಈ ದಂತಕಥೆಯು ಬೇಲೂರಿನ ಚೆನ್ನಕೇಶವ ದೇವಾಲಯದ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಯ್ಸಳ ಲಾಂಛನ ಮತ್ತು ಕೆತ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಜರಾಮರವಾಗಿದೆ. ಹೊಯ್ಸಳ ರಾಜವಂಶವು ಸುಮಾರು 1000 CE ನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು ಮತ್ತು ಸುಮಾರು

350 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಸುಂದರವಾದ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕೆತ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಬೇಲೂರಿನ ಚೆನ್ನಕೇಶವ ದೇವಾಲಯವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕಲಾ ಸಾಗರ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 1117 CE ನಲ್ಲಿ ರಾಜ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನನು ನಿಯೋಜಿಸಿದನು. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸುಮಾರು 100 ವರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು.ಸುಂದರ ಕೇಶವನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾದ ಮುಖ್ಯ ದೇವಾಲಯವು ನಿಂತಿದೆ ಸಂಕೀರ್ಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಗೋಪುರದ ಕಡೆಗೆ ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ 178 ಅಡಿ 156 ಅಡಿ ಇದೆ. ದೇವಾಲಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಸುಮಾರು 3 ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ವಿಶಾಲವಾದ ವೇದಿಕೆ ಟೆರೇಸ್ (ಜಗತಿ) ಭಕ್ತರು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ದೇವಾಲಯವು ಚಿನ್ನದ ಲೇಪಿತ ತಾಮ್ರದ ಹಾಳೆಗಳ ಶಿಖರವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು, ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಒಳಗಿನ ಗರ್ಭಗುಡಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು 19 ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೆಡವಬೇಕಾಯಿತು, ದೇವಾಲಯವು ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಬಾಗಿಲು ದ್ವಾರಪಾಲ, ಜಯ ಮತ್ತು ವಿಜಯದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ. ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರವನ್ನು ಮಕರ ತೋರಣದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೇಲಿನ ಫಲಕವು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಹತ್ತು ಅವತಾರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಾಜ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೊಮ್ಮಗ ವೀರ ಬಲ್ಲಾಳನ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ದೃಶ್ಯಗಳ ಕೆತ್ತನೆಗಳಿವೆ. ದೇವಾಲಯದ ಹೊರಭಾಗ ಮತ್ತು ಒಳಭಾಗವು ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಮೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ. ಕಲಾಕೃತಿಯು 12 ನೇ ಶತಮಾನದ ಜಾತ್ಯತೀತ ಜೀವನದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಲಾವಿದರು, ನೃತ್ಯಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಗಾರರು, ಆನೆಗಳು, ಕುದುರೆಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ಜೊತೆಗೆ ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಭೈರವ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಾರ್ವತಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ರಾಮಾಯಣದಂತಹ ಪಠ್ಯಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಾತ್ಮಕ ನಿರೂಪಣೆಗಳು. ಮಹಾಭಾರತ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳು. ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 4000 ಕೆತ್ತನೆಗಳಿವೆ!

ಕೆಲವು ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಅಸಾಧಾರಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮದನಿಕಾ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ಮರದ ಮೇಲಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ನೊಣವು ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ನೊಣದ ಮೇಲೆ ಹಾರಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದರಲ್ಲಿ, ಹದ್ದು ಸರಭೆಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಸಿಂಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಧಾವಿಸುತ್ತಿದೆ, ಅದು ಇಲಿಯನ್ನು ನುಂಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದೆ. ನವರಂಗ ಸಭಾಂಗಣವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕೆತ್ತಿದ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಕಂಬಗಳನ್ನು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನರಸಿಂಹ ಸ್ತಂಭವು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಿಕಣಿ ಆಕೃತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿ ಕೆತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಹುದು (ಈಗ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ). ಮೋಹಿನಿ ಸ್ತಂಭವು ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ವಿಷ್ಣುವಿನ ಹತ್ತು ಅವತಾರಗಳು, ಎಂಟು ದಿಕ್ಕಿನ ದೇವತೆಗಳು, ಪೌರಾಣಿಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಂಟು ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳ ಕೆತ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಕೇಂದ್ರ ಸ್ತಂಭಗಳು ಕೈಯಿಂದ ಕೆತ್ತಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಮತ್ತು ಇತರವುಗಳು ಲೇತ್ ಅನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದವು, ಇದು ಆ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ದೇವಿ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸ್ತಂಭವನ್ನು ರಾಣಿಯ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಭಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತೆರೆದ ಚೌಕವಾಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು 10 ಅಡಿ ವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು 6 ಅಡಿ ಆಳದ ಗುಮ್ಮಟದ ಚಾವಣಿಯಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕೆತ್ತನೆಗಳು ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಶಿವನನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ,

ರಾಮಾಯಣದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಉಂಗುರಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಸ್ತಂಭಗಳ ರಾಜಧಾನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮದನಿಕಾಗಳು (ಸಾಲಭಂಜಿಕಾ), ಒಬ್ಬಳು ಅವಳ ಕೂದಲನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ, ನತ್ಯ ಭಂಗಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗಿಳಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾಳೆ. ಬಂಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಳೆಗಳು, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಆಭರಣಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಲಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹೊಯ್ಸಳ ಕಲಾವಿದರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಶಾಸನಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಸಂಘಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಲದ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದೇವಾಲಯದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಶಾಸನಗಳು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿವೆ.

ಚೆನ್ನಕೇಶವ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕಟ್ಟಡ ಸಾಮಗ್ರಿಯು ಕ್ಲೋರಿಟಿಕ್ ಸ್ಕಿಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಪ್‌ಸ್ಟೋನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಲಾವಿದರು ವಿವರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೆತ್ತಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವಾಲಯದ ಸಂಕೀರ್ಣವು ಹೊಯ್ಸಳ ಮತ್ತು ವಿಜಯನಗರ ರಾಜರ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ದೇವರು ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾದ ಹಲವಾರು ದೇವಾಲಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. *ಕೇಶವ ದೇವಾಲಯದ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪೆ ಚೆನ್ನಿಗರಾಯ ದೇವಸ್ಥಾನವಿದೆ (ಸ್ಥಳೀಯ ದಂತಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಕಪ್ಪೆ - ಕಪ್ಪೆ, ಒಮ್ಮೆ ಅದರ ಹೊಕ್ಕುಳ

ಬಳಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ), ಒಳಗೆ ಎರಡು ಗರ್ಭಗುಡಿಗಳನ್ನು ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಿಗರಾಯ (ಚೆನ್ನಕೇಶವನ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರು) ಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ರಾಣಿಯು ಮುಖ್ಯ ದೇವಾಲಯದೊಂದಿಗೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿಸಿದಳು.

* ವೀರನಾರಾಯಣ ದೇವಾಲಯವು ಏಕಕೂಟ ವೈಷ್ಣವ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ನಾಗರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಲಿಯ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ.

* ಸೋಮ್ಯಾನಾಯಕಿ (ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿ) ಒಂದು ಸಣ್ಣ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದೆ, ಗಮನಾರ್ಹವಾದುದು ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ

ಸಂಪ್ರದಾಯವು ಅದರ ಗೋಪುರವು ಶಿಖರದ ಒಂದು ಚಿಕಣಿ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಮುಖ್ಯ ಕೇಶವ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದೆ.

* ವಾಸುದೇವ್ ತೀರ್ಥವು ವೀರ್ ಬಲ್ಲಾಳ II ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಕೊಳವಾಗಿದ್ದು, ಮಂಟಪವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಭಕ್ತರು ತಮ್ಮ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

*ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಅಲಂಕರಿಸಿದ ಆಂಡಾಳ್ ದೇವಾಲಯ ಅಥವಾ ರಂಗನಾಯಕಿ ದೇವಾಲಯ.

* ಭಕ್ತಿ ಚಳುವಳಿಯ ನರಸಿಂಹ, ರಾಮ, ಜೀಯರ್ ಮತ್ತು ಆಳ್ವಾರರು, ಕೃಷ್ಣ, ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟಾದ್ವೈತ ವೇದಾಂತದ ವೈಷ್ಣವ ಪಂಡಿತರಾದ ದೇಶಿಕರು, ಭಾಷ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರಾಮಾನುಜರ ಗುಡಿಗಳಿವೆ.

*ದೇವಾಲಯದ ಸಂಕೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಸ್ತಂಭಗಳು (ಕಂಬಗಳು) ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ - ಹೊಯ್ಸಳರ ಕಾಲದ ದೀಪ ಸ್ತಂಭ ಮತ್ತು ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಗರುಡ (ಹದ್ದು) ಸ್ತಂಭ.

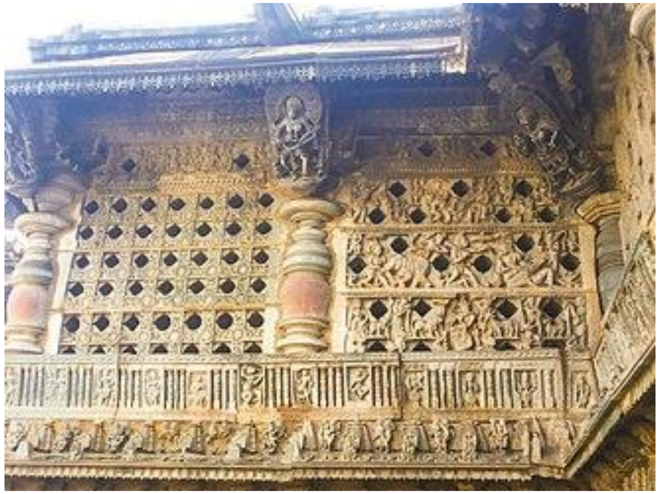
* ಗೋಪುರವು ಹಸುವಿನ ಕೊಂಬಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ನಡುವೆ ಐದು ಚಿನ್ನದ ಕಲಶಗಳಿವೆ.

*13 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಪಕಸಲೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಅಡುಗೆಮನೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಲು ಒಂದು ಕಣಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು.

ದೇವಸ್ಥಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ದಾಳಿಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ದೆಹಲಿ ಸುಲ್ತಾನರ ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಈ ಸುಂದರವಾದ ದೇವಾಲಯದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಲೂಟಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲಾ ವಿಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ಈ ದೇವಾಲಯವು ಅದರ ಪವಿತ್ರೀಕರಣದ ನಂತರ ಸಕ್ರಿಯ ಹಿಂದೂ ದೇವಾಲಯವಾಗಿದೆ,

ಇದನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ವಾರಣಾಸಿ ಮತ್ತು ವೈಕುಂಠ ಎಂದು ಪೂಜನೀಯವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಜಾತ್ಯತೀತತೆಯನ್ನು ಸಮಾಜದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

Garuda Sthambha with Gopuram	ChennaKesava Temple, Belur

Madanika playing Kinnari Veena	Lintel Design
	
Frieze seen from the Jagati	Light screens and Pauranik Carvings at the upper reaches of the temple

Water Tank - Vasudeva Teertha	Andal Shrine

By Akshatha Inamdar - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=51699797

By Ananth H V - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=21106964

By Jaykb77 - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=57616687.

By Photo by VasuVRImage modified by Jacqke - modified Wikimedia Commons image:File:Musician playing Kinnari vina, sculpture at Chennakeshava Temple, Belur.jpg, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=105140375

By Ziegler175 - Own work, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31747539

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಫಸ್ಟ್ - ಯೋಗದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನ

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಜೂನ್ 2014 ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 11 ರಂದು UN ಜೂನ್ 21 ಅನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಜೂನ್ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ತಿಂಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಜೂನ್ 21, 2015 ರಂದು ಮೊದಲ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಜೂನ್ 21 ಅನ್ನು ದಿನಾಂಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಾಗ, ಮೋದಿಜಿ ಅವರು ಉತ್ತರ ಗೋಳಾರ್ಧದಲ್ಲಿ (ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ) ದಿನಾಂಕವನ್ನು ವರ್ಷದ ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ದದ ದಿನ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅರ್ಧಗೋಳ), ಪ್ರಪಂಚದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯೋಗದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯು ದಕ್ಷಿಣಾಯನಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರದ ಎರಡನೇ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯನ್ನು ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿವ, ಮೊದಲ ಯೋಗಿ (ಆದಿ ಯೋಗಿ), ಈ ದಿನದಂದು ಯೋಗದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇತರ ಮಾನವಕುಲಕ್ಕೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಗುರು (ಆದಿ ಗುರು) ಆದರು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜೂನ್ 21, 2015 ರಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಎರಡು ಗಿನ್ನೆಸ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ರೆಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಯೋಗ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 35,985 ಜನರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಯೋಗ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ. 2022ರ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನವನ್ನು ಮಂಗಳವಾರದಂದು "ಮಾನವೀಯತೆಗಾಗಿ ಯೋಗ" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಯೋಗದ ಅನುಯಾಯಿಗಳಾಗಿ ಈ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನದಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಯೋಗ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಸಮತೋಲಿತ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸಲು ಸಣ್ಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡೋಣ.

1. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಲಿತ ಎಲ್ಲಾ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಯೋಗದ ವಿಸ್ತರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು (ಮಾರ್ಜರಸನ, ನಿಂತಿರುವ ಚಕ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ) ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಮ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತೇವೆ.

2. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿಡಲು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಜಾಗೃತ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಮೂಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉಳಿಯಿರಿ, ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ... ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷ ಭಾವನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಗಳ ಸಮುದ್ರದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ನ್ಯಾವಿಗೇಟ್ ಮಾಡಲು ಇದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಆಂತರಿಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮೌನ ಅಥವಾ ಮೌನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಡಿ.

5. ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಒಲವು ತೋರುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಿರಿ.

6. ಶವಾಸನದ ಮೂಲಕ ಸಕ್ರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಮಾಡಿ .ಕೇವಲ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೌನ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಪವರ್ ನ್ಯಾಪ್‌ನ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

7. ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಯೋಗವು ಒಬ್ಬನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸದ್ಗುಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಉನ್ನತ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉನ್ನತ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷ ಅಥವಾ ವಿಮೋಚನೆಯ ಗುರಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ದೊಡ್ಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಈ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಗ ದಿನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನುಗ್ಗೆಟ್

ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವು ಆಹಾರದ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ. ನಮ್ಮ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ವಿವಿಧ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಋತುಮಾನದ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು A ಯಿಂದ Z ವರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ರನ್ ಮಾಡೋಣ. A ಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ. A ಎಂಬುದು ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ (ಪಾಲಕ್), ಮೇಥಿ ಎಲೆಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲೆಗಳು, ಡ್ರಮ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಎಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಗಳಂತಹ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ (ಮತ್ತು ಕಡು ಹಸಿರು) ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು. ಬೀಜಗಳು (ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ) ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು (ಟಿಲ್, ಅಲ್ಸಿ) ಸಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ, ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು "ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್" ಅಥವಾ " ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್" ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ತಿನ್ನುವಾಗ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಈ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ದೇಹವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ! ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಭರಿತ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಣ್ಣದ ಡ್ಯಾಶ್ ಸೇರಿಸಿ ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಲೇಟ್ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಹೆಚ್ಚು ರೋಮಾಂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ!

ಕರಕುಶಲ ಚಟುವಟಿಕೆ - ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್

ಭವಾನಿ ನಾಯಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು : 1.ಪೆನ್ಸಿಲ್ 2.ರೂಲರ್ 3.ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ಕ್ರೆಯೊನ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಆಯಿಲ್ ಪೇಸ್ಟಲ್ ಗಳು 4.ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಕಾಗದ 5.ವಾಟರ್ ಕಲರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪೋಸ್ಟರ್ ಕಲರ್ಸ್ 6.ಪೇಂಟ್ ಬ್ರಶ್, ನೀರಿನ ಬೌಲ್ 7.ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪು ಬೊರ್ಡರ್ ಸಲುವಾಗಿ (ಐಚ್ಛಿಕ)	1.ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಬಳಸಿ ಕಾಗದದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಚುಗಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ 0.5 ಸೆಂ. ಮೀ ಗಡಿಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.	2. ಗಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಳಿ ಕ್ರೆಯೊನ್ ದಿಂದ ತುಂಬಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪ್ ನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

3. ಬಿಳಿ ಕ್ರೆಯೊನ್ ಅಥವಾ ಆಯಿಲ್ ಪೇಸ್ಟಲಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಯಾವುದೇ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಬಣ್ಣದ ಕ್ರೆಯೊನ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಆಯಿಲ್ ಪೇಸ್ಟಲ್ ಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.	**4.ಈಗ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ನೀವು ಕಾಗದದ ಸಣ್ಣ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿತ್ರಿಸಬಹುದು . ಇಡೀ ಪೇಪರ್ ಪೇಂಟ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ನೀವು ಪೇಪರ್‌ನ ಸಣ್ಣ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.**	**5.ನೀವು ಚಿತ್ರಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ವಿನ್ಯಾಸವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಕ್ರೆಯೊನ್ ಅಥವಾ ಆಯಿಲ್ ಪೇಸ್ಟಲಿನಿಂದ ಚಿತ್ರಿಸಿದ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತದೆ.ನಿಮ್ಮ ವಾಟರ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಮಾಸ್ಕಿಂಗ್ ಟೇಪ್ ನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು.** **ನಿಮ್ಮ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಬುಕ್ ಮಾರ್ಕ್ ಈಗ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ!**

Concept, Cover pictures and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly and Namrata Heranjal

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri