

ಪರಿಷ್ಠಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ವರ್ಷಾ ಋತು 2024





Parijna Patrika

Jai Shankar!

The noble causes of education, and the needs of differently abled children were close to the heart of our revered Guru Swami, HH Shrimat Parijnanashram Swamiji III. Guruprasad High School in Mallapur, SPEVC in Virar, and the educational institutions of the Saraswat Education Society (Mangalore) were all graced by His everlasting, generous blessings and support.

In a tribute to the Karunamurti Guruswami on His Samaradhana Divasa (3rd Sept 2023), the websites of 9 of these educational institutions were launched from Shirali by HH Shrimat Sadyojat Shankarashram Swamiji.

- * Anandashram High School, Kotekar: www.anandashramhighschool.in
- * Ganapathy English Medium School, Mangaluru: www.ganapathyhighschool.in
- * Ganapathy Pre-University College, Mangaluru: www.ganapathypucollege.in
- * Guruprasad High School, Mallapur: www.guruprasadhighschool.in
- * Parijnan Pre-University College, Kotekar: www.parijnanpucollege.in
- * Parijnan Vidyalay, Kotekar: www.parijnanvidyalay.in
- * Saraswat Education Society, Mangaluru: www.saraswateducationsociety.in
- * Srivali High School, Shirali: www.srivalihighschool.in
- * Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar: www.spevc.in



News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

Students viewing Parijna Patrika!





Students viewing Parijna Patrika!





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar



INTERNATIONAL
Yoga Day





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar



Virar, महाराष्ट्र, भारत
CRR2+HJH, बोळिज, विरार वेस्ट, विरार, महाराष्ट्र 401303, भारत
Lat 19.441729°
Long 72.801693°
26/07/24 11:45 AM GMT +05:30



विरार, महाराष्ट्र, भारत
CRR2+HJH, बोळिज, विरार वेस्ट,



Virar, Maharashtra, India
CRR2+HJH, Bolinj, Virar West, Virar, Maharashtra 401303, India
Lat 19.44157°
Long 72.802042°



Virar, Maharashtra, India
CRR2+HJH, Bolinj, Virar West, Virar, Maharashtra 401303, India
Lat 19.441558°
Long 72.802047°
26/07/24 01:39 PM GMT +05:30



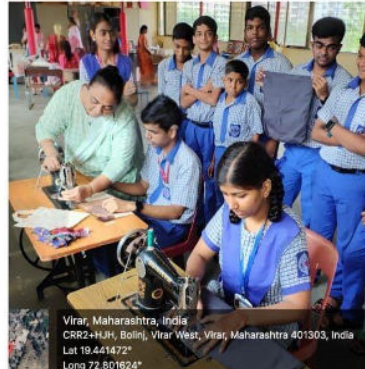
GPS Map Cam



GPS Map Camera



GPS Map C



Virar, Maharashtra, India
CRR2+HJH, Bolinj, Virar West, Virar, Maharashtra 401303, India
Lat 19.441472°
Long 72.801824°





News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

HOME sweet HOME



Activities



OnePlus
25.15.37



News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar



Students Council Election 2024-25

Parijnan Vidyalay, Someshwar, organized Student Council Election on 01-07-2024 in the School Auditorium. The programme started with a formal introduction of candidates for the post of SPL and ASPL. Students from class 5 to 9 cast their votes.





News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





News from ... Parijanan Vidyalay, Someshwar





News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar

Guru Purnima

INVESTITURE Ceremony





News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar



 **shiksha**
saptaha





News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar

INDIGENOUS SPORT





News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar

**Students viewing
Parijna Patrika!**



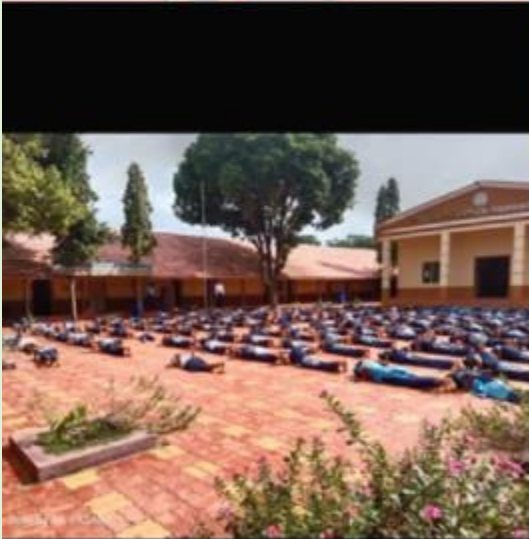


News from ... Guruprasad High School, Mallapur





News from ... Guruprasad High School, Mallapur





News from ... Srivali High School, Chitrapur



Students viewing Parijna Patrika!



 **Proud Moments**



ಗುರುವಿನ ಮಹಿಮೆ

ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ

ಒಬ್ಬ ರಾಜನು ತನ್ನ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ದೂರದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗುರುಕುಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಹೆಸರಾಂತ ಗುರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದನು. ಅವನು ತನ್ನ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನಾದ ಮುದ್ದು ರಾಜಕುಮಾರನನ್ನು ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಬಹುಶಃ ಅದು ಹುಡುಗನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನು ಏರಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರಾಜನನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ರಾಜಕುಮಾರನು ಗುರುಕುಲವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡನು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿತನು. ರಾಜಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿತು.

ಒಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹುಡುಗರು ಗುರುಕುಲದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ, ರಾಜಕುಮಾರನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು. ಅವನು ದಟ್ಟವಾದ ಕಾಡಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅವನು ನೋಡಿದ ಸಂಗತಿಯಿಂದ ಅವನು ಸಂತೋಷಪಟ್ಟನು!

ಸಂಡಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಲಾಗಿತ್ತು. ಒಂದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು ... ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು!

ಮರುದಿನ, ಅವನು ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿದನು. ಮತ್ತು ಮರುದಿನ ಅದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದನು!

ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ವೃದ್ಧಿಯ ಏಕೈಕ ಆದಾಯದ ಮೂಲವಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲ ದಿನ, ಅವಳು ದುಃಖಿತಳಾಗಿದ್ದಳು, ಆದರೆ ವಿಷಯ ಹೋಗಲಿ. ಎರಡನೇ ದಿನ ಅವಳು ಕೋಪಗೊಂಡಳು! ಮೂರನೆ ದಿನ ಕಳ್ಳತನದಿಂದ ಸಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಕಳ್ಳನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಮರದ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿಕೊಂಡಳು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅವಳು ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗುರುಗಳಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದಳು. ಅವನ ಶಿಷ್ಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ, ಗುರುಗಳು ಅವಳು ನೋಡಿದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇಳಿದರು. ಅವಳು ರಾಜಕುಮಾರನನ್ನು ತೋರಿಸಿದಳು.

ಗುರುಗಳು ಹುಡುಗನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಘಟನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿದರು. ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ರಾಜಕುಮಾರ ಸಂಡಿಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ತಿಂದಿರುವುದಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡನು. ಗುರುಗಳು ಅವನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು!

"ನಾನು ರಾಜಕುಮಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮರೆತಿದ್ದೀರಾ?" ಎಂದು ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದನು. ಗುರುಗಳು ಉತ್ತರಿಸಿದರು,

"ನಿನ್ನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಇದು ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಕಾರಣ!" ರಾಜಕುಮಾರನು ಶಿಕ್ಷೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಮಾನದಿಂದ ನೊಂದು ಹೋದನು, ಅವನು ಒಂದು ದಿನ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕಾರ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅವನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದನು!

ವರ್ಷಗಳು ಉರುಳಿದವು. ರಾಜಕುಮಾರನು ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದನು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವನ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ರಾಜನಾದನು. ಗುರುಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಅವನ ಅರಮನೆಯವರೆಗೂ ನಡೆದರು, ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಿದರು. ಅವರು ಕಲಿಸಿದ ರಾಜಕುಮಾರನು ರಾಜನಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ನೋಡಲು ಅವರು ಬಯಸಿದರು.

ಅವರು ಕಾವಲುಗಾರರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ಆಗಮನವನ್ನು ರಾಜನಿಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿದರು. ರಾಜನು ಮುಗುಳ್ಳಗುತ್ತಾ ಗುರುಗಳನ್ನು ಕರೆತರಲು ಕೇಳಿದನು, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲದೆ, ರಾಜನು ಅಹಂಕಾರದಿಂದ, "ಹೇಳು, ಒಮ್ಮೆ ನನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದವನನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದನು.

ಗುರುಗಳು ಅಚಲವಾದ ನೋಟದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿದರು, "ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ಅವನನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗೌರವವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು!" ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದ ರಾಜನು ಎದ್ದುನಿಂತು, "ಯಾಕೆ?" ಗುರುಗಳು ಮುಗುಳ್ಳಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದರು, "ಆ ಒಂದು ಶಿಕ್ಷೆಯು ನಿನ್ನಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಹೊರತಂದಿತು. ನಾನು ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಯುವ ರಾಜನನ್ನು ಹೊಗಳುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಡಕಾಯಿತರ ನಾಯಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ!"

ರಾಜನು ತನ್ನ ತಪ್ಪನ್ನು ಅರಿತು, ತನ್ನ ಗುರುಗಳ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿ, ಅವನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದನು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಲಂಗಿಸಿದನು.





ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ವೇದವ್ಯಾಸ ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಯಾಣ್ ಅವರಿಂದ



ವೇದವ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ಕೃಷ್ಣ ದ್ವೈಪಾಯನ, ಋಷಿ ಪರಾಶರ ಮತ್ತು ಮಾತಾ ಸತ್ಯವತಿಯ ಮಗ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಒಂದು ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ. ಅವನಿಗೆ ದ್ವೈಪಾಯನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಯಿತು - ದ್ವೀಪದಿಂದ. ಅವರು ತಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದರು, ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಗಾಢ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಭವ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಯಿತು. ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಸುಮಾರು ಆರು ವರ್ಷ, ಋಷಿ ಪರಾಶರರು ತಮ್ಮ ಮಗ ಕೃಷ್ಣ ದ್ವೈಪಾಯನನನ್ನು ಶಿಷ್ಯ ಅಥವಾ ಶಿಷ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಅವರು ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ಶ್ಲೋಕಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದರ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಗ್ರಹಿಸಿದರು.

ಪರಾಶರನು ಋಷಿ ವಸಿಷ್ಠರ ಮೊಮ್ಮಗ. ವಸಿಷ್ಠನ ಮಗ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕಲಿತ, ಆದರೆ ಪರಾಶರನ ಜನನದ ಮೊದಲು ರಾಕ್ಷಸರಿಂದ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟನು. ಪರಾಶರನು ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಾಗ, ಅವನು ರಾಕ್ಷಸನನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಬಯಸಿದನು. ವಸಿಷ್ಠನು ಪರಾಶರನಿಗೆ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಮರಣವು ವಿಧಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದನು, ಆದರೆ ರಾಕ್ಷಸರು ಕೇವಲ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದರು. ಕೋಪವು ಬುದ್ಧಿವಂತರಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾದ ಉತ್ಸಾಹವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತುರದಲ್ಲಿ, ಮೋಹದ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ, ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಿದ ಪುಣ್ಯ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವರ್ಗ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೃಷ್ಣ ದ್ವೈಪಾಯನರು ಈ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಕಾಶಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಗಳಿಸಿದ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಇಂದಿಗೂ ನಮಗೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ವೈದಿಕ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ವಿಂಗಡಿಸಿದರು - ಋಗ್ವೇದ, ಅಥರ್ವವೇದ, ಸಾಮವೇದ ಮತ್ತು ಯಜುರ್ವೇದ. ಹೀಗಾಗಿ, ಅವರು ವೇದಗಳ ವಿಭಜಕ 'ವೇದ ವ್ಯಾಸ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದರು. ಅವರು 18 ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು.



ಬಾದರಾಯಣ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ವ್ಯಾಸನು ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆದನು. ಇವು ವೇದಾಂತ ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ಬರೆದರು. ಮಹಾಭಾರತವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅತಿ ಉದ್ದವಾದ ಮಹಾಕಾವ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಇಂದಿಗೂ ಸರಿಸಾಟಿಯಿಲ್ಲ. ಇದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವೇದವ್ಯಾಸರ ಅರೆ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯಂತಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಜಯ ಎಂಬ ಕವಿತೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಗಣೇಶನನ್ನು ತನ್ನ ಲಿಪಿಕಾರನಾಗಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ವೇದವ್ಯಾಸರ ಪಾರಾಯಣಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಬಿದ್ದರೆ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಷರತ್ತಿಗೆ ಗಣೇಶ ಒಪ್ಪಿದರು. ವೇದವ್ಯಾಸರು ಷರತ್ತನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು, ಗಣೇಶನು ಅದರ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ಸವಾರನೊಂದಿಗೆ. ಕ್ವಿಲ್ ಒಡೆದಾಗ ಬರೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಗಣೇಶನು ತನ್ನ ಹಲ್ಲು ಮುರಿದನು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ವೇದವ್ಯಾಸರ ಎತ್ತರವಾಗಿತ್ತು.

ವೇದವ್ಯಾಸರನ್ನು ಏಳು ಚಿರಂಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಸಂಕಲನದಿಂದ ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಮರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಹಾನ್ ಋಷಿಯ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲು ಗುರು ಪೂರ್ಣಿಮೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

<https://uptourism.gov.in/en/article/kalpi>

<https://simple.wikipedia.org/wiki/Vyasa>

<https://isha.sadhguru.org/en/wisdom/article/veda-vyasa-compiler-of-vedas>



ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಫಸ್ಟ್ ಬಂಧಗಳು

ಯೋಗದಲ್ಲಿನ ಬಂಧಗಳು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಬಹುದು. ದೇಹದೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಕುಶಲತೆಯು ಪ್ರಾಣದ (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಹರಿವಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಬಂಧಗಳಿವೆ, ಜಲಂಧರ, ಉದ್ಧಿಯಾನ ಮತ್ತು ಮುಲಾ ಬಂಧ, ಇದು ಗಂಟಲು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಿಕ ಬಂಧಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹದ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಬಂಧಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಅವರ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂರು ಸರಳ ಯೋಗ ಬಂಧಗಳು (ದೇಹದ ಬೀಗಗಳು) ಇಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ

1. ಜಲಂಧರ ಬಂಧ (ಚಿನ್ ಲಾಕ್)

ಅದು ಏನು: ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಯೋಗದ ಲಾಕ್.

ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು:

.



1. ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ: ಕುಳಿತಿರುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹುಡುಕಿ (ಅಡ್ಡ-ಕಾಲಿನ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ).
2. ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಗಲ್ಲದಿಂದ ಎದೆಗೆ: ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ: ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಬಿಡುಗಡೆ: ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

- ಗಮನ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶಾಂತ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆಗಳು:

- ಅರಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ; ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಡಿ.
- ಶಾರ್ಟ್ ಹೋಲ್ಡ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ

2. ಮುಲಾ ಬಂಧ (ರೂಟ್ ಲಾಕ್)

ಅದು ಏನು: ಮುಲಾ ಬಂಧವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೆಲಸಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೆಳಗಿನ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು:

1. ಅಡ್ಡ-ಕಾಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ನೆರಳಿನಲ್ಲೇ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
3. ನೀವು ಮೂತ್ರದ ಹರಿವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೋಣಿಯ ಮಹಡಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಯಿರಿ.
4. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ. 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಗಮನ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



3. ಉದ್ದಿಯಾನ ಬಂಧ (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಲಾಕ್)

ಉದ್ದಿಯಾನ ಬಂಧವು ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು:

1. ಆರಾಮವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಳವಾದ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಬಿಗಿಯಾದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಡಿತವನ್ನು ರಚಿಸಿ.
4. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.
5. 3-5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಗಮನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು:

- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ: ಹೊರದಬ್ಬಬೇಡಿ. ಇದು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಭಾವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ.
- ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆಲಿಸಿ: ಏನಾದರೂ ಸರಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ: ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗದ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು!

ಆನಂದಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ!

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನುಗ್ಗೆಟ್

ನಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನದು ವಿಟಮಿನ್ ಇ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕೊಬ್ಬು-ಕರಗಬಲ್ಲ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮ್ಯಾಕ್ಯೂಲರ್ ಡಿಜೆನರೇಶನ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ರಕ್ಷಣೆ: ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಪಿನ್ ಹೆಲ್ತ್: ಸ್ಪಿನ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯ: ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮೂಲಗಳು:

1. ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು: ಬಾದಾಮಿ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.
2. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು: ಪಾಲಕ್, ಸಾಸಿವೆ ಗ್ರೀನ್ಸ್, ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆಗಳು (ಮೇಥಿ) ಮತ್ತು ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ.
4. ಹಣ್ಣುಗಳು: ಇತರವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚಿಕುಸ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊರತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕೊರತೆ ಅಪರೂಪ ಆದರೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ:

- ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಂವೇದನೆ.
- ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಸ್ನಾಯು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ನರ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಒಣ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊರತೆ-ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.



ನಾಯಿ ಕಥೆ

ಡಾ. ಗೌರೀಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರಿಂದ

ನಾಯಿಗಳು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು? ಅವರೊಂದಿಗಿನ ನಮ್ಮ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವು ಹೇಗೆ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿತು? ನಾಯಿಗಳು "ಮನುಷ್ಯನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ" ಯಾವಾಗಿನಿಂದ? ನಾಯಿಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ನಿರಂತರ ಪ್ರಾಣಿ ಸಹಚರರು ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ! ಇತಿಹಾಸದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಬಂಧವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಈ ಸ್ನೇಹವು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆದ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿಗೂ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ - ನಾಯಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ? ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಭಾವನೆಯು ಪರಸ್ಪರವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಜಾತಿಗಳು ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ವೇಗದ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದವು.

ಸುಮಾರು 15,000 ರಿಂದ 14,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆಧುನಿಕ ನಾಯಿಯ ಪೂರ್ವಜರಾದ ತೋಳಗಳು ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಒಡನಾಡಿಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಕಾಡು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ, ಇತರರು ಮನುಷ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಹಜೀವನ, ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾತಿಯು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಹಾನಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿತಂತೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು - ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು, ಕಾವಲು ಮತ್ತು ಒಡನಾಟ ಕೂಡ. ಪುರಾತತ್ವಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ ಈ ಬಂಧದ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಸಮಾಧಿ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸತ್ತವರನ್ನು ಸಮಾಧಿ ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೂಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾನ್-ಒಬರ್ಕಾಸೆಲ್ ನಾಯಿಯಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೂಳುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಮನುಷ್ಯರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು 8,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಅನೇಕ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು ನೆಲೆಸಲು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಯ ಪರವಾಗಿ ಅಲೆಮಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು, ಇದು ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸುವ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿತು. ನಾಯಿಯ ವಿಕಸನವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ - 8,000 ರಿಂದ 4,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾಯಿಯ DNA ಮಾದರಿಗಳು ಅವರು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರ ತೋಳ ಪೂರ್ವಜರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾಯಿಗಳು ಮಾನವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದವು.

ನಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಸ್ನೇಹವು ಕೇವಲ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಪುರಾತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯವಲ್ಲ - ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮೇರಿಕಾ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಇಥಾಕಾದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ನೆಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಾಕು ನಾಯಿಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದು, ಬಹುಶಃ ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾದ ನೇಪಾಳ ಮತ್ತು ಮಂಗೋಲಿಯಾ ಬಳಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ, ಪಳಗಿಸುವಿಕೆಯು ಭಾರತ ಮತ್ತು ನೈಋತ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾಕ್ಕೆ ಹರಡಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತೋರಿಸಿದೆ.



ಪುರಾತನ ಗ್ರೀಸ್ನಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ದಾಖಲೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರೀಕ್ ಸಮಾಜದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಿಸಿದ ಕುಂಬಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಫೇರೋಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಶಿಲ್ಪಗಳು, ಆಟಿಕೆಗಳು, ಕಲೆ ಮತ್ತು ನಾಯಿಗಳ ಮಮ್ಮಿಗಳು ಸಹ 6000 BCE ವರೆಗೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಯುವ್ಯ ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾದಲ್ಲಿನ ರಾಕ್ ಕಲೆಯು ನಾಯಿ-ಸಹಾಯದ ಬೇಟೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಇತಿಹಾಸಪೂರ್ವ ಕಲೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಭೀಮ್‌ಬೆಟ್ಟಾದಲ್ಲಿ, ಮೇಲಿನ ಪ್ಯಾಲಿಯೊಲಿಥಿಕ್, ಮೆಸೊಲಿಥಿಕ್ ಮತ್ತು ಚಾಲ್ಕೊಲಿಥಿಕ್ ಅವಧಿಯ ಇತಿಹಾಸಪೂರ್ವ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ನೇತೃತ್ವದ ಒಂದು ಬಾರು ಸೇರಿದಂತೆ ನಾಯಿಗಳ ಹಲವಾರು ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಯಿಯ ಸಾಕಣೆ ಮತ್ತು ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಭಾರತೀಯ ಉಪಖಂಡದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹರಪ್ಪನ್ ಕಾಲದ ಕೆಲವು ಟೆರಾಕೋಟಾ ಪ್ರತಿಮೆಗಳು ಕೊರಳಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳಪಟ್ಟಿ ನಾಯಿ ಕೂಡ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಬೇಟೆಯ ಸಹಚರರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಚ್ಚು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸೇವಾ ನಾಯಿಗಳವರೆಗೆ, ಮಾನವ ಮತ್ತು ಕೋರೆಹಲ್ಲು ಸ್ನೇಹವು ಶ್ರೀಮಂತ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಕ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸ್ನೇಹದ ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಧರ್ಮ, ಲಿಸಾ ಕೆಮ್ಮೆರ್ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ, ಗೌರವಿಸುವ ಮತ್ತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಯಿಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರೂಪಣೆಗಳು, ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಕೇತಿಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ರೂಪಕಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳು ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿವೆ. ಈ ನಿಷ್ಠಾವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ದೈವತ್ವದ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ನಿರೂಪಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಭೂದೃಶ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಇದು ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲಿನ ಉಲ್ಲೇಖವು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರನ ನಾಯಿ ಸರಮವು ಪಾಣಿಗಳಿಂದ ಪಾತಾಳ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ಗೋವುಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿತು ಮತ್ತು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಋಗ್ವೇದವು ನಾಯಿಯನ್ನು ವಾಸ್ತೋಸ್ವತಿ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ, ಮನೆಯ ಪ್ರಧಾನ ದೇವತೆ, ಮನೆಯ ಕಾವಲುಗಾರ. ಅನೇಕ ವೈದಿಕ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು 'ಶ್ವಾನ್' ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ತಳಿಯ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಟೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತೀಯ ತಳಿಯ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇಟೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ರೀಕ್ ರಾಜರ ನಡುವಿನ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಹೌಂಡ್ ನಾಯಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಕೆಲವು ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ.



ವಾಯುವ್ಯ ಭಾರತೀಯ ಖಂಡವು ವೈದಿಕ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವೇಗ, ಶಕ್ತಿ, ಜಲಚರ ದೇಹ ರಚನೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ನಾಯಿಗಳ ತಳಿಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಸಮಕಾಲೀನ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಮತ್ತು ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ ಮತ್ತು ಕರಡಿ ಬೇಟೆಗಾಗಿ ನಾಯಿಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಯ 59-60ರ ನಡುವೆ ವಾಲ್ವೀಕಿಯ ರಾಮಾಯಣ ಉತ್ತರ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ರಾಮ ಮತ್ತು ನಾಯಿಯ ಪ್ರಸಂಗವಿದೆ. ಮಹಾಭಾರತವು ನಾಯಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾವದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

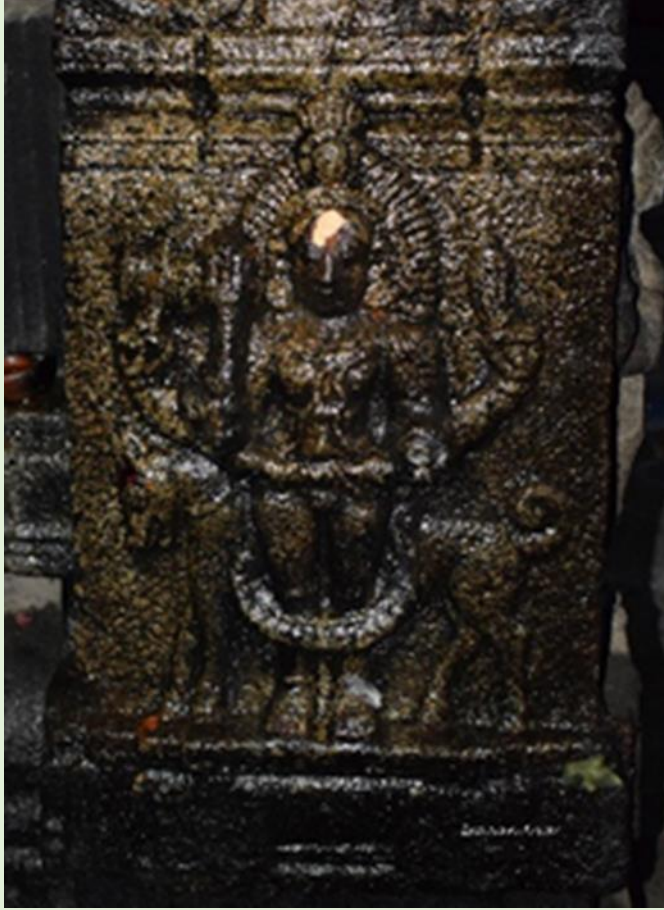
ಮಹಾಕಾವ್ಯವು ಜನಮೇಜಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಮೂವರು ಸಹೋದರರ ಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರು ನಾಯಿಯೊಂದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಹಾವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಅದರ ತಾಯಿಗೆ ಬೊಬ್ಬೆ ಹೊಡೆಯಲು ಹೋದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಹೋದರರು ಹೊಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಿ ನಾಯಿ ಜನಮೇಜಯನ ಬಳಿ ಬಂದು ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ ಏಕೆ ಹೊಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಜನಮೇಜಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಸಹೋದರರು ಯಾವುದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡದೆ ಸುಮ್ಮನಾದ ಕಾರಣ, ತಾಯಿ ನಾಯಿ ಜನಮೇಜಯನಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ದುರಂತ ಸಂಭವಿಸಲಿದೆ ಎಂದು ಶಪಿಸಿತು. 'ಮಹಾಪ್ರಸ್ಥಾನಿಕ ಪರ್ವ'ದ ಪ್ರಕಾರ, ಪರೀಕ್ಷಿತನನ್ನು ಹಸ್ತಿನಾಪುರದ ರಾಜನಾಗಿ ಮತ್ತು ವಜ್ರನನ್ನು ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥದ ರಾಜನಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದ ನಂತರ, ಪಾಂಡವರು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಅವರು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಯಿ. ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ, ದ್ರೌಪದಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ಪಾಂಡವ ಸಹೋದರರು ಯುಧಿಷ್ಠಿರ ಮತ್ತು ನಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಸತ್ತರು. ಇಂದ್ರನು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡನು ಮತ್ತು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನನ್ನು ತನ್ನ ರಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಮುಂದಾದನು. ಇಂದ್ರನು ಯುಧಿಷ್ಠಿರನಿಗೆ ನಾಯಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕಕ್ಕೆ ಕರೆತರಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದನು. ಯುಧಿಷ್ಠಿರನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದ ನಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದನು, ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಯು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನನ್ನು ಕೊಂದ ಪಾಪಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಸ್ವರ್ಗಲೋಕದ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ನಾಯಿಯ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿದರು. ಯುಧಿಷ್ಠಿರನ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಸಂತೋಷಗೊಂಡ ಇಂದ್ರನು ಸಂತೋಷಗೊಂಡನು ಮತ್ತು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಮ, ಮರಣದ ದೇವರು ನಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದನು, ಅವನ ರೂಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವರ್ಗಲೋಕಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಪತ್ನಿ ದ್ರೌಪದಿಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಸೇರುವಂತೆ ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದನು.

ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಅರ್ಜುನನು ದೇವಿ ದುರ್ಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ, ಇದನ್ನು 'ಕೋಕಮುಖ' ಅಂದರೆ 'ನಾಯಿ ಎದುರಿಸಿದ' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ಸ್ಯ ಪುರಾಣವು ಸಪ್ತಮಾತೃಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಏಳು ತಾಯಂದಿರ ಶಿವನ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಕುಕ್ಕುಟಿ, ನಾಯಿಯ ಹೆಸರನ್ನು ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಭಗವಾನ್ ಶಿವನ ಒಂದು ರೂಪವಾದ ಭೈರವನನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾಯಿಯನ್ನು ತನ್ನ ವಾಹನವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಭೈರವನ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಕಾಂಚೀಪುರಂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ದಮಲದಲ್ಲಿರುವ ವರಾಹೀಶ್ವರ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾದ ಹೊರ ಮಂಟಪವು ಅರವತ್ತಾಲ್ಕು ಭೈರವರನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕಂಬಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲಿತವಾಗಿದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ವರಾಹೀಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಭೈರವ ವಿಗ್ರಹ, ದಮಲ



ಭಗವಾನ್ ದತ್ತಾತ್ರೇಯ, ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ್ವರರ ಪವಿತ್ರ ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳ ಅವತಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳು ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳ ಒಡನಾಟವು ಆದಿ ಶಂಕರರು ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಗೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಾಂಡಾಲನಿಂದ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಿದ ಕಥೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಶಂಕರರು ಚಾಂಡಾಲನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲು ಕೇಳಿದಾಗ ಮತ್ತು ಜಾತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ಆದಿ ಶಂಕರರು ತನಗೆ ಕಲಿಸಲು ಬಂದ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭಗವಾನ್ ಶಿವನೇ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡರು.

ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಪರಿಜ್ಞಾನಾಶ್ರಮ ಸ್ವಾಮೀಜಿ ೩ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರು ರವಿಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು - ಪಂಚವಟಿ ಬೆಟ್ಟದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಬೃಹತ್ ಚುಕ್ಕೆ ಜಿಂಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸರೋವರದ ಸುತ್ತಲೂ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಜಿಂಕೆಗಳು ಹಿಂದೆ ಮಠದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯಿಂದ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟವು. ಅವರ ಪ್ರವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೊತೆಗಿದ್ದ ಡೊಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ರೂಬಿ ಎಂಬ ಇಬ್ಬರು ಪೊಮೇರೇನಿಯನ್‌ಗಳನ್ನು ಅವರು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಸೂರಜ್ ಇದ್ದನು - ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಪ್ಪು ಲ್ಯಾಬ್ರಡಾರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಪಾದದ ಬಳಿ ಇರುತ್ತದೆ,



ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರು ಕಲ್ಯಾಣಿ ಎಂಬ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಂದು ಡೋಬರ್ಮನ್ ನಾಯಿಯನ್ನು ಕಾರ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ಆಕೆಗೆ ಅಂತಿಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು, ಇದು ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯ ಸಂಜೀವನಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಳದ ಹಿಂದೆ ಇದೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ನಾಯಿಗಳು ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ವಿಶ್ವ ಸಮರ I ಮತ್ತು II ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಂದೇಶವಾಹಕರು, ಸ್ಕೌಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಣಿ ಪತ್ತೆಕಾರಕಗಳಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಹುಡುಕಾಟ ಮತ್ತು ಪಾರುಗಾಣಿಕಾ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳು, ಪೊಲೀಸ್ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವಿಕಲಾಂಗರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿ-ಮನುಷ್ಯರ ಸಂಬಂಧವು ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿದೆ. ನಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ನಾಯಿಯ ನಡುವಿನ ಬಂಧವು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ನಾಯಿ-ಮಾನವ ಸಂಬಂಧದ ಇತಿಹಾಸವು ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗಳು ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿವೆ. ಈ ವಿಕಾಸದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನಾಯಿಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ನಿಷ್ಠೆ ಮತ್ತು ಒಡನಾಟವು ಈ ಸಂಬಂಧದ ನಿರಂತರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.



Parijna Patrika

Varsha Rutu 2024



Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi
Editors: Namrata Heranjali and Chandrima Kalbag
Kannada Translation: Smita Divgi
Math Website: Leenata Rao
Coordinator: Shivanand Mudbidri