

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಉತ್ತರಾಯಣ -2023



News from ... Srivali High School, Shirali, Uttara Kannada



ಭಟ್ಟಳ ಎಜುಕೇಶನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಭಟ್ಟಳ ಇವರ ವತಿಯಿಂದ ನಡೆದ ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಕಂಠಪಾಠ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ತೃತೀಯ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿ, ಒಟ್ಟು 9000 ರೂಪಾಯಿಗಳ ನಗದು ಬಹುಮಾನವನ್ನುಗಳಿಸಿರುವುದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯಾಧ್ಯಾಪಕಿಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತಾ ಭಟ್ಟಳರವರು ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ.

News from ... Srivali High School, Shirali, Uttara Kannada



ಕವನಗಳು

1. ಜಗತ್ತು ಎಂದೂ
ಓದಲಾಗದ ಪುಸ್ತಕ
ಬದುಕು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ
ಕಲಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕ

2. ಕೋಪವೆಂಬುದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದರೆ
ಅದರಿ ನಗುವೆಂಬುದು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಸು ಜ್ಞಾನದ ತ್ರಿಲಿಪಿ
ಹೇವರಿಗೆ ಬೇಸು ಭಕ್ತಿಯ ತ್ರಿಲಿಪಿ
ಅದರಿ ಮಾರ್ಚಿಗೆ ಬೇಸು ಬೇಸು
ಗುರುಗಳ ತ್ರಿಲಿಪಿ.

5. ತ್ರಿಲಿಪಿ ಇರುವುದು ನಂಬಿರಿ ಇರುವ ಕನಕ
ಕನಕು ಬಿಟ್ಟುಪಡುವ ಕನಕ
ಬಿಟ್ಟು ಇರುವುದು ಗಿಲ್ಲುವ ಕನಕ
ಪ್ರಾಣ ಇರುವುದು ಅಕ್ಕ ಇರುವ ಕನಕ
ಅದರಿ ಸ್ತ್ರೀಕ ಇರುವುದು ಒಳಿತಿರುವ
ಕನಕ

4. ಹುಟ್ಟು ಸುಪುಗಳ ನಡುವೆ
ಇರುವುದು ಜೀವನ
ತೆನ್ನೂ ಪುಸ್ತಕಗಳ ನಡುವೆ
ಇರುವುದು ಕವನ
- ಸಂಗ್ರಹ

ಹೆಸರು :- ಹೇಮಾ ಮಂಜುನಾಥ ನಾಯ್ಕ

ಶಾರ್ಙ್ಗ

ನೇರದ ರಕ್ತ
ಬಾಧಿಸಿ ನಾಡು
ಭಾರತದವರು ಹೇಳಿಯ ಹುತ್ತ
ನಾಡಿಗೆ ಇವನೊಂದು ರಕ್ತ

ಸಿರಿಲಿನ ಹಾಗೆ ಸಿರಿಲಿಯವ
ಅಕ್ಕದ ಹಾಗೆ ಅಕ್ಕಿಯವ
ಅರನಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಅಕ್ಕಿಯವ
ಭಾರತದವರು ಹೇಳಿಯವ ಸುತ್ತ

ಅಕ್ಕಿಯವರು ಅಕ್ಕಿಯವರು
ಈ ಅಕ್ಕಿಯ ಇತಿಹಾಸ
ನಾಡುನಾಡು ಅಕ್ಕಿಯವರು ಯಾರೂ ನರನ
ಅಕ್ಕಿಯ ಬಾಧಿಸಿ ಸಿರಿಲಿನ
ಶಾರ್ಙ್ಗದವರು ಅಕ್ಕಿಯವರು
ಅಕ್ಕಿಯ ಅಕ್ಕಿಯವರು

ಶಾರ್ಙ್ಗದವರು ಅಕ್ಕಿಯವರು ನಾನು ನಾನೊಂದು ಶಾರ್ಙ್ಗ.....

ನಾನು ಈ ಕವನವನ್ನು ಶಾರ್ಙ್ಗ ಅಕ್ಕಿಯವರು ನರನ ಇ.ಕೆ. ಅಕ್ಕಿಯವರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಕ್ಕಿಯವರು ನಾಯ್ಕ
ಶಾ
ಶಿವು ಅಕ್ಕಿಯವರು, ಅಕ್ಕಿಯವರು

News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



Sports Day for Parents



News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru



Junior Red Cross Unit Inaugurated on 19-11-2022



NSS Annual camp inauguration 27-09-22



NSS Annual Camp valedictory program 03-10-22



NSS Daily activities Inauguration 15-09-22

News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru

Pookalam celebrated on the Eve of Onam



News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru



Hindi Diwas 14-9-2022



News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru



Pooja at Sharada Sadan on 10-11-2022



Deepavali & Laxmi Pooja celebration



News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru

Celebration of Kannada Rajyotsava on 1-11-2022



Koti Kanta Gayana on 28-10-2022



News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru



Celebration of Navaratri 24-9-2022



News from ... Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangaluru



Annual Sports day on 14-11-2022



With love from Prarthana Varga - Andheri Sabha



With love from Prarthana Varga - Andheri Sabha



News from ... Guruprasad High School, Mallapur

Kannada Rajyotsav Celebration in our school on 1-11-2022



2. Kanakadas Jayanti Celebration in our school on 11-11-2022



News from ... Guruprasad High School, Mallapur

Children's Day Celebration in our school on 14-11-2022



News from ... Guruprasad High School, Mallapur

Education Department Conducted Taluka Level Science Model exhibition, essay computation at Honnavar on 15-11-2022.

Our School students Participated and win the first prize in Physics subject Kum. Puneet Balachandra Bhat and Kum. Md. Raza A. Mulla and Chemistry Subject Kum. Rajat K. Bhandari and Kum. Darshan N. Deshbhandari



ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ಕಾಳಿದಾಸ

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಪಾಗ್ ಅವರಿಂದ

ಕಾಳಿದಾಸ ಸಂಸ್ಕೃತ ಕವಿ ಮತ್ತು ನಾಟಕಕಾರ, ಬಹುಶಃ ಯಾವುದೇ ಯುಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕವಿ. ಅವನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗಿದ್ದನೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ಕವಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು, ಆದರೆ ಆರು ಕೃತಿಗಳು ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲಂ ("ಶಾಕುಂತಲದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ"), ವಿಕ್ರಮೋರ್ವಶಿ ("ಶೌರ್ಯದಿಂದ ಗೆದ್ದ ಉರ್ವಶಿ") ಮತ್ತು ಮಾಳವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ ("ಮಾಳವಿಕಾ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಿತ್ರ" ನಾಟಕಗಳು); ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳಾದ ರಘುವಂಶ "ರಘು ರಾಜವಂಶ" ಮತ್ತು ಕುಮಾರಸಂಭವಂ "ಸ್ಕಂದನ ಜನನದ ಸಾಧ್ಯತೆ" ಮತ್ತು ಭಾವಗೀತೆ "ಮೇಘದೂತ" "ಮೇಘ ಸಂದೇಶವಾಹಕ" ಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾರತೀಯ ಲೇಖಕರು ತುಂಬಾ ವಿನಮ್ರರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ವೈಭವೀಕರಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಕಾಳಿದಾಸನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಮೂಲದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವನ ಹೆಸರು ಅಕ್ಷರಶಃ "ಕಾಳಿಯ ಸೇವಕ" ಎಂದರ್ಥ ಮತ್ತು ಅವನು ಬಹುಶಃ 5 ನೇ ಶತಮಾನ CE ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದನು. ಎರಡನೆಯ ಶುಂಗ ರಾಜ (170 BCE) ಅಗ್ನಿಮಿತ್ರನ ಆಳ್ವಿಕೆಯ ನಡುವೆ ಮತ್ತು ಅವನ ನಾಟಕದ ನಾಯಕನಾದ 634 CE ಯ ಐಹೊಳೆ ಶಾಸನದ ನಡುವೆ ಕವಿಯು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನು, ಇದು ಕಾಳಿದಾಸನನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಮಾರದಾಸರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಶ್ರೀಲಂಕಾ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದನು ಎಂದು ಸಿಂಹಳೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಾಳಿದಾಸನು ಹಿಮಾಲಯ, ಕಾಶ್ಮೀರ, ಉಜ್ಜಯಿನಿ ಮತ್ತು ಕಳಿಂಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದನೆಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭೌಗೋಳಿಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ವಿವರಣೆ, ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಆದರೆ ಉಜ್ಜಯಿನಿ ಅಥವಾ ಕಳಿಂಗ ಅಲ್ಲ: ಕೇಸರಿ ಸಸ್ಯ, ದೇವದಾರು ಮರಗಳು, ಕಸ್ತೂರಿ ಜಿಂಕೆ, ಅವರು ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಊಹಿಸಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಕುಮಾರಸಂಭವದಲ್ಲಿ ಈ ಉಲ್ಲೇಖಗಳು ಗಹನವಾಗಿವೆ. ಉಜ್ಜಯಿನಿಯ ಮೇಲಿನ ಅವನ ಪ್ರೀತಿಯು ಮೇಘದೂತಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಘುವಂಶದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಹೇಮಾಂಗದನ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ವಿವರಣೆಗಳು ಕಳಿಂಗಕ್ಕೆ ಅವನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿದೆಯೋ ಅದು ಅವರ ಕೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ, ಇದು ಆದರ್ಶ, ಪರಿಪೂರ್ಣ, ನೈತಿಕ ಸಮಾಜವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ, ಉನ್ನತ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶ್ರೀಮಂತರು. ಅವರ ನಾಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವಗೀತೆಗಳು ವೇದಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು, ರಾಮಾಯಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಟಕ, ಅಭಿಜ್ಞಾನಶಾಕುಂತಲಂ ಯಾವುದೇ ಅವಧಿಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃತಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಾಕಾವ್ಯದ ದಂತಕಥೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಈ ಕೃತಿಯು ಶಕುಂತಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಗು, ಭರತ, ಭಾರತದ ನಾಮಸೂಚಕ ಪೂರ್ವಜ, ಭರತವರ್ಷದೊಂದಿಗೆ ರಾಜ ದುಷ್ಯಂತನ ಪುನರ್ಮಿಲನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಳಿದಾಸನು ಕಥೆಯನ್ನು ಪ್ರೇಮಕಥೆಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಶ್ರೀಮಂತ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ: ಹುಡುಗಿ, ಭಾವುಕ, ನಿರ್ಭಯ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ರಾಜನನ್ನು ಧರ್ಮದ ಮೊದಲ ಸೇವಕ (ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾನೂನುಗಳು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು), ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ದೃಢನಿಶ್ಚಯದ ನಾಯಕ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ, ತನ್ನ ಕಳೆದುಹೋದ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಎರಡನೆಯ ನಾಟಕ, ವಿಕ್ರಮೋರ್ವಶಿಯ, ವೈದಿಕ ದಂತಕಥೆಯನ್ನು ಮರು-ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ದುಃಖಿತ ರಾಜನು ಸುಂದರವಾದ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ಮರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಉರ್ವಶಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ. ಮಾಳವಿಕಾಗ್ನಿಮಿತ್ರ ಒಂದು ನಿಪುಣ, ಹಾಸ್ಯಮಯ ಮತ್ತು ತಮಾಷೆಯ ನಾಟಕವಾಗಿದೆ.

ಕಾಳಿದಾಸನ ಕಾವ್ಯಗಳು ಮಹಾಕಾವ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವಗೀತೆಗಳ ಎರಡು ವಿಭಿನ್ನ ಉಪವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವರ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳು ರಘುವಂಶ ಮತ್ತು ಕುಮಾರಸಂಭವ. ಮೊದಲನೆಯದು ಶ್ರೀರಾಮನ ಪೂರ್ವಜರ ಮತ್ತು ವಂಶಸ್ಥರ ದಂತಕಥೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಕುಮಾರಸಂಭವಂ, ಪಾರ್ವತಿಯು ಶಿವನನ್ನು ಗೆದ್ದ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಕಾಮನ ದಹನ ಮತ್ತು ಕುಮಾರನ (ಸ್ಯಂದ) ಜನನ. ಖಂಡಕಾವ್ಯ, “ಮೇಘದೂತ”, ಯಕ್ಷನು ಮೋಡದ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಕಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಧುರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಮಾತಂಗಿ ದೇವಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಶ್ಯಾಮಲಾ ದಂಡಕವನ್ನು ಕಾಳಿದಾಸ ಕೂಡ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಕಾಳಿದಾಸನ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ರೂಪಕದ ನಿಖರವಾದ ಸೊಬಗಿನಿಂದ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ಕೃತಿಗಳು ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾದ ಚಿತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಕರಣದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚರಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿರುವ ಅವನ ಕೃತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಗೊಥೆ ಅಭಿಜ್ಞಾನಶಾಕುಂತಲಂನಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾದರು. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಕಾಳಿದಾಸನ ಪಾಂಡಿತ್ಯವು ಓದುಗರನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತದೆ.

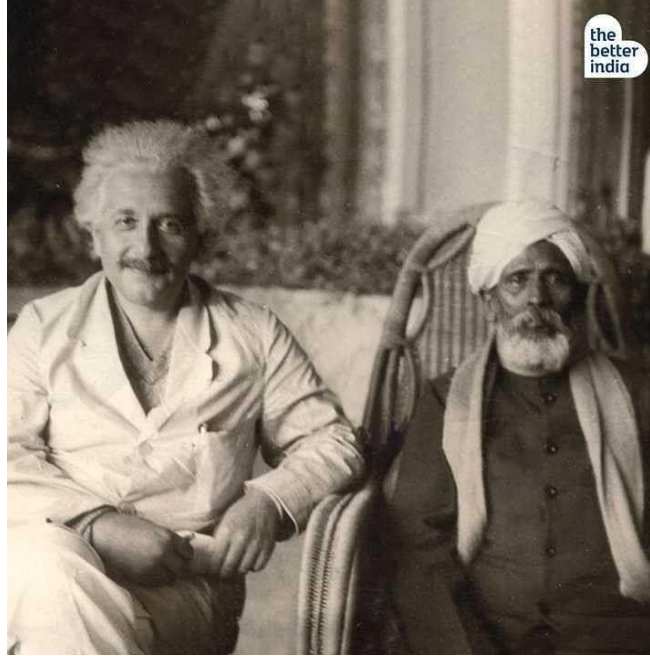
ಕಾಳಿದಾಸನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ನೃತ್ಯ, ಕಾವ್ಯ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಕಾಳಿದಾಸ ಸಮ್ಮಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯಾಗಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಳಿದಾಸ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯ ಮಾನದಂಡವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವರ ಕೃತಿಗಳು, ಅವರ ಪದಗಳ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆ, ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಪಾಂಡಿತ್ಯ, ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆದರ್ಶ ಮತ್ತು ರಮಣೀಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಪ್ರತಿಮವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿನಮ್ರ ಪ್ರತಿಭೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಿತು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆಯೇ? - ಭಾರತದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ

ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಧೋಂಡೋ ಕೇಶವ್ ಕರ್ವೆ ಅವರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೆಲಸವು ಅವರ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಇದೆ.

ಅವರ ಪತ್ನಿ ರಾಧಾಬಾಯಿ 14 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದಾಗ, ಕರ್ವೆಯವರು 1893 ರಲ್ಲಿ ವಿಧವಾ ಪುನರ್ವಿವಾಹ ಸಂಘವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅವರು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವೆಯಾದ ಗೋಡುಬಾಯಿಯನ್ನು ವಿವಾಹವಾದರು. ಇದಲ್ಲದೇ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆಯಂತಹ ಸಮಾಜವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕರವೇ ಧ್ವನಿಯೆತ್ತಿದರು.. ಸಮಾಜದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಅವಮಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರು ಪಟ್ಟುಹಿಡಿದರು. 1896 ರಲ್ಲಿ, ಅವರು ಹಿಂಗಾನೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯರಿಗಾಗಿ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ವಸತಿ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರೂ ಸಹ ಇವರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಪ್ರಶಂಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು.



Albert Einstein with Dhondo Keshava Karve, Picture credits: The Better India

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಫನ್

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನುಗ್ಗೆಟ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅನ್ನು ನೋಡುವ ಸಮಯ ಇದು. ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿನ ಇಳಿಕೆ ಮತ್ತು ENT (ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು) ಸೋಂಕುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಸೋರ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ದುರಸ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅನೇಕ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ, ಇದು ಫ್ರೀ ರಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಸಿಗರೇಟ್ ಹೊಗೆಯಂತಹ ಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು. ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೆಗಡಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ “ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ” ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದ ಕಾರಣ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ, ಅಥವಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ನೀರಿನಿಂದ ಬೇಯಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಅಡುಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳು ಆಮ್ಲಾ ಅಥವಾ ಭಾರತೀಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (700 ಮಿಗ್ರಾಂ/100 ಗ್ರಾಂ) ಇದು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಪೇರಲ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ರಸ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಕ್ಯಾವ್‌ಸಿಕಂ, ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಮ್ಲಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ! ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿನ ಕುಸಿತದಿಂದಾಗಿ, ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಕುಚಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿವೆ. ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಸಾಸಿವೆಯಂತಹ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಹಗುರವಾದ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೇಹದ ಮಸಾಜ್ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೋಚನವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಅಸಮತೋಲನವು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಧಾನ ಕಠಿಣ ದೇಹದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಠಿಣ ಜನರಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಚಹಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ದೈನಂದಿನ ಡೋಸ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಯುನಿವೀಕ್ಸಣ್, ನಡಿಗಿ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಹೊರಾಂಗಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಡಬ್ಬು. ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ದೀರ್ಘ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಬ್ಬರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು (6-8) ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಏರುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾರ್ಗ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ಪರ್ಯಾಯ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಬೀಜಗಳಾದ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು (ಸ್ವಷ್ಟಗೊಳಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ) ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಸೂಪ್‌ಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಬೀಜಗಳು, ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು , ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಿತವಾದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಾದ ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ಮತ್ತು ಭಸ್ತಿಕಗಳು ಸಹ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಭಸ್ತಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಗಿದೆ. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಭೇದನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳಿಗೆ, ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ (3-4) ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹಂತವೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು,

1. ಸುಖಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಯೋಗ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ
3. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಭುಜಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಬ್ಯಾಕ್ ರೆಸ್ಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
5. ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

2. ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರ

ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು:

1. ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
 2. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
 3. ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.
 4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕುಳ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆಯಿರಿ. ಚಲನೆಯು ಗವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಹಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
 5. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವಿರಿ. ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣದ ಇನ್ವಲೇಷನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನಿಶ್ಚಾಸವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಎರಡು ಮೂರು ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳ ನಂತರ, ನೀವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಇನ್ವಲೇಷನ್ ಅನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಬಲವಂತದ ನಿಶ್ಚಾಸ.
 6. 15 ರಿಂದ 20 ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
 7. ನೀವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, 20 ನಿಧಾನ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಬಾರದು. ಅಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ.

ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ.

1. ಸರಿಯಾದ ಆಸನದ ಭಂಗಿಗಾಗಿ ಅದೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಕೆಲವು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
2. ಪ್ರಣವ್ ಮುದ್ರೆ (ಬಲಗೈ ಬಳಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹೊರಗೆ, ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು (ಸೂಚ್ಯಂಕ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳು) ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು (ಉಂಗುರ ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳು) ಹಿಗ್ಗಿಸಲಾಗಿದೆ)
3. ಎಡ ಅಂಗೈ ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಗಲ್ಲದ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು
4. ಬಲ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತುಂಬಾ ಮೃದುವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ
5. ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ.
6. ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ; ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಕ್ ಅನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ
7. ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.
8. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು. 7-10 ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ
9. ಕ್ರಮೇಣ, ವಿಸ್ತೃತ ಅಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ನಲೇಷನ್ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು



ತುಳಸಿ ವೃಂದಾವನ

ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ

ವೃಂದಾ ತುಳಸಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಯಿತು. ವಸ್ತುತಃ ಮಹಿಳೆ. ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮಹಿಳೆ. ಮಹಿಳೆ ತುಂಬಾ ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಮೃದುತ್ವದ ಸಾರಾಂಶ. ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಷ್ಟು ಕರುಣಾಮಯಿ. ಇದು ಅವಳ ಕಥೆ.....

ವೃಂದಾ ಒಬ್ಬ ಅಸುರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಗಳು. ಅವಳು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಮಹಾನ್ ಭಕ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ದಿನವಿಡೀ ಅವನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಆದರ್ಶ ಭಕ್ತನ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಅವಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯಳಾದಳು. ಅಸುರರು ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ನಂತರ ಅವಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯನಿರತಳಾಗಿದ್ದಳು. ತನ್ನಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರೊಂದಿಗೆ, ಅವಳು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಅಸುರರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದಳು. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿದರು, ವೃಂದೆಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಕೋಮಲ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಒಮ್ಮೆ ಅವಳು ಅಸುರ ರಾಜ, ಜಲಂಧರನಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಅವಳ ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆದರೆ ದೃಢವಾದ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸುಂದರ ರಾಜನು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದನು. ಇದು ಸಮಯದ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು - ಜಲಂಧರ್ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸಿದನು. ಹೀಗೆ ವೃಂದಾ ಅಸುರ ರಾಣಿಯಾದಳು. ಅವಳು ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಪತಿಗೆ ದೃಢವಾದ ಬೆಂಬಲವೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದ್ದಳು. ಜಲಂಧರನು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ವೃಂದಾ ಅವನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮರಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಪ್ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಅವನ ಸುತ್ತ ರಕ್ಷಾಕವಚವಾಯಿತು. ಅವನು ವಿಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರವೇ ಅವಳು ತನ್ನ ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಎದ್ದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಜಲಂಧರ್ ತನ್ನ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡನು. ದುಃಖದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವು ಅಹಂಕಾರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು ಮತ್ತು ಜಲಂಧರನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ಕನಸು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಅವನು ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಶೀರ್ವದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದನು. ಅವನು ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಜಲಂಧರನನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ಅವಿವೇಕಕ್ಕಾಗಿ ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ದೇವರುಗಳು ವಿಷ್ಣುವನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಂಡರು. ಜಲಂಧರನನ್ನು ಅಹಂಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ತನ್ನ ಅಚಲವಾದ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯಲು ವೃಂದಾಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾರ್ಗವಿತ್ತು.

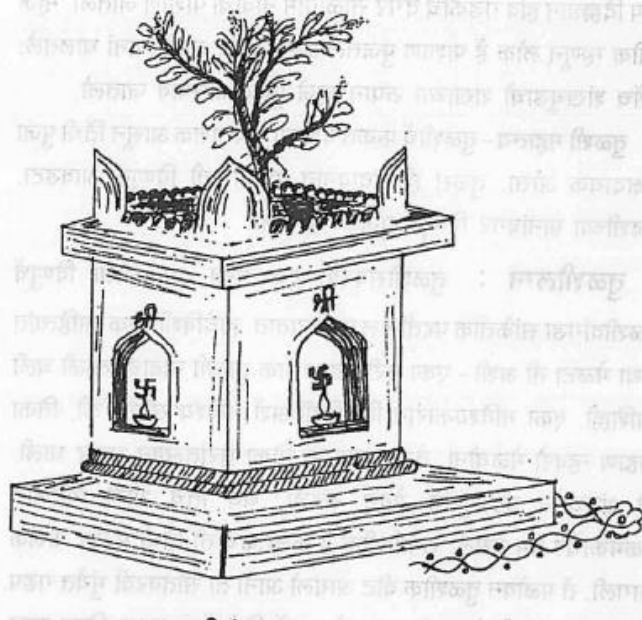
ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಇಚ್ಛೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇದು ಅಂತಿಮ ಯುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವನು ಗೆದ್ದರೆ ಜಲಂಧರನು ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಸುರರ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ವೃಂದಾ ತನ್ನ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಕುಳಿತಾಗ, ಅವಳು ಚಲನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಪತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿದಳು ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಅವನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಎದ್ದಳು. ಅವನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು ಏನೋ ಅನಾಹುತವಾಗಿದೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ಇದು ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿತ್ತು! ಜಲಂಧರನನ್ನು ಅಜೇಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ ರಕ್ಷಾಕವಚದಲ್ಲಿ ಈಗ ಮೊಸವಿದೆ.

ವೃಂದಾ ಕೋಪದಿಂದ ಯಾರು ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು ಮತ್ತು ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣು ದುಃಖದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದಾಗ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದಳು! ಕೋಪದ ಮಾತುಗಳು ಶಾಪದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಂದ ಹೊರಬಂದವು - "ಓ ಕರ್ತನೇ, ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಕಲ್ಲು ಹೃದಯದ ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ! ನೀವು ಕಲ್ಲಾಗಲಿ ಮುಂದಿನ ನಿಮಿಷ, ಭಗವಂತನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಲು!

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ದೇವರುಗಳು ವೃಂದಾಳ ಮುಂದೆ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು. ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವಳು ಅರಿತುಕೊಂಡಳು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಶಾಪವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು. ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವು ವೃಂದಾಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತುಷ್ಟನಾದನು ಮತ್ತು ಆತನು ಅಂತಿಮ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದನು. ಜಲಂಧರನು ತನ್ನ ದುಷ್ಟ ತ್ಯಾಗಳಿಂದ ತನ್ನ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ತಂದನು. ಭಗವಂತನು ವೃಂದಾಳನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದನು, ಅವಳು ಮಹಾನ್ ಪತಿವ್ರತೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯು ಎಂದಿಗೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅವಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಕಲ್ಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವಳ ಶಾಪವನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ಗೌರವಿಸುತ್ತದೆ!

ಇಂದಿಗೂ ಪವಿತ್ರವಾದ ಶಾಲಿಗ್ರಾಮವನ್ನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ರೂಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸದ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ವಿವಾಹವು ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಜಲಂಧರನು ಭಗವಾನ್ ಶಿವನಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಮತ್ತು ವೃಂದಾ ತನ್ನ ಪತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದಾಗ, ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ, ಅವಳು ಪವಿತ್ರ ತುಳಸಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದಳು. ಪ್ರತಿ ಹಿಂದೂ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ತುಳಸಿ ವೃಂದಾವನವು ಧೀರ ವೃಂದಾ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವಳು ತುಳಸಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂತರ್ಗತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾಳೆ.

ಜೈ ತುಳಸಿ ಮಾ!



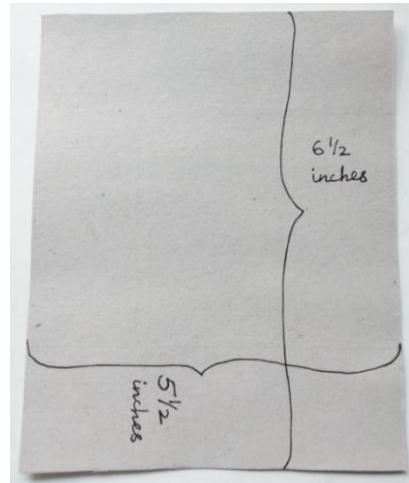
Craft Activity – DIY Papier Mache Photo Frame

by Aditi Mudbidri

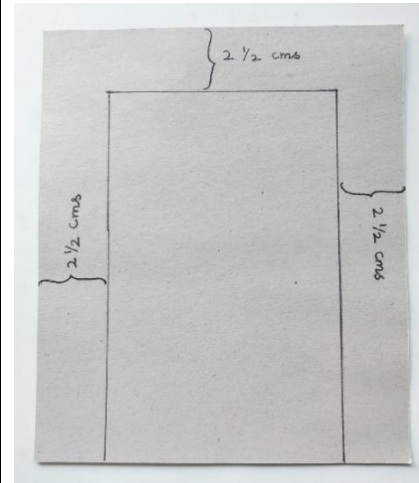


Things required:

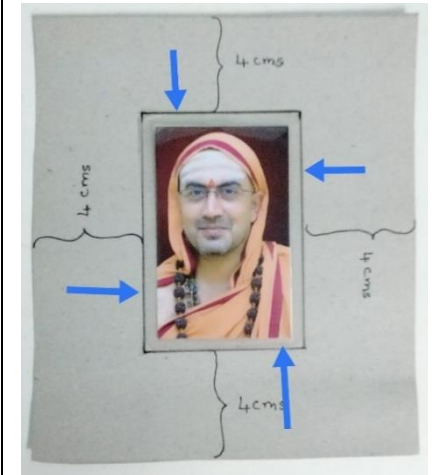
1. Two cardboards from old notebooks/ boxes
2. Newspaper
3. Plain white tissue paper
4. Two acrylic paints of choice
5. Paint brushes, water
6. Scissors, cutter
7. Fevicol
8. Ruler
9. Pencil
10. Sellotape
11. Any photograph (6 cm x 8 cm)
12. Paper flowers/sequins (optional)



1. Using a ruler, measure the dimensions 6.5 x 5.5 inches on 2 pieces of the cardboard and cut with the help of scissors.

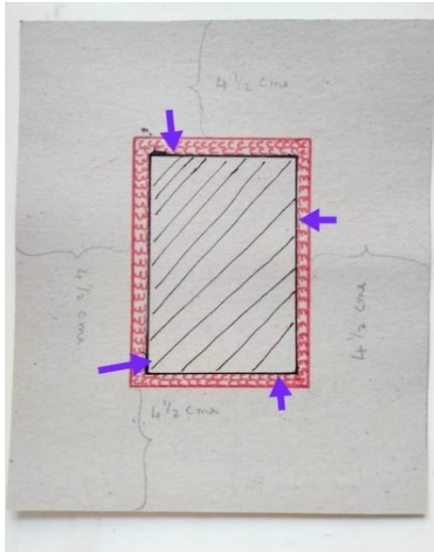


2. On Cardboard 2, measure 2.5 cm from 3 sides, excluding the bottom, and draw a frame as shown in the picture.

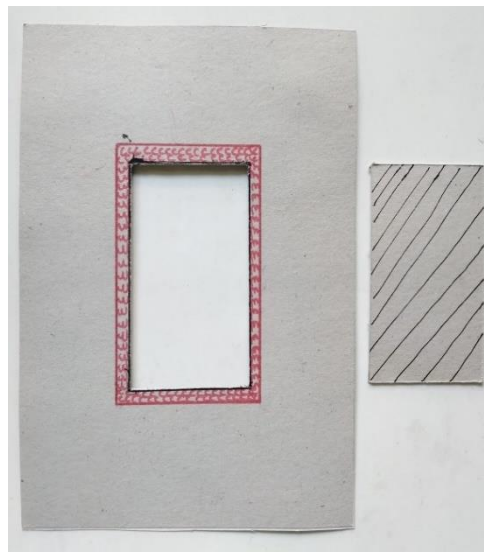


3. On Cardboard 1, measure 4 cm from the edge to the centre on all 4 sides, marking it lightly with a pencil.

Place your photograph in the centre and draw a border around it, as shown with blue arrows.



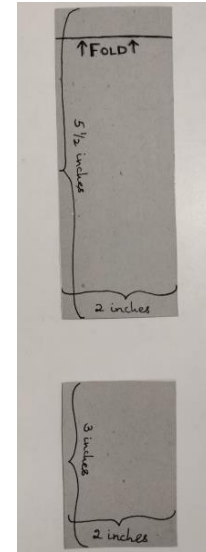
4. Remove the photograph and draw another border 0.5 cm inside the first border, as shown with purple arrows.



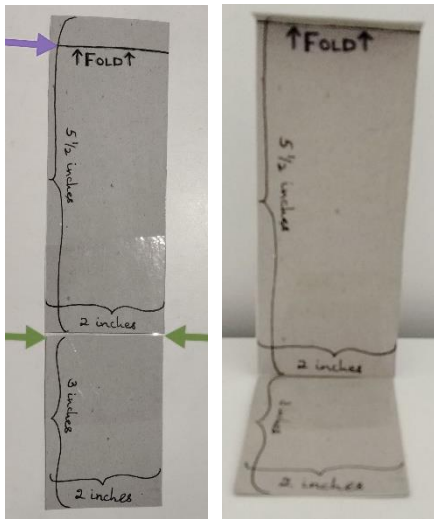
5. Place the cardboard on a hard surface. With the guidance of a ruler held firmly against the cardboard, cut along the inside border using a cutter. Repeat this on all four sides to create a cavity for your photograph. (Adult supervision required)



6. Meanwhile, cut the newspaper into slightly broad strips and tightly twist them to form ropes as shown above.



7. Cut 2 strips of cardboard - one short (3 x 2 inches) and the other long (5.5 x 2 inches).



8. Place the long strip above the short one, leaving a small gap as shown with green arrows. Stick them together with sellotape on the front and back. Now, fold sharply along the straight lines shown by the purple and green arrows to form a small fold on the top and a big fold at the bottom. This forms the stand for the photo frame.



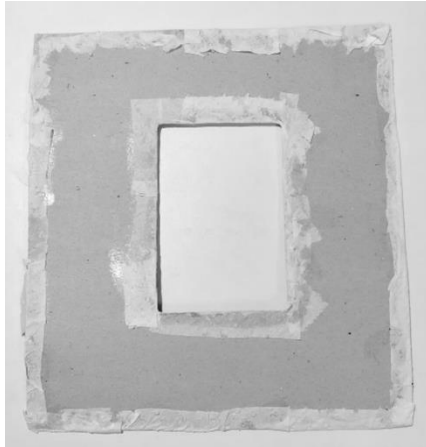
9. Take Cardboard 1 and draw a design of your choice. Stick the twisted newspaper ropes along the design with Fevicol.



10. Once dried, cut strips of tissue paper and place them over the frame.



11. Dilute Fevicol with a few drops of water. Use an old paintbrush to apply the Fevicol onto the tissue, as shown in the picture.



12. Fold over the edges of tissue paper that are sticking out and stick them on the reverse side of the cardboard. While still wet, level the edges with the paint brush to have a neater look.

After completion, let it dry for 20 mins.



13. Repeat this process till 5 - 6 layers of tissue paper are stuck on the frame to give it thickness, as shown above. After the final application, allow the frame to dry for at least 8 to 10 hours.

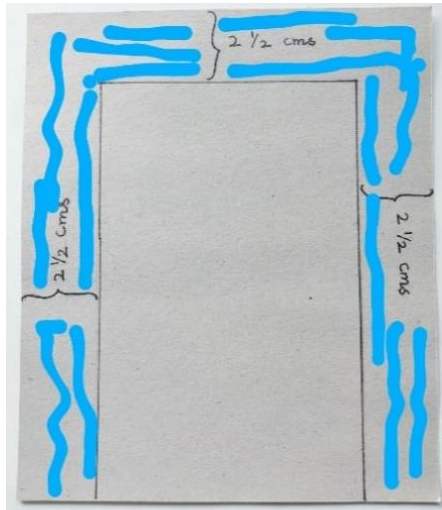


14. With the acrylic colours of your choice, paint over the dried layer of tissue. Here, metallic paints have been used to give it a glowing look.



15. An optional step would be to decorate the frame with paper flowers or sequins as shown below.



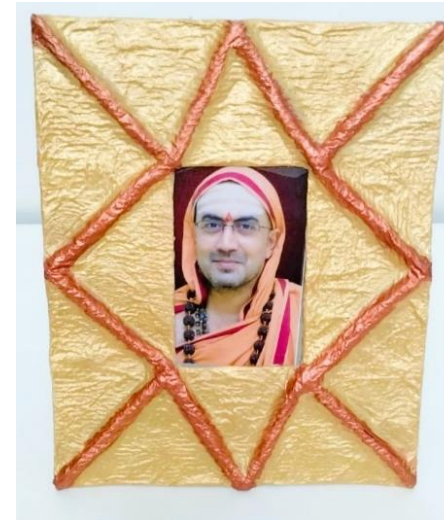


16. Take Cardboard 2 and apply Fevicol inside the 2.5 cm border on all 3 sides as indicated in blue.

Immediately, stick the painted frame over it, with the painted surface on top and leave it to dry.

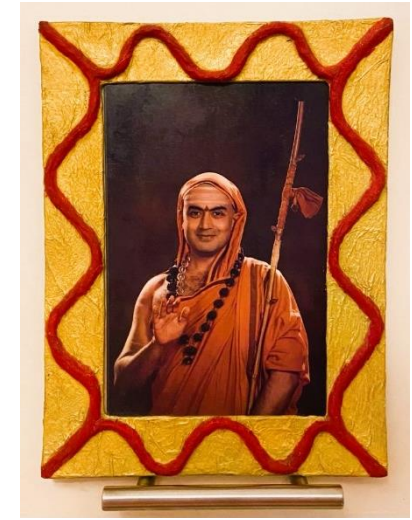


17. Take the stand made earlier and stick the small fold to the top-back of the photo frame with Fevicol, as shown in the picture. Let it dry.



18. Lastly, slide the chosen photograph through the gap at the bottom and place it well within the cavity.

Your DIY Papier Mache Photo Frame is now ready!!



Here is another frame made following the same process, but with different measurements to fit a larger photograph.

Parijna Patrika

Uttarayan 2023

Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Namrata Heranjal

Chandrima Kalbag

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri