ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕೆ - ಹೋಳಿ 2020

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇ ಪತ್ರಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ

ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಕುರಿತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ನಾನು ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ ಶ್ರೀ ಚಿತ್ರಾಪುರ ಮಠದವರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಿಕೆಯೇ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೋಂದು ಶಾಲೆಯ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಲೇಖನ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಉತ್ಸುಕತೆ, ಛಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಕೂಡ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕಳಾಗಿ ಕವನ ಮುಂತಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಕೌಶಲ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಲ್ಲಿ ತಾನು ಹೀಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಇದೆ. ಆ ಕಲೆ ಗುರುತಿಸಲು ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗುರುವಿನ ಹಾಗೇ ದಾರಿ ದೀಪವಾಗಿದೆ. ಬಯಸದೇ ಬಂದ ಭಾಗ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಂದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಸರಾಗಬೇಕು.

ವರ್ಷಿತಾ ನಾಯ್ಕ

(8 ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ)

News from .... Guruprasad High School, Mallapur, Karnataka

Golden Anniversary Celebrations

Arrival of Parama Pujya Swamiji

Purna Kumbha Swagat

Inauguration of Parijnanashram Sabhagriha

Inauguration of Science Laboratory

Inauguration of Library

Inauguration of Computer Room

News from .... Guruprasad High School, Mallapur, Karnataka

Ashirvachana of Parama Pujya Swamiji

Art Exhibition

News from .... Guruprasad High School, Mallapur, Karnataka

Cultural Programme

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla, Maharashtra

Shivaji Jayanti

Gita Jayanti

Republic Day Celebrations

Drawing Competition

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla, Maharashtra

Annual Concert 2020

Sankranti Celebrations

News from ... **Srivali High School, Shirali, Karnataka**

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು

ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು

ಲತಾ ಪಾಂಡುರಂಗ ನಾಯ್ಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಭೆ

100 ಮೀ. ಹರ್ಡಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸತತ 3 ಭಾರಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ

News from ... Srivali High School, Shirali, Karnataka

ಯಶೋಧಾ ಶನಿಯಾರ ನಾಯ್ಕ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಭೆ

ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಯುವ ಸಂಸತ್ತು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 7 ನೇ ಸ್ಥಾನ

ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿಯಲ್ಲಿ

ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ದೃಶ್ಯಕಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡ

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಚರ್ಚಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು

ಯಶೋಧಾ ಶನಿಯಾರ ನಾಯ್ಕ ಮತ್ತು ದೀಪಾ ರಾಜೇಶ ಆಚಾರಿ

ಗಣರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

News from ... Srivali High School, Shirali, Karnataka

ಇಕೋ ಕ್ಲಬ್

ಮ್ಮ ಶಾಲಾ 'ಇಕೋ ಕ್ಲಬ್' ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ತಂಡದಿಂದ ತರಕಾರಿ ತೋಟ

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಮ್ಮಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ
ಉದ್ಘಾಟಕರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪ್ರಜ್ವಲ್ ನಾಯ್ಕ

ಮತ್ತು

'ನನ್ನ ಓದು ನನ್ನ ಬರಹ' ಗೋಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ದೀಪಾ ರಾಜೇಶ ನಾಯ್ಕ

'ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಮ್ಮಟ'

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸಿದ ಪಂಚವಟಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ

ಭಾರತ

ಕಲಾ ಸುಂದರತೆ ವೈಭೋಗದ ಅದ್ಭುತ
ಕೃತಿ ಕವನ ಕಥೆಗಳ ಸ್ವರಾಮೃತ
ಆಟ ಕುಣಿದಾಟಗಳ ಆಲಿಂಗನ
ನದಿ ಸಾಗರಗಳ ಮಿಲನ

ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿಯ ಕಲರವ
ನೋಡಲು ಸಾಲದು ಈ ಚಂದವ
ಹಣ್ಣು ಹೂವುಗಳ ಸೌಗಂಧ
ಮನ ತುಂಬಿಸುವ ಈ ಅಂದ

ಭೂಮಿತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ
ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸೈನಿಕರೆ ನಿಮಗಿಲ್ಲಿ
ಪತ್ರಿಕ್ಷಣವೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ನಿಮಗಾಗಿ
ಬೇಡುವೆವು ದೇವರ ಭಕ್ತರಾಗಿ.

ಸ್ವರಚಿತ ಕವನ
ಹೆಸರು: ಹರ್ಷಿತಾ ವೆಂಕಟ್ರಮಣ ದೇವಡಿಗ
ವರ್ಗ : 9ನೇ ತರಗತಿ 'ಬಿ'

ವಿದ್ಯೆ

ಅಕ್ಷರ ಕಲಿತು ದೊಡ್ಡವನಾದರೆ
ಜಗವನು ಗೆಲುವುದು ಕಷ್ಟದ ಮಾತಲ್ಲ.
ವಿದ್ಯೆ ಇಲ್ಲದವನು ಹದ್ದಿಗಿಂತಲೂ ಕಡೆ
ಎಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ವಿದ್ಯೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂದು
ಗರ್ವ ತೋರುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಭೂಷಣವಲ್ಲ.
ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ಕೆಲಸವೂ ಆಗದು ಎಂದು
ಗುಮ್ಮನ ಹಾಗೆ ಕೂರುವುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲ.

ವಿದ್ಯೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿನಯ ಮುಖ್ಯ
ಇದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸೌಖ್ಯ.

ಸ್ವರಚಿತ ಕವನ
ಹೆಸರು : ಪವಿತ್ರಾ ಜಯಕರ ನಾಯ್ಕ
ವರ್ಗ : 8ನೇ ತರಗತಿ 'ಬಿ' ವಿಭಾಗ

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

Children's Day Celebrations

International Women's Day

National Science Day

Makara Sankranti Celebrations

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

World Disabled Day Celebrations - December 3rd 2019

School Sports Day - 22nd January 2020

AWMH Sponsored Cricket Tournament – February 2020

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

Drawing Competition

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

Mehendi Competition winners

in Hearing Impaired Section

Craft earrings made by 7th Std Hearing Impaired

Shivaji Maharaj Jayanti

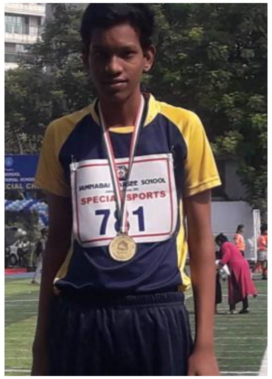
MLA Shri Hitendra Thakur Financed Whole day enjoyment at Yazoo Park for our Students.

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

34th Mini Olympics –

SPEVC students won 1 Silver and 3 Bronze

Ganesh Varma won 2 Gold Medals in 50 mtrs running & standing Competition at Jamnabai Narsee Monjee Competition



Yoga Session

Vasai Virar Mahanagarpalika Corporation Balkalyan Samiti

Phoenix Sports - 3rd place trophy for Higher Ability Tournament

News from … Ganapathy English Medium School, Mangaluru

Children from Ganapathy English Medium School, Mangaluru, performed on the 29th of February. They drew a thunderous applause from the parents and the audience.

We believe in imparting holistic education and music is a part of this effort.

News from ... Anandashram High School, Kotekar

Anandashram High School, Kotekar, organised a Parents-Teachers Meeting for its 10th Standard Students for examination preparations and career guidance

News from ... Parijnan Vidyalay, Kotekar

Students enjoying their outdoor activities and learning the concept of team spirit

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂದರ್ಶನ

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಸಲ ಪರಿಜ್ಞಾನಾಶ್ರಮ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರ್ಲಾ ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದರು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಿದವರು :

ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹುಲವಾಲೆ ೬ ನೇ ತರಗತಿ,
ಅಥರ್ವ ಹರ್ಝಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ಥಕ ವಾರ್ಡೇಕರ್ ೭
ನೇ ತರಗತಿ - ಪರಿಜ್ಞಾನಾಶ್ರಮ ವಿದ್ಯಾಲಯ

ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿ :

ಶ್ರೀಮತಿ.ರೂಪಾಲಿ ಹುಲವಾಲೆ,

ಜೈಶಂಕರ್ ಮೇಡಂ!

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ ಎಂಬುದು ಇ-ಪೇಪರ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಶ್ರೀ ಚಿತ್ರಾಪುರ ಮಠದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆರು ಶಾಲೆಗಳ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಆಶೀರ್ವಾದದೊಂದಿಗೆ, ಮೊದಲ ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು 2018 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಚಿತ್ರಾಪುರ ಮಠದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ನೆಸ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು, ಕ್ರೀಡಾವಿಶ್ವ, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ, ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಿಂದ ರತ್ನಗಳು, ಕರಕುಶಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ - ಹಬ್ಬಗಳು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮಕ್ಕಳು ಗೆದ್ದ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ನಿರೂಪಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಜೊತೆಗೆ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಈ ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂಬರುವ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಜ್ಞಾಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ಕಾರ್ಲಾ ಗ್ರಾಮದ ಸರಪಂಚ್ ಅವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತಲುಪಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಬಹುದೇ?

ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಸದಸ್ಯಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಕಾರ್ಲಾದ ಸರಪಂಚರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದರು.

ಈ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ತಲುಪಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾರ್ಲಾ ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಅರಿಷಿಣ ಕುಂಕುಮದಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲು ನಾನು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗೃತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ, ಕಾರ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಪರಿಷತ್ ಶಾಲೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದೇನೆ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ. ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಜನರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ 'ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡಬೇಡಿ'. ಕಠಿಣ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಆಲ್‌ರೌಂಡರ್ ಆಗಿ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನು ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಬಣ್ಣಗಳ ಹಬ್ಬ - ಹೋಳಿ !

ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬ್ಬೇಕರ್ ಅವರಿಂದ

" ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ರಜೆ ! ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ರಜೆ ! " ವೇದಾಂತ್ ಒಂದು ದಿನ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದನು . "ಮಮ್ಮಾ! ಹೋಳಿಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಮಂಗಳವಾರ ರಜೆ ಇದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಹಬ್ಬದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ? ಹೋಲಿಕಾ ಯಾರು? ಅವಳು ಯಾವುದೇ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗದ ಸೂಪರ್ ವುಮನ್ ನಂತೆ ಇದ್ದಳೇ? ಇಂದು ನನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಾನು ಕೇಳಿದೆ. ನಾನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ! ", ಎಂದಿನಂತೆ ತನ್ನ ಮಮ್ಮಾಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಸಜ್ಜಿತನಾಗಿ ಕೇಳಿದನು.

ಅವನ ತಾಯಿ ದುಷ್ಟ ರಾಕ್ಷಸ ರಾಜ ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪುವಿನ ಕಥೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಳು. ಅವನು ತಾನೇ ದೇವರು ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪೂಜಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದನು. ಯಾವುದೇ ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ, ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅವನ ಮೇಲೆ ಎಸೆದ ಆಯುಧಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಬಲ ವರವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರು ಅವನಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದನು . ಇದು ಅವನು ಅಜೇಯನೆಂದು ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಯಾರೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಅವನು ಇಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರಭು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದನು. ಈ ರಾಜನಿಗೆ ಪ್ರಹ್ಲಾದ ಎಂಬ ಮಗನಿದ್ದನು, ಅವನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ದೊಡ್ಡ ಭಕ್ತನಾಗಿದ್ದನು. ದೇವರ ಮೇಲಿನ ಅವನ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದಿದ್ದಾಗ, ರಾಜ ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪು ಮಗುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಆದೇಶಿಸಿದನು. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಈಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಾಕುಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವನನ್ನು ಆನೆಯ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಂಡೆಯಿಂದ ಎಸೆಯುವುದು ದುಷ್ಟ ರಾಜನ ಪ್ರಯತ್ನ ವಿಫಲವಾಯಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪು ತನ್ನ ಸಹೋದರಿ ಹೋಲಿಕಾಳನ್ನು ಕರೆದನು. ಅವಳಿಗೆ ವರವಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಪ್ರಹ್ಲಾದಳೊಂದಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯೊಳಗೆ ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಳು. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ, ಭಕ್ತಿಯ ಪವಾಡ! ವಿಷ್ಣುವಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ ಪ್ರಹ್ಲಾದನಿಗೆ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗೀರು ಸಹ ಇಲ್ಲ! ಆದರೆ ದುಷ್ಟ ಹೋಲಿಕಾಳನ್ನು ಬೂದಿಯಾಗಿ ಸುಡಲಾಯಿತು. "

ಮುಂದೆ ಏನಾಯಿತು ಎಂದು ಕೇಳಲು ಅವನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವೇದಾಂತ್ ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳಗಿದವು. ಅವನ ತಾಯಿ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ, “ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪು ಅವನ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದನು, ಅವನ ದೇವರು ಅರಮನೆಯ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿರುವನೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದನು. ಪ್ರಹ್ಲಾದನು ‘ಹೌದು’ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಕೋಪದಿಂದ ಕಂಬವನ್ನು ಒದೆದನು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಭಾರಿ ಗುಡುಗು ಶಬ್ದವು ಭೂಮಿಯನ್ನು ನಡುಗಿಸಿತು. ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣು ಅರ್ಧ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಸಿಂಹ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದ ನರಸಿಂಹ ದುಷ್ಟ ರಾಜನನ್ನು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದನು (ಅದು ಒಳಾಂಗಣವೂ ಅಥವಾ ಹೊರಾಂಗಣವೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ). ಸೂರ್ಯನು ಅಸ್ತಮಿಸಿದ್ದಾನೆ ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.ಅವನು ಹಿರಣ್ಯಕಶಿಪುವನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಾಗ (ನೆಲ ಅಥವಾ ಆಕಾಶವಲ್ಲ) ಮತ್ತು ಅವನ ಉಗುರುಗಳಿಂದ (ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲ) ಅವನನ್ನು ಕೊಂದಾಗ ಅದು ಮುಸ್ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು (ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಅಲ್ಲ). ಈ ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೋಳಿ ಹಬ್ಬದ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಂದು ಹೋಲಿಕಾ-ದಹನ ಎಂದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸುಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ರಾತ್ರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮರುದಿನವನ್ನು ಧೂಳಿವಂದನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಜನರು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸಿ, ವಿಷಮತೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪರಸ್ಪರ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. "

ವೇದಾಂತ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ವಿಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದನು. ನಂತರ ಅವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹೇಳಿದನು - “ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ಗೋಡೆಗೆ ಒದೆಯಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಾ? ನನ್ನ ಪಾದಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗೋಡೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಲು ಹೇಳಿತ್ತೀರಾ? ಭಗವಾನ್ ನರಸಿಂಹ ಸ್ತಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಸರಿಯೇ? ” ಅವನ ತಾಯಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು "ದೇವರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದ್ದಾನೆ, ಕೇವಲ ಒಂದು ಕಂಬ ಅಥವಾ ಗೋಡೆಯಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಯಾವತ್ತೂ ಯಾವುದೇ ಗೋಡೆ ಅಥವಾ ಕಂಬವನ್ನು ಒದೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ನಗುತ್ತ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದನು. ಹೋಳಿಗಾಗಿ ಹೊಸ ನೀರಿನ ಪಿಚಕಾರಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ತಾಯಿಯು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಾಗ ಒಂದು ಸೆಕೆಂಡಿನೊಳಗೆ ಅವನ ಉತ್ಸಾಹವು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಂಡಿತು. “ಮಮ್ಮಾ! ಎಲ್ಲೆಡೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನಾನು ಹೋಳಿ ಆಡಬೇಕೇ? ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೆ ನಾನು ಹೋಳಿ ಆಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವನ ತಾಯಿ ಅವನ ನವೀನ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಅವನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ತಟ್ಟಿದಳು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುದ್ದಿ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ

ತುಳಸಿ ಗೌಡ

ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದ ಅತ್ಯಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಗೌಡ ತೀವ್ರ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರು. ಆದರೂ, ಅವರನ್ನು 'ಎನ್ಸೈಕ್ಲೋಪೀಡಿಯಾ ಆಫ್ ಫಾರೆಸ್ಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರು ಸಾವಿರಾರು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿನ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಗೌಡ ಅವರು ತೋಟಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಾರಂಗತರಾಗಿದ್ದಾರೆ . ಪರಿಸರದ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಾರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ 2020 ರ ಜನವರಿ 26 ರಂದು ನಾಲ್ಕನೇ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾದ 'ಪದ್ಮಶ್ರೀ' ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಅವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸ್ವಯಂಸೇವಕಳಾಗಿ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರೂ, ಅವರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಸತತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಚಂಡ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ!

ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ಅಂಕೋಲಾ ತಾಲೂಕಿನ ಹೊನ್ನಾಳಿ ಗ್ರಾಮದವರಾದ ತುಳಸಿ ಗೌಡರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಇದೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸುದ್ದಿ

ಅಗ್ನಿಪಾತ

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಯೊಸೆಮೈಟ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವು ಅದ್ಭುತ ಜಲಪಾತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಫೆಬ್ರವರಿ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ, ಕುದುರೆ ಬಾಲದಂತಿರುವ, ಉದ್ಯಾನದ ಪೂರ್ವ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಣ್ಣ ಜಲಪಾತವು ಸಂತೋಷಕರ ದೃಶ್ಯ.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ 1,000-ಅಡಿ ಪತನವು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅದ್ಭುತ ಅಗ್ನಿಪಾತವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೆಡಿಟ್: https://www.dogonews.com/

ನಮಸ್ತೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಕೆಳಗಿನ ಹಿಂಭಾಗವು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತೂಕವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತಿರುಚುವಿಕೆಯಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಡೆಯುವಾಗ ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಲು ಮತ್ತು ತಿರುಗಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನಿನ ನರಗಳು ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗವೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತುವುದು, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು, ಅನಾನುಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಬೆನ್ನುಹೊರೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಕಡಿಮೆ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಲವಾರು ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅಂತಹ ಒಂದು ಭಂಗಿ ಶಲಾಭಾಸನ (ಮಿಡತೆ ಭಂಗಿ), ನಾವು ಮೊದಲು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತಾ ಭಂಗಿ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಶಲಾಭಾಸನವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ

ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಅನುಕ್ರಮವು.

1. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ. ಅಡಿಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.

2. ಗಲ್ಲವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ.

3. ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಲೆ ಎತ್ತದೆ (ಗಲ್ಲವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿ) ಅಥವಾ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಹೊಕ್ಕುಳಿನಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎತ್ತರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಅನಾನುಕೂಲತೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಿವರ್ ಆಗಿ ಕೈಗಳ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

4. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

5. ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಶಲಭಾಸನಕ್ಕೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು, ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಿಮ ಭಂಗಿಯು ಮಿಡತೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು: ಆಸನವು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗ, ಕಾಲುಗಳು, ತೊಡೆಗಳು, ಸೊಂಟ, ಪೃಷ್ಠದ ಸಣ್ಣ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನರಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗ, ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಾಳಿಗುಳ್ಳೆಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟೋನ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಫಿಸ್ಟುಲಾ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕಾಲಮ್ನ ಯಾವುದೇ ದೋಷಯುಕ್ತ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನಗ್ಗೆಟ್

ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳು ಕೇವಲ ತುಳಸಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಾವು ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅವು ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಪ್ರಕಾರವು ಸಿಹಿ ತುಳಸಿ, ಒಸಿಮಮ್ ಬೆಸಿಲಿಕಮ್ ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಸಬ್ಜಾ ಮತ್ತು ತುಕ್ಮರಿಯಾ ಬೀಜಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಬೀಜಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಚೀನೀ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯ ದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಘಟಕಾಂಶವಾಗಿದೆ . ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಸಂಯೋಜನೆ . ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. (10-15) ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದಾಗ, ಬೀಜಗಳು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಫೈಬರ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಫೈಬರ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಕತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಿರಿ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಬ್ಜಾ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 11 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್, 5 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು 2 ಗ್ರಾಂ ಫೈಬರ್ ಇದ್ದು, ಇದು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳಾದ ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇದು ಉರಿಯೂತದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಸಬ್ಜಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪಾನಕ, ಫಲೂದಾ ಮತ್ತು ಸ್ಮೂಥಿಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಸೌಮ್ಯ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಬ್ಜಾ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೂಲಿಂಗ್ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಅಸಮತೋಲನ ಮುಂತಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತುಳಸಿ ಬೀಜದ ಸಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದವೆ. ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಈ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಡಯಟ್ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ಫುಲಿಯಾ ತಾಂತ್

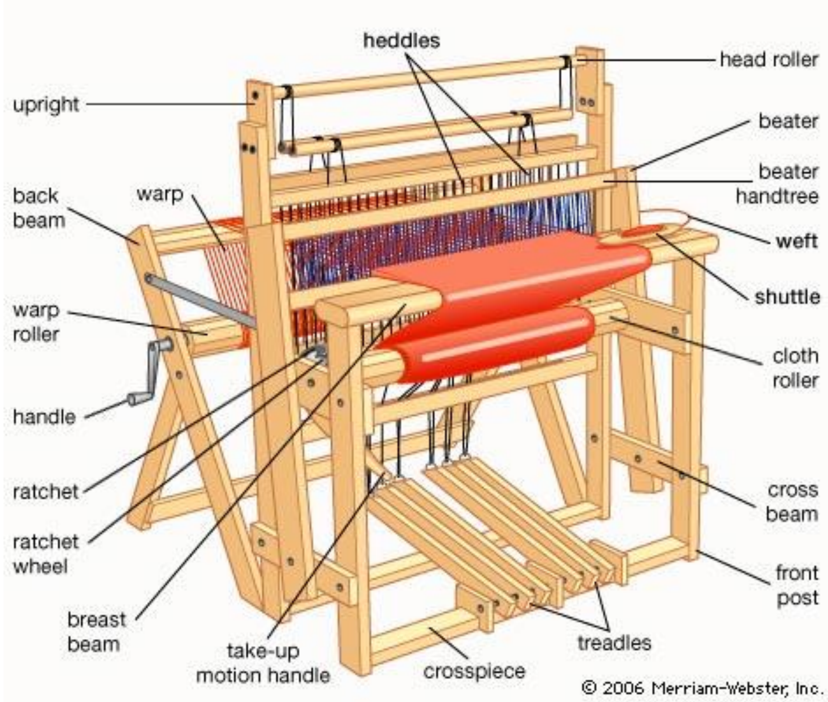
ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ ಬಾಗ್ ಅವರಿಂದ

ಈ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಟ್ರಿಪ್ ನನ್ನನ್ನು ಫುಲಿಯಾಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿತು, ಅಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳದ ವಿಭಜನೆಯ ನಂತರ ಟ್ಯಾಂಗೈಲ್ (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಂದೂ) ನೇಕಾರರು ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡರು. ಬಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ನೇಯ್ಗೆ ಮಗ್ಗವನ್ನು 'ತಾಂತ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಸೀರೆ ಮತ್ತು ಧೋತಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಉತ್ತಮವಾದ ಮಸ್ಲಿನ್‌ಗಳು, ಜಮದಾನಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ರಾಜಮನೆತನದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡವು, ಮೊಘಲ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು ಮತ್ತು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಿತು. ಜಾಕ್ವಾರ್ಡ್ ಮಗ್ಗಗಳ ಪರಿಚಯವು ಉದ್ಯಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿತು ಮತ್ತು ಇಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೂಲನ್ನು ಸೂರತ್‌ನ ವಿದ್ಯುತ್ ಗಿರಣಿಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಕೈಯಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಿಂಡಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಗಾಯ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಬಾಬಿನ್‌ಗಳ ಚರಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಮಗ್ಗದ ಸುತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾರೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಾರ್ಪಿಂಗ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯ ಉದ್ದವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆರಾಲ್ಡಿಂಗ್ನ ಬೇಸರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ರೀಡ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಉಪಕರಣದಂತಹ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ತುದಿಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಕಾಲು ಚಾಲಿತ ಚಕ್ರದ ಹೊರಮೈಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಫ್ಟ್ ಳನ್ನು ಎಳೆದಾಗ ಅದು ಶಟಲ್ನಿಂದ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಿಂದ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬೀಟರ್ ಬಳಸಿ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೇಯ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ರೋಲರ್‌ಗೆ ಗಾಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಬಟ್ಟೆಗೆ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿದ ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಮೇಲ್ಮೈ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಗಡಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡಲು ಜಾಕ್ವಾರ್ಡ್ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪಂಚ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀರೆಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶಟಲ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನೇಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುವುದರಿಂದ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50 ಸೀರೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದೇ ಸೀರೆಯನ್ನು ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡಲು ಸುಮಾರು 10 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ, ಅವರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 10, 000 / - ಗಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಕಲೆ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ!

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕವಿ ಲಾರ್ಡ್ ಬೈರನ್ ಅವರ ಮಗಳು ಲೇಡಿ ಅದಾ ಲವ್ ಲೇಸ್ ಒಬ್ಬ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಆಧುನಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಪೂರ್ವವರ್ತಿಯಾದ ಆ ದಿನಗ ಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟೇಶನ್ ಯಂತ್ರಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು, ಜಾಕ್ವಾರ್ಡ್ ಮಗ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಪಂಚ್-ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ಅವಳು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಬ್ಯಾಬೇಜ್ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ಅವಳ ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿ ಮೊದಲ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂಗೆ ಎಡಿಎ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಕ್ಟೋಬರದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಮಂಗಳವಾರವನ್ನು ಅದಾ ಲವ್ ಲೇಸ್ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದೆ.



ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಡಾ. ಖುರ್ಷಿದ್ ಭರೂಚಾ ಅವರಿಂದ

ಲೆಟ್ಸ್ ಗೋ ಗ್ರೀನ್ - ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ

ಗೇವಿನ್ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಆಲಿಸ್ ಮುನ್ರೋ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹೌದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು! ಅದ್ಭುತ ಅಲ್ಲವೇ?

ಬೆಳೆದ ಮರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಜು ಮಾಡುವ ಬದಲು, ಅವರ ಕಂಪನಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರಗಳನ್ನು ಆಯಕಟ್ಟಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೆಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಕಸಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಚನೆಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಯ್ಲು ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವು ಈಗಾಗಲೇ ಸೊಗಸಾದ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳ ತುಂಡುಗಳಾಗಿವೆ.

ಗೇವಿನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಸರಳ ಕಲೆ. ಎಳೆಯ ಮರದ ಕೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೆಂಪ್ಲೆಟ್ಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಸಿಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ವಸ್ತುವು ಒಂದು ಘನ ತುಂಡಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಸಿದ ನಂತರ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ಅದು ಪಕ್ವವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನವು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮರಗಳನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಲೆಟ್ಸ್ ಗೋ ಗ್ರೀನ್ - ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಪಾದರಕ್ಷೆ

ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳ ಉದ್ಯಮವು ದೊಡ್ಡ ಇಂಗಾಲದ ಹೆಜ್ಜೆಗುರುತನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಗಿಸಲು ಬಳಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇದೆ. ಹೌದು, ಶೂಗಳು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಲಿಗಳ ರಬ್ಬರ್ ಅಡಿಭಾಗಗಳಂತಹ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ!

ಆಲ್ ಬರ್ಡ್ಸ್ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಯಾಗಿದೆ. ಅವರ ಸ್ವೀಟ್‌ಫೊಮ್ ಫ್ಲಿಪ್-ಫ್ಲಾಪ್ ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಅದು ಹೊರಸೂಸುವ ಬದಲು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಂಪನಿಯು ಸ್ವೀಟ್‌ಫೊಮ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದೆ, ಇದು ಕಬ್ಬಿನ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ (ಆ ಮೂಲಕ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ-ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ). ಸ್ವೀಟ್‌ಫೊಮ್‌ಗಾಗಿ ಕಬ್ಬು ದಕ್ಷಿಣ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾದ, ಮಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಲಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ರಸಗೊಬ್ಬರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ವೀಟ್‌ಫೊಮ್ ಗ್ರಹದ ಮೊದಲ ಇಂಗಾಲದ ಎಥಿಲೀನ್-ವಿನೈಲ್ ಅಸಿಟೇಟ್ ಪಾಲಿಮರ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ ಬರ್ಡ್ಸ್ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸ್ವೀಟ್‌ಫೊಮ್ ಅನ್ನು ಇತರ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

"ಲೆಟ್ಸ್ ಗೋ ಗ್ರೀನ್" -   ಹಸಿರು ಶಾಯಿ

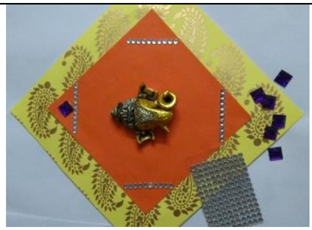
ಚಕ್ರ್ ಶೀಲ್ಡ್ ಶಾಯಿಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಸ್ಟಾರ್ಟ್‌ಅಪ್ ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ ಡೀಸೆಲ್ ಎಂಜಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೊಳಕು ಮಸಿಯನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಶಾಯಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅವರು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ದಿ ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜರ್ನಲ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರತೀಯರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ದುಃಖಕರವೆಂದರೆ, ವಿಶ್ವದ ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಕಲುಷಿತ ನಗರಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿವೆ. ಇತರ ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಡೀಸೆಲ್ ಜನರೇಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಕಣಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಚಕ್ರ್ ಇನ್ನೋವೇಶನ್ಸ್ ಚಕ್ರ್ ಶೀಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

ಈ ಸಾಧನವು ಡೀಸೆಲ್ ಜನರೇಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಸೆರೆಹಿಡಿಯಲಾದ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಮಸಿಗಳಿಂದ ಶಾಯಿ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಯಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಜವಳಿ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಕಾಗದ ಮುದ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಬೆದರಿಕೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನವೀನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಚಕ್ರ್ ಇನ್ನೋವೇಶನ್ ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ಗಣೇಶ ವಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್ - ಸ್ಮಿತಾ ನಾಗರಕಟ್ಟಿ ಅವರಿಂದ

. .ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಷಯಗಳು: 8 ”× 8” ಹಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್, 8 ”× 8” ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣದ ಕಾಗದ, 4 ”× 4” ಕಿತ್ತಳೆಬಣ್ಣದ ಚೌಕಾಕಾರದ ಕಾಗದ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಫೆವಿಕಾಲ್, ಕತ್ತರಿ, ಮಣಿಗಳು, ದಾರ, ಟಿಕ್ಲಿಗಳು , ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಹಳೆಯ ಆಮಂತ್ರಣ ಪತ್ರಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಗಣೇಶನ 3D ಮುಖ.	2. ಹಾರ್ಡ್ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಫೆವಿಕಾಲ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ; ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.	3. ಕಿತ್ತಳೆ ಚೌಕಾಕಾರದ ಕಾಗದವನ್ನು ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಗಣೇಶನ ಮುಖ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.	 5. ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಟಿಕ್ಲಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ.	6. ಗೊಂಬೆ ಹಾಗೂ ಮಣಿಗಳನ್ನು ದಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಸುರಿದು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗಿಸಿ.
7. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ 2 ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ. .	8. 4 ನೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮಣಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸುರಿದು ಗೋಡೆಯ ನೇತಾಡುವಿಕೆಗಾಗಿ ಲೂಪ್ ಮಾಡಿ.	ನಿಮ್ಮ ಗಣೇಶ ವಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಗಿಂಗ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ..

ಜೇನುನೊಣಗಳ ಜೀವನ

ಡಾ. ಗೌರಿಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಅವರಿಂದ

ಜೇನುನೊಣಗಳು ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಜೋವರ್ ಮತ್ತು ನೆಲಗಡಲೆಗಳಂತವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶಕಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದ ಬೆಳೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜೇನುನೊಣ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಜೇನುನೊಣಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ವಿಧಗಳಿವೆ: ಬಂಬಲ್ ಜೇನುನೊಣಗಳು, ಬಡಗಿ ಜೇನುನೊಣಗಳು, ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಗಾರ ಜೇನುನೊಣಗಳು.

ಜೇನುನೊಣಗಳು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಾಸನೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಪರಾಗವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಾಗವು ಜೇನುನೊಣಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಮೂಲವಲ್ಲ, ಆದರೆ ಹಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಕೆಲವು ಪರಾಗಗಳು ಅಡ್ಡ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸಹಜೀವನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುನೊಣಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಾಗದಿಂದ ಮತ್ತು ಮಕರಂದದಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅವರು ಹೂ-ಹುಳಗಳು, ಮತ್ತು ಅವರು ಹೂವಿನಿಂದ ಹೂವಿಗೆ ಚಲಿಸುವಾಗ, ಮೂಲತಃ ಸ್ಥಳೀಯ ಹೂವಿನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿನ ಶಾಪಿಂಗ್ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ, ಅವರು ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೇನುನೊಣಗಳು ಅನೇಕ ಮತ್ತು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಜೇನುನೊಣಗಳು ಸಾಯುವುದು ಹೂವು ರಹಿತ ಭೂದೃಶ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕಾರಣ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಕವರ್ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ, ಅವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳಾಗಿವೆ, ಅವು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾಗಿ ನಾವು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ರಸಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಜೇನುನೊಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದಾಗಿ, ನಾವು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿನ ಕಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಸ್ಯನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಜೇನುನೊಣಗಳು ಅವುಗಳ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅನೇಕ ಹೂಬಿಡುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ? ನಾವು ರಚಿಸಿದ ಈ ದೊಡ್ಡ ಜೇನುನೊಣ ಅಳಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ? ಅಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೇನುನೊಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ನೇರ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೇನುನೊಣಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೆಡಿ, ಮತ್ತು ಈ ಹೂವುಗಳನ್ನು, ಈ ಜೇನುನೊಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿರುವ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮುಂಭಾಗದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಹುಲ್ಲುಹಾಸುಗಳಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉದ್ಯಾನಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಸ್ಥಳಗಳು, ಹುಲ್ಲುಗಾವಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ. ವಸಂತಕಾಲದಿಂದ ಶರತ್ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಡೀ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಹೂವುಗಳ

ಸುಂದರವಾದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ನಮಗೆ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೇನುನೊಣಗಳಿಗೆ ಹೂವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ರಸ್ತೆಬದಿಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ವನ್ಯಜೀವಿಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಣ್ಣನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೇನುನೊಣಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಹೊಲದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಾಕುವ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಹೊಲಗಳನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ಆಹಾರ ಮರುಭೂಮಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸಲು ನಾವು ಹೂಬಿಡುವ ಬೆಳೆ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಡ್ಜ್ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಡಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವು ರಚಿಸಿದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಜೇನುನೊಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಗಳು ......

1. ಜೇನುನೊಣಗಳು ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಎರಡು ಮಿಲಿಯನ್ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಮಕರಂದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

2. ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಜೇನುನೊಣವು ಸುಮಾರು 90,000 ಮೈಲುಗಳಷ್ಟು ಹಾರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು - ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮೂರು ಬಾರಿ -

3. ಸರಾಸರಿ ಜೇನುನೊಣವು ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದ 1/12 ನೇ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಸಂಗ್ರಹ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುಹುಳು 50 ರಿಂದ 100 ಹೂವುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಒಂದು ಜೇನುಹುಳು ಆರು ಮೈಲುಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ 15 ಮೈಲಿಗಳಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರಬಲ್ಲದು.

6. ಜೇನುನೊಣದ ಮೆದುಳು ಅಂಡಾಕಾರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜದ ಗಾತ್ರದ್ದಾಗಿದೆ, ಆದರೂ ಇದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ನೆನಪಿಡುವ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯ ಮೇಲೆ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಜೇನುಹುಳುಗಳು ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ - ಇದನ್ನು 'ವಾಗಲ್ ಡ್ಯಾನ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಜೇನುನೊಣಗಳ ವಸಾಹತು 20,000-60,000 ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ರಾಣಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜೇನುಹುಳುಗಳು ಹೆಣ್ಣು, ಸುಮಾರು 6 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

9. ರಾಣಿ ಜೇನುನೊಣವು 5 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವ ಏಕೈಕ ಜೇನುನೊಣವಾಗಿದೆ. ಜೇನುಗೂಡಿನ ಗರಿಷ್ಠ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೆ 2500 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವಾಗ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಾರ್ಯನಿರತಳು.

10. ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಔಷಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

11. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ನಂಜುನಿರೋಧಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟಗಾಯ ಮತ್ತು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

12. ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ಸಕ್ಕರೆಗಳು - ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ - ದೇಹದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕವೆಂದು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

13. ಜೇನುತುಪ್ಪವು ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದ 2000 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಒಬ್ಬ ಪರಿಶೋಧಕ ಇದು ರುಚಿಕರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು!

14. ಜೇನುನೊಣಗಳು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದ ಅವುಗಳ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 11,400 ಬಾರಿ ಬಡಿಯುವ ಶಬ್ದವಾಗಿದೆ.

15. ಜೇನುತುಪ್ಪ ನಂಬಲಾಗದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸುಧಾರಿತ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ "ಪಿನೋಸೆಂಬ್ರಿನ್" ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಏಕೈಕ ಆಹಾರ ಇದು.

Parijna Patrika – Holi 2020

The E paper for children

Concept: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly and Chetana P. Kadle

Design: Chaitanya Nadkarny

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri