

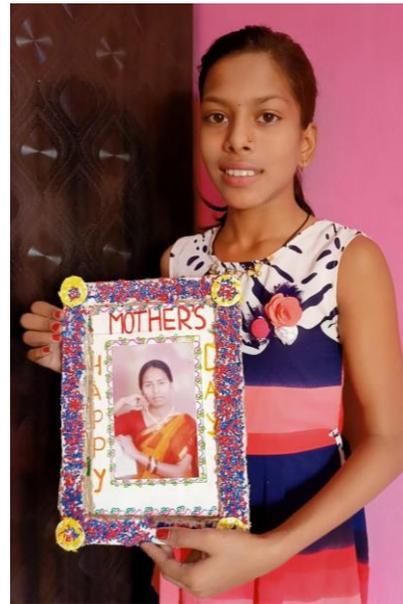
ಪರಿಷ್ಠಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ವರ್ಷಾ ಋತು 2021

News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



YOGA



News from ... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from ... Ganapathy English Medium School



News from ... Ganapathy English Medium School



**Covid Protocol
Followed Here**



**President of SES,
Shri Praveen Kadle,
Shri Shankar Mahadevan,
and Shri Sridhar
visit our school**



News from ... Ganapathy P U College



Felicitation of students who got distinction and scored above 90 marks

News from ... **Parijnan Vidyalay Someswar**

The Bhoomi Pujan for the next phase at Parijnan Vidyalay was performed on 31st March 2021, by our Secretary Sri Mahesh L Bondal in the presence of our CEO Sri Prashant Rao, Committee Members, staff and students of Parijnan college.



News from ... Parijnan P U College

Parijnana Pradeepah



College E Magazine, Parijnana Pradeepah was released on 6-2-2021 by Shri Shankar Mahadevan, renowned singer and Shri Praveen P Kadle, President of Saraswat Education Societv



Ratha Saptami



News from ... Parijnan P U College

Parijnan P U College Girls Team won First prize in Mangalore(Rural) Taluk Level Kabaddi Match held at St. Sebastian College, Thokkottu on 27-2-2021



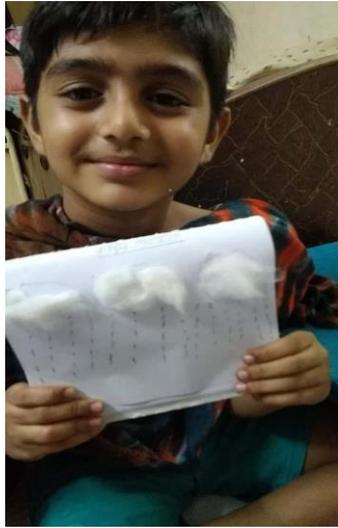
I ♥ Kabaddi

I ♥ Kabaddi

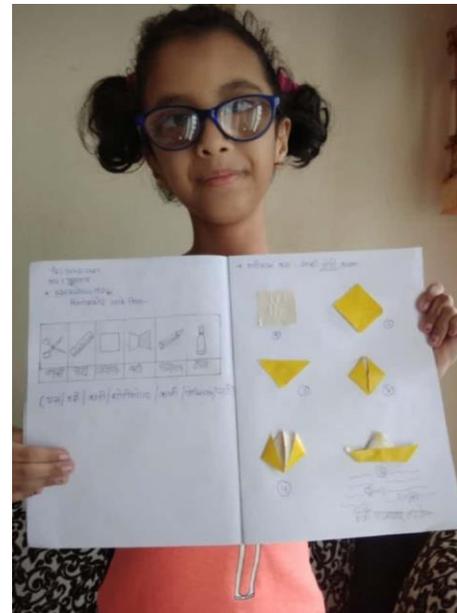
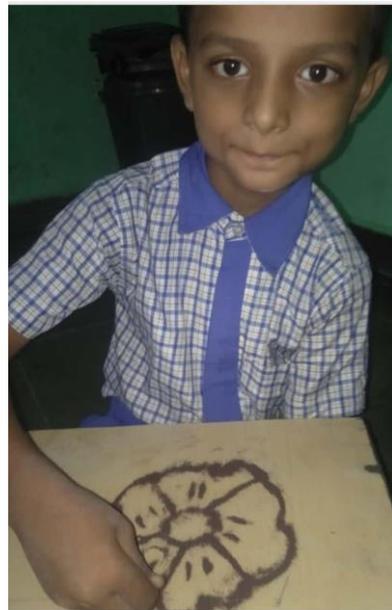
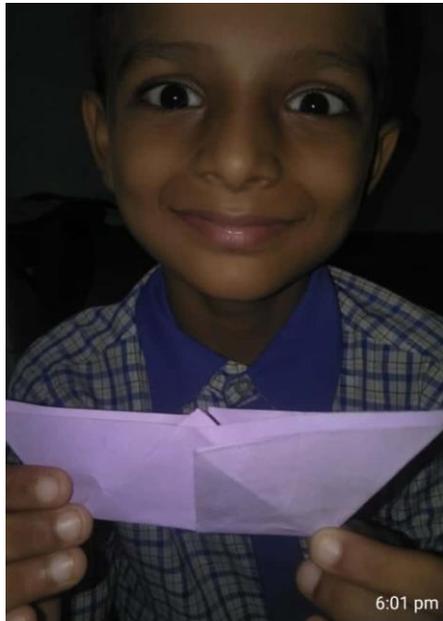
I ♥ Kabaddi

I ♥ Kabaddi

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



Create
YOUR
OWN
Happiness



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



Create
YOUR
OWN
Happiness



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



Siyona Almeida **Yoga** Mayank Gupta

Akshata Khopkar Vocation student throwing balls in a bucket



Vaccination Drive



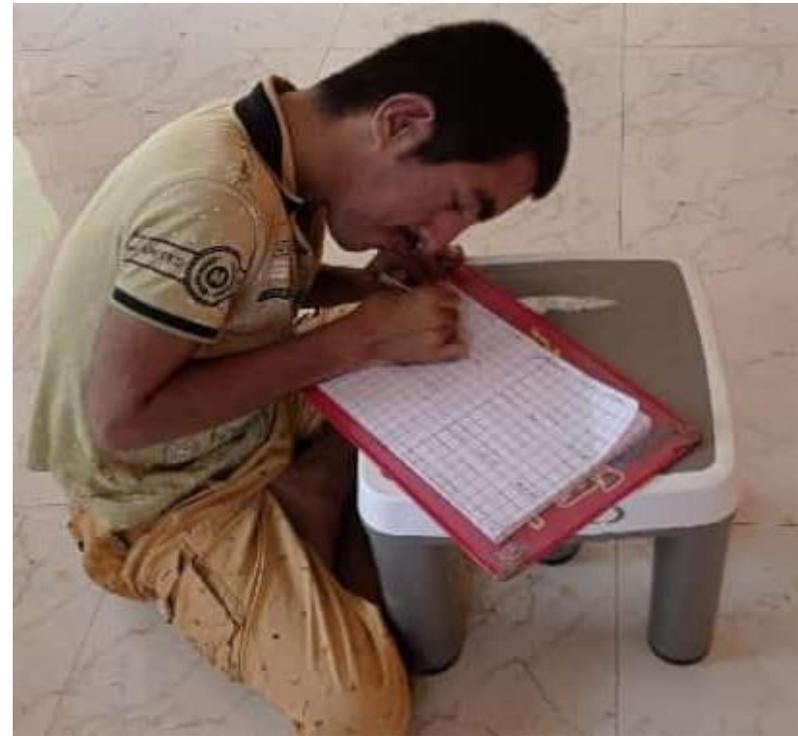
News from ... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre for the Handicapped, Virar



*Online
Teaching
During
Covid
Times -
Teachers
Teaching
sounds
And
Omkar*



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



Create
YOUR
OWN
Happiness

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

Q4 Using the words above and complete the sentence below.

food	water	shelter	air
sunlight	soil		

- All living things need water to drink.
- All living things need to eat food.
- All living things require shelter to live in.
- All living things need to breathe air.
- All plants require sunlight to grow.
- Plants get food and water from soil.

Q5 write if the following statements are True or false.

- Non-living things grow. false
- Animals need food, water and air. True

Cutting	Peeling	Cleaning	Chopping
Cutting	Peeling	Cleaning	Chopping
Cutting	Peeling	Cleaning	Chopping
Cutting	Peeling	Cleaning	Chopping

Hair	Hands	Apron	Coughing
Hair	Hands	Apron	Coughing
Hair	Hands	Apron	Coughing
Hair	Hands	Apron	Coughing

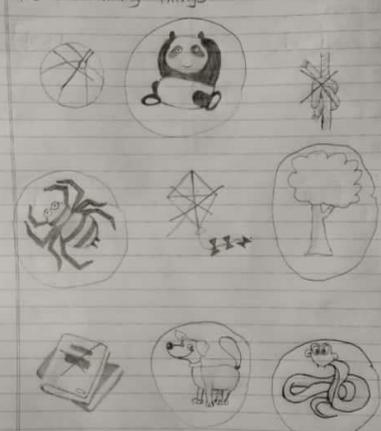
Wound	Cutting board	Sneezing	Mouth
Wound	Cutting board	Sneezing	Mouth
Wound	Cutting board	Sneezing	Mouth
Wound	Cutting board	Sneezing	Mouth

Do Not use Sharp Knives
Do Not use Sharp Knives
Do Not use Sharp Knives
Do Not use Sharp Knives

Clean Dishes After Cooking
Clean Dishes After Cooking
Clean Dishes After Cooking
Clean Dishes After Cooking

Wash your Hands Before you Start Cooking
Wash your Hands Before you Start Cooking
Wash your Hands Before you Start Cooking
Wash your Hands Before you Start Cooking
Wash your Hands Before you Start Cooking
Wash your Hands Before you Start Cooking

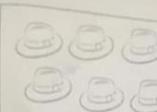
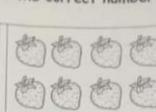
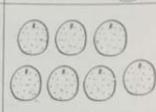
Q1 Circle the living things and cross the non-living things.

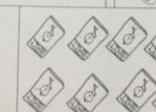
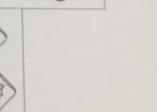


7	3	8	8	4	3
7	3	2	9	4	7
49	9	16	72	16	21

7	9	9	5	5	9
8	5	9	4	3	6
36	45	81	20	15	54

Count and circle the correct number.

	
6	4
	
9	2

	
8	3

Date: _____ Teacher sign: _____



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

Shalu Rana, Speech and Hearing-Impaired student participated in an International Level Competition where there were participants from more than 54 countries. She was selected as 3rd runner up. Her name appears in the MERIT list in the Marathon and Flash category

Shalu participated in Maharashtra State & Zonal UCMAS Online Competition (For Centers between Virar to Churchgate - Mumbai region) in which there were 300+ students. Shalu was selected as 1st runner up.



Siddhesh Mahadik has been selected for Floorball Game in a Preparatory Camp organised by Special Olympics Bharat for further selection process of 2022 Special Olympics World Winter Kazan, (Russia).



ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾಚಾರ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಇವರಿಂದ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಏನು ಅನಿಸುತ್ತದೆ?



Picture credit: Sally Corte

ಇದು ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಮರಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಒಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ಧೀರ ತಂದೆಯ ಚಿತ್ರ!

ಜಕಾನಾ ಜಲಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಕ್ಕಿ - ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು! ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿಯಿಂದರೆ ಈ ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಸ್ವೈಡರಿ-ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ಅದು ತೇಲುವ ಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಸುಲಭವಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿ ಹೊರಗಿರುವಾಗ, ತಂದೆ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ, ಅಪಾಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ತಂದೆ ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ಮರಿಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಈಗ ಚಿತ್ರವನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಮತ್ತು ತಂದೆಯ ಬೆಚ್ಚಗಿನ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಕೆಳಗೆ ನಾಲ್ಕು ಜೋಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ!

ಹಾಗಾದರೆ 'ವರ್ಷದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂದೆಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಈ ತಂದೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ?

ಮಧುರ ತ್ಯಾಗ

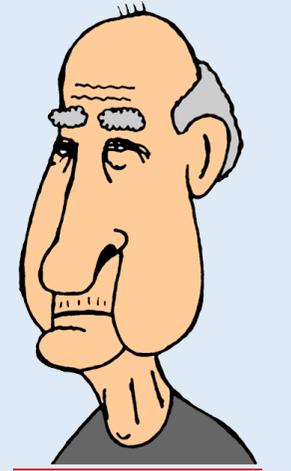
ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಇವರಿಂದ

ತ್ಯಾಗ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಉನ್ನತ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೊಂದಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಸುಂದರ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯಾಗದ ಕಥೆಗಳು ತುಂಬಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿವೆ! ಇದು ಒಂದು ಸುಂದರವಾದ ಗುಣವಾಗಿದೆ ಆದರೆ

ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ! ವಯಸ್ಕರು ಮಾತ್ರ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರು ಹೇಳಿದರು? ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಪಾರ್ಲರ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯೋಣ!

'ಐಸ್ ಎನ್ ನೈಸ್' ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಪಾರ್ಲರ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಮುದುಕ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಅವನು ಈಗಾಗಲೇ ತುಂಬಾ ದಣಿದಿದ್ದನು! ಅವನು ಸುಮಾರು 9 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನನ್ನು ಪಾರ್ಲರ್ ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದನು. ಅವನು ತನಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವನು ಆಶಿಸಿದನು. ಆ ದಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಇರಲಿಲ್ಲ! ಅವನ ದುರಾದ್ಯಷ್ಟ - ಹುಡುಗ ನಿಖರವಾಗಿ ಅವನ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ ಕುಳಿತನು!

ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಮುದುಕನು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದನು, "ನಿಮಗೆ ಏನು ಬೇಕು?" ಹುಡುಗ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಂದಂತೆ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು! ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಆತ, "ಅಂಕಲ್, ಇಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ?" ಆ ವೃದ್ಧ ಹೇಳಿದ, "ಇದು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಪಾರ್ಲರ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಉಹಿಸುತ್ತೇನೆ!" "ಓಹ್ ಹೌದು! ಸರಿ ಅಂಕಲ್! ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಚಾಕಲೇಟ್ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಇದೆಯೇ?" "ಹೌದು!" ಮುದುಕ ಉತ್ತರಿಸಿದ. "ಇದರ ಬೆಲೆ ಏನು?" ಹುಡುಗ ಕೇಳಿದ. "50 ರೂಪಾಯಿ!" ಮುದುಕ ಉತ್ತರಿಸಿದ. "ಓಹ್! ಹ್ಹ್ಹ್ಹ್ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಇದೆಯೇ? ಹುಡುಗ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ! ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿದ, ಆ ಮುದುಕ ಹೇಳಿದ, "ಹೌದು! ನಾನು ಅದನ್ನು ತರಬೇಕೇ? "ಹುಡುಗ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ, "ಅಂಕಲ್ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ? "40 ರೂಪಾಯಿಗಳು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಅವನು, ಮೇಜಿನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಾ, ಒಳಗೆ ಹೋಗಿಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮುದುಕ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ, ಮುದುಕ ಮತ್ತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ, "ಹ್ಹ್ಹ್ಹ್ ... ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಾ?" ಹುಡುಗ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕು, "ಹೌದು ಅಂಕಲ್! ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಕೊಡಿ" ಎಂದನು.



ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ವೆನಿಲ್ಲಾ ಐಸ್ ಕ್ರೀಂನ ಬೌಲ್ ಅನ್ನು ಹುಡುಗನ ಮುಂದೆ ಇಡಲಾಯಿತು. ಬೌಲ್ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ "ಅಯ್ಯೋ" ಎಂದಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋಪದಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಮುದುಕ ಅಕ್ಷರಶಃ ಅದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಡುವಾಗ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದನು.

ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಮುದುಕ ಹೊರನಡೆದನು. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಎಳೆಯ ಹುಡುಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿದ!

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಮುದುಕ ಮೇಜಿನತ್ತ ನೋಡಿದನು - ಹುಡುಗ ಹೋಗಿದ್ದ. ದೇವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಖಾಲಿ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವನು ಮೇಜಿನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅವನು ಯೋಚಿಸಿದನು. ಅವನು ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ ಸಂಗತಿ ಅವನನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿತು! ಒಂದು 10 ರೂಪಾಯಿಯ ನಾಣ್ಯವು ಬೌಲ್ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಆತನನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹುಡುಗನು ಅವನಿಗೆ ಟಿಪ್ ಇಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದನು.

ಪಾರ್ಲರ್ ನಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವೃದ್ಧನಿಗೆ 10 ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಟಿಪ್ ಕೊಡಲು ಆ ಹುಡುಗ ಚಾಕಲೇಟ್ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮುದುಕನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಿನುಗಿತು!

ಅವನು ಹುಡುಗನನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವನ ಹೃದಯ ಕುಸಿಯಿತು! ಅವನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವುದು ತಡವಾಗಿತ್ತು! ತನ್ನ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಒರೆಸುತ್ತಾ, ಅವನು ಮೇಜಿನಿಂದ ದೂರ ಹೋದನು. ಅವನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವನು ಎಷ್ಟೇ ದಣಿದಿದ್ದರೂ, ಅಂದಿನಿಂದ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದನು!

ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನ ತ್ಯಾಗ ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸಿತ್ತು. ಅವನು ಈಗ ತಾನು ಭೇಟಿಯಾದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ತಾನು ದಣಿದಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

'ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವೆ' ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮಠದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ!



ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯ - ಪುರಿ

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲಬಾರ್ ಇವರಿಂದ

ಪುರಿ ಓಡಿಸಾದ ಕಡಲತೀರದ ದೇವಾಲಯ ಅಥವಾ ಪುರಾತನ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಉತ್ಕಲ್, ಇದನ್ನು ಕಳಿಂಗ, ಓದ್ರ ದೇಶ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಕಂದ ಪುರಾಣದ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳು - ಉತ್ಕಲ್ ಖಂಡ, ಬ್ರಹ್ಮ ಪುರಾಣ, ನಾರದ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಪುರುಷೋತ್ತಮರ ಶಾಶ್ವತ ನಿವಾಸವಾದ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಂಗಾಳ ಕೊಲ್ಲಿ (ಮಹೋದಧಿ) ಮತ್ತು ಮಹಾನದಿ ನದಿಯ ಉಪನದಿಗಳು ಈ ಪವಿತ್ರ ನಗರದ ಶಂಖ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೆತ್ತಿದ್ದವು.

ಸ್ಕಂದ ಪುರಾಣವು ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಮಾಲ್ವ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ರಾಜ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನ, ಸತ್ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವರು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಭಕ್ತರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನೀಲಾದ್ರಿ ಪರ್ವತಗಳಲ್ಲಿನ ಸಬರ (ಬುಡಕಟ್ಟು) ವಂಶದವರು ನಾಗರೀಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ನೀಲಮಧ್ಯಾಚಲದ ಆರಾಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ, ಆತನು ತನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಅರ್ಚಕನ ಸಹೋದರನಾದ ವಿದ್ಯಾಪತಿಯನ್ನು ನೆಲಮಾಧಾಬ್ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯೋಜಿಸಿದನು.

ದಂತಕಥೆಯು ಹೇಳುವಂತೆ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ವಿದ್ಯಾಪತಿಯು ನಿಗೂಢ ದೇವತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಆತ ಲಲಿತಾಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದ. ಅವನು ತನ್ನ ಮಾವ, ವಿಶ್ವಾಸು (ಸಬರಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ), ಬೆಟ್ಟಗಳ ಗುಹೆಗಳಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದನು, ತೇಜದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಪಡಿಸಿದನು, ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಕರ್ಪೂರದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದನು. ಇದು ವಿಶ್ವಾಸು ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವಿನ ನೀಲಮಣಿ ರೂಪವಾದ ನೀಲಮಧ್ಯಾಚಲದ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ನಂಬಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ವಿದ್ಯಾಪತಿಯು ಒತ್ತಾಯದ ಮೇರೆಗೆ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿಶ್ವಾಸು ಅವನನ್ನು ಗುಹೆಯ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸುತ್ತುವಿರಿದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದನು. ವಿದ್ಯಾಪತಿಯು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಕೈಬಿಟ್ಟನು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳು ಅರಳಿದಾಗ, ವಿದ್ಯಾಪತಿಯು ನೀಲಮಧ್ಯಾಚಲದ ಹಿಂಡಿರುಗುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹರ್ಷಗೊಂಡ ಅವರು ರಾಜ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನ ಬಳಿಗೆ ಮರಳಿದರು.

ರಾಜ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನು ತನ್ನ ಸೈನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಓದ್ರ ದೇಶ ಮತ್ತು ಅದರ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗವನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಟನು. ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳ ನಂತರ, ಅವರು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ದೇವತೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ರಾಣಿ ಗುಂಡಿಚಾದೇವಿ ಅವನ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆ ಬೇಡಿಕೊಂಡಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪದ ರಾಜನು ಕುಶಾ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನು ತನ್ನ ದರ್ಶನ ನೀಡದ ಹೊರತು ಆಮರಣಾಂತ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದನು. ಅರಸನ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಭಗವಂತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನಿಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಆಜ್ಞಾಪಿಸಿದನು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಶಂಖ, ಚಕ್ರ, ಗದ ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೇವಿನ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯಿಂದ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ, ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ನಬಕಲೆಬರ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವಾಸು ರಾಜ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನು ಜನರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡನು, ಭಗವಾನ್ ದೇವಾಲಯದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರೋಹಿಣಿ ಕುಂಡ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪ ವಾತ (ದೈವಿಕ ಆಲದ ಮರ) ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸುಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದರು. ರಾಜ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನು ಯಜ್ಞ, ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಮಾರಂಭಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದನು, ಇದನ್ನು ಭಗವಾನ್ ನಾರದರು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ದೀಕ್ಷೆಯಂತೆ, ಬೇವಿನ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ,

ರಾಜನ ಪುರೋಹಿತರು ಮತ್ತು ಸೈನ್ಯವು ಅದನ್ನು ತೀರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಬರ ಕುಲವು ಕೈಜೋಡಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಅದನ್ನು ಎತ್ತರದ ಬಲಿಪೀಠಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಲು ಮಹಾ ಬೇಡಿ. ಇಂದಿಗೂ, ಈ ಕುಲದ ಸದಸ್ಯರು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರು ಜಗನ್ನಾಥ, ಬಲರಾಮ್, ದೇವಿ ಸುಭದ್ರಾ ಮತ್ತು ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಿತವಾದ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರು. ಪೂಜೆ, ಸೇವೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಆಭರಣ, ವೇಷಭೂಷಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಭಗವಾನ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಅವರಿಂದಲೇ ನೇಮಿಸಲಾಯಿತು. ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನ ದಂತಕಥೆಯಿಂದಾಗಿ, ದೇವಾಲಯವು ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು.

ಪ್ರಾಚೀನ ದೇವಾಲಯದ ದಾಖಲೆಗಳು, ಇತರ ಸಮಕಾಲೀನ ದೇವಾಲಯಗಳ ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕವಿತೆಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಒಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಬರೆದಿರುವ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ದೇವಸ್ಥಾನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿತ್ತು. ಹಲವಾರು ರಾಜರು ಮತ್ತು ರಾಣಿಯರು ಉತ್ಕಲ್ ಮೇಲೆ ಆಳ್ವಿಕೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಈ ದೇವಸ್ಥಾನವು ಕೆಲವು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಶಿಲಾಶಾಸನದಿಂದ (ಶಾಸನಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ) ಪ್ರಸ್ತುತ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ರಚನೆಯು 1112-1148 AD ಯಲ್ಲಿ ಅನಂತವರ್ಮನ ಚೋದಗಂಗ ದೇವರಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ಪುನರುತ್ಥಾನಗೊಂಡಿದೆ, ಆದರೆ ನಂತರವೂ ಅದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಬೃಹತ್ ದೇವಾಲಯ ಸಂಕೀರ್ಣವು 400,000 ಚದರ ಅಡಿಗಳಷ್ಟು (37,000 ಮೀ 2) ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಮತ್ತು ಇದನ್ನು 20 ಅಡಿ (6.1 ಮೀ) ಎತ್ತರದ ಕೋಟೆಯ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದು ಮೇಘನಾಡ ಪಚೇರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕುರ್ಮಾ ಬೇಧಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಒಳಗಿನ ಗೋಡೆಯು ಮುಖ್ಯ ದೇವಾಲಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಇದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ 120 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು ಮತ್ತು ದೇಗುಲಗಳಿವೆ, ಇದನ್ನು ವಿವಿಧ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಳಾಂಗಣದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ದೇವಾಲಯವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ:



1.ವಿಮಾನ / ದೇವುಲ -ಗರ್ಭಗೃಹ

ಕಳಿಂಗನ್ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರೇಖಾ ದೇವುಲಾ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತರದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿಖರ ಅಥವಾ ಬಾಗಿದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೊದಲು ದೇವಾಲಯದ ಗೋಡೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ (ರೇಖೆ ಅಥವಾ ರೇಖೆಯಂತೆ) ಗಣನೀಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತವೆ. ದೇವಾಲಯದ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟಧಾತುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ನೀಲಚಕ್ರವಿದೆ. ದೇವಾಲಯವು ನೆಲಮಟ್ಟದಿಂದ ಗರ್ಭಗೃಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೆ 65 ಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗೆ 214 ಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ.

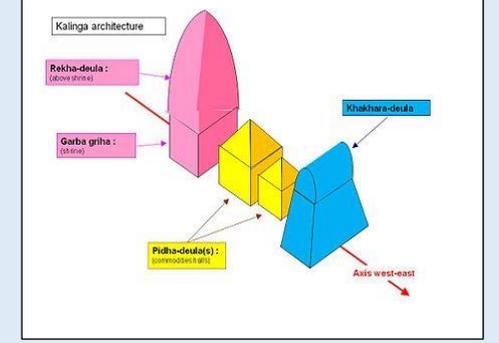
2.ಜಗಮೋಹನ -ಮುಖಮಂಟಪ ಅಥವಾ ಸಂದರ್ಶಕರ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪಿಥಾ ದೇವುಲ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದೆ, ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಚದರ

ಶಿಖರ್ ಅಥವಾ ಕಿರೀಟ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಕ್ ಮೇಲೆ ಇದೆ.

3.ನಟಮಂಡಪ - ಪಿರಮಿಡ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಸಭಾಂಗಣ.

4. ಭೋಗಮಂಡಪ -1 ಪಿರಮಿಡ್ ಶಿಖರವನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ ದೇವಾಲಯದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕಳಿಂಗ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ, ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ದೇವಾಲಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ, ಶೀ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಿಖರವಿದೆ. ಸೊಗಸಾದ ಕೆತ್ತನೆಗಳು, ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ ಅದ್ಭುತಗಳು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲಿ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿಂತಿದೆ.



ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಥ ಯಾತ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಸ್ಥಾನ.

ಮೂಲ: ಓಡಿಸಾ ಸರ್ಕಾರ.

ಉತ್ಕಲವನ್ನು ಅನೇಕ ರಾಜರು ಮತ್ತು ಕುಲಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಗಳು, ಶೈವ, ಶಾಕ್ತರು, ಬೌದ್ಧರು, ಜೈನರು ಮತ್ತು ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಮರಳಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪೌರಾಣಿಕದಿಂದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳು ರಥ ಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಪುರಿಯಲ್ಲಿ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಚರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಸವಗಳಾಗಿವೆ.

ರಥ ಯಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇವತೆಗಳನ್ನು ರಥದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮೌಸಿ ಮಾ ದೇವಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಗುಂಡಿಚಾ ದೇವಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ರಸ್ತೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು 3 ಕಿಮೀ. ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರಿಯ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥನನ್ನು ಜೀವಂತ ದೇವರು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಲೀಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆತನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಹಲವಾರು ಕಟ್ಟುಕಥೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ನಾಟಿ ಕೃಷ್ಣನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥರು ಕೇವಲ ಜಗದೊಡೆಯನಲ್ಲ, ಅವರು ಜನರ ದೇವರು - ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಿಯರು.

Source of information: Shree Jagannath Temple website. <https://www.shreejagannatha.in>

Source of Photographs: Wikipedia

Sunabesa : Govt. of Odisha website <https://puri.nic.in/tourist-place/shreejagannath> , https://cdn.s3waas.gov.in/s3e836d813fd184325132fca8edcdfb40e/uploads/bfi_thumb/2018051817-olwdhtgkytnvj0wwweylob4g5hwotxtpd4r9kxsi2.jpg

Shree Jagannath temple and Ratha Yatra : Govt. of Odisha website <https://puri.nic.in/tourist-place/shreejagannath>

<https://cdn.s3waas.gov.in/s3e836d813fd184325132fca8edcdfb40e/uploads/2021/01/2021010825.jpg>

Temple architecture: Wikipedia https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e3/Simplified_schema_of_Kalinga_architecture.jpg/600px-Simplified_schema_of_Kalinga_architecture.jpg

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮೊದಲು - ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಭಂಗಿಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಕಾರಣ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಇದು ದೀರ್ಘ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ಸಮಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ (ಬೆಕ್ಕಿನ ಭಂಗಿ) ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳಾದ ಮಾರ್ಜಾರ್ ಎಂದರೆ ಬೆಕ್ಕು ಮತ್ತು ಆಸನ ಎಂದರೆ ಭಂಗಿ. ಇದನ್ನು ಕ್ಯಾಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಭಂಗಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಮ್ಮತೆಯನ್ನು ಈ ಆಸನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ (ಕ್ಯಾಟ್ ಸ್ಟ್ರೆಚ್) ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಲನೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಹಿಂದಿನ ಬಾಗಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದ ಕಮಾನುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಚಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಶೇರುಖಂಡವು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗರ್ಭಕಂಠ, ಎದೆಗೂಡಿನ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯಲ್ಲಿನ ಚಲನೆಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಉತ್ತಮ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ಚಲನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಇದು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

* ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಾಗ ಒಂದು ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.

* ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

* ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸಡಿಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಾವಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೋಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ). (7-10) ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ

* ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಸೀಲಿಂಗ್ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಚಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮೂಲ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಿರಿ.

* 5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ

* ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರಂಭದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. * ಈ ಮಾರ್ಜಾರಾಸನವನ್ನು (ಕ್ಯಾಟ್ ಪೋಸ್) ಪ್ರತಿದಿನ 6-8 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ (ಕ್ಯಾಟ್ ಪೋಸ್) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕಶೇರುಕಗಳ ಸರಿಯಾದ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಎತ್ತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕೆಟ್ಟ ಭಂಗಿ, ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯು ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಶೇರುಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾರ್ಜಾರಾಸನ



ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನುಗ್ಗಟ್

ಭಾರತೀಯ ಮುಂಗಾರು ಮಾರುತದ ರುಚಿಗೆ ಬಿಸಿ ಭುಟ್ಟಾ ಸವಿಯಾದ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು! ಜೋಳವನ್ನು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಸಿಹಿ ಜೋಳವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಪಾಪ್‌ಕಾರ್ನ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ಒಣ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಒಂದು ಕಪ್ (164 ಗ್ರಾಂ) ಸಿಹಿ ಹಳದಿ ಕಾರ್ನ್ (5) ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 177 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 41 ಗ್ರಾಂ

ಪ್ರೋಟೀನ್: 5.4 ಗ್ರಾಂ

ಕೊಬ್ಬು: 2.1 ಗ್ರಾಂ

ಫೈಬರ್: 4.6 ಗ್ರಾಂ

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: ದೈನಂದಿನ ಮೌಲ್ಯದ 17% (ಡಿವಿ)

ಥಯಾಮಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 1): ಡಿವಿ ಯ 24%

ಫೋಲೇಟ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 9): ಡಿವಿ ಯ 19%

ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್: ಡಿವಿ ಯ 11%

ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್: ಡಿವಿ 10%

ಜೋಳದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ - ನೀವು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಫೈಬರ್ ಇದ್ದು ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೋಳವನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುರಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಾಳುಗಳಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವಾದ ತಿಂಡಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರಿ ಮತ್ತು ಸೂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ದವವಾಗಿ ಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ನ್ ಚಾಟ್

ಕಾರ್ನ್ ಚಾಟ್ ಎಂಬುದು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯ ಕಾಳುಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮೆಟೊಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಭಾರತೀಯ ತಿಂಡಿ. ಇದು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿಯಾಗಿ ನೀಡಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಾಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಕೇವಲ 5 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೋಳದ ಕಾಳುಗಳು ಮೃದುವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಜೋಳವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೋಳವನ್ನು ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ವೆಟಾಪ್ ಮೇಲೆ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. 1 ಕಪ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖದಲ್ಲಿ 2 ಸೀಟಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ ಮಾಡಿ. ಕುಕ್ಕರ್ ಅನ್ನು ಶಾಖದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಜೋಳವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ಕಪ್ ನವಿರಾದ ಕಾರ್ನ್ ಕಾಳುಗಳು, ½ ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ¼ ಕಪ್ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ½ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಾ, ½ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ½ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ, 2 ಚಮಚ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು (ಇಮ್ಮಿ) ಚಟ್ನಿ, 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಹಸಿರು ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ. ಈ ಚಾಟ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಂಜೆಯ ಮಸಾಲಾ ಚಾಯ್ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿಯೊಂದಿಗೆ ಟೀ-ಟೈಮ್ ಸ್ನಾಕ್ ಆಗಿ ಬಡಿಸಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಕಟುವಾದ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಏನನ್ನಾದರೂ ಬಯಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು.



SPORTS - Archery - World Cup: Deepika helps India win three gold medals

by Dilip Basrur

Olympic-bound archer Deepika Kumari helped India claim three recurve gold medals in the Archery World Cup Stage-3 on Sunday

PARIS (FRANCE) 27 JUNE, 2021

Archers Komolika Bari, Ankita Bhakat and Deepika Kumari with coach Purnima Mahato

Olympic-bound archer Deepika Kumari helped India claim three recurve gold medals

in the [Archery World Cup](#) Stage-3. Thanks to Deepika's consistent efforts, India took the top honour in women's team, mixed team and women's individual events. With one compound gold, the country gathered four gold medals here.

Deepika first joined hands with Komolika Bari and Ankita Bhakat to beat Mexico's Alejandra Valencia, Ana Vazquez and Aida Roman 5-1 in the final and take the women's team title.

After sharing honours in the first set (57-57), the Indian trio won the next two (55-54, 55-52) to add four more points and seal a victory.



The use of bow and arrow has been recorded extensively throughout the history of the Indian subcontinent. Vedic hymns in the [Rigveda](#), [Yajurveda](#), and [Atharvaveda](#) lay emphasis on the use of the bow and arrow. The second *veda*, the *Yajurveda* contains ***Dhanurveda*** (*dhanush* "bow" and *veda* "knowledge"), which is an ancient treatise on the science of archery and its use in warfare. The existence of *Dhanurveda* or 'Science of Archery' in antiquity is evident from references made in several works of ancient literature. The *Vishṇu Purāṇa* refers to it as one of the eighteen branches of knowledge taught, while the *Mahābhārata* mentions it as having *sutra*-s like other *veda*-s. The *Dhanurveda* enumerates the rules of archery and describes the use of weapons and the training of the army. Besides providing the account of the training of the archers, Vasishṭha's *Dhanurveda* describes the different types of bows and arrows, as well as the process of making them.

The composite bow in India was being used by 2nd millennium BCE. The bow was used extensively on foot as well on chariots.

ಜಾವೆಲಿನ್

ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 708 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಕ್ಕೆ ಜಾವೆಲಿನ್ ಧ್ಯೋವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಎರಡು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು, ಒಂದು ದೂರ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ನಿಖರತೆಗಾಗಿ.

ಜಾವೆಲಿನ್ ತರಹದ ಧ್ರುವಗಳನ್ನು ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಎಸೆಯುವುದು 1870 ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಂಡಿತು. ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ, ಈ ಧ್ರುವಗಳು ಆಧುನಿಕ ಜಾವೆಲಿನ್ ಆಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡವು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಎಸೆಯುವುದು ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 1880 ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಯಾಯಿತು. ಮುಂದಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳು ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು.

1906 ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಅನ್ನು ಒಲಿಂಪಿಕ್ ವಿಭಾಗವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಮಹಿಳೆಯರ ಜಾವೆಲಿನ್ ಧ್ಯೋ ಅನ್ನು 1932 ರಲ್ಲಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ, ಜಾವೆಲಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಘನ ಮರದಿಂದ ಉಕ್ಕಿನ ತುದಿಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ನಂತರದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಟೊಳ್ಳಾದ ಜಾವೆಲಿನ್ ಅನ್ನು 1950 ರಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಯಿತು.

ಜಾವೆಲಿನ್ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ಕನಿಷ್ಠ ತೂಕ, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಎಸೆಯುವ ತಂತ್ರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಐಎಎಫ್ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ



ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್

ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಯಾಡ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲ್ಟಿ-ಸ್ಪೋರ್ಟ್ ಈವೆಂಟ್‌ಗಳ ಒಂದು ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಸರಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಹಲವಾರು ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟಗಳಿವೆ, 1988 ರಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಸಿಯೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಬೇಸಿಗೆ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ಆಯಾ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಸಮಿತಿ (ಐಪಿಸಿ) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ಯಾರಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ಹಲವಾರು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಅನುಮತಿಸುವ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ಅರ್ಹ ದುರ್ಬಲತೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ವರ್ಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿ, ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಅಂಗಗಳ ಕೊರತೆ, ಕಾಲಿನ ಉದ್ದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಕಡಿಮೆ ನಿಲುವು, ಹೈಪರ್‌ಟೋನಿಯಾ, ಅಟಾಕ್ಸಿಯಾ, ಅಥೆಟೋಸಿಸ್, ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ. ಈ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವರ್ಗೀಕರಣಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ, ಇದು ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಕ್ರೀಡೆಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ 28 ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಐಪಿಸಿ ಮಂಜೂರು ಮಾಡಿದೆ: 22 ಬೇಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರು ಚಳಿಗಾಲ.

ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಹೆರಿಂಗ್‌ನ ಅಪರಿಂದ

ಪ್ಯಾರಾಲಿಂಪಿಕ್ ಆಂದೋಲನವು ಕ್ರೀಡಾಪಟು-ಕೇಂದ್ರಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ಪ್ಯಾರಾ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ:

ಧೈರ್ಯ: ಪ್ಯಾರಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಚ್ಛೇದಿಸಿದಾಗ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿರ್ಣಯ: ಪ್ಯಾರಾ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಾನಸಿಕ ಗಡಸುತನ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಗಡಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪುನರ್ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚುರುಕುತನವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಫೂರ್ತಿ: ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಂತೆ, ಪ್ಯಾರಾ ಅಥ್ಲೀಟ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗರಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇತರರನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾನತೆ: ಕ್ರೀಡೆಯ ಮೂಲಕ, ಪ್ಯಾರಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸವು ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೇರ್ಪಡೆಗೆ ಪ್ರವರ್ತಕರಾಗಿ, ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸವಾಲು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಕಲಾಂಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಮುರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ - ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶಕಗಳು -1

ಡಾ. ಖುರ್ಷಿದ್ ಭರುಚಾ ಇವರಿಂದ

ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ದೂರದರ್ಶಕಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಮಾನವ ರಹಿತ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಸಹಿತ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ವಿಮಾನಗಳು ವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಜಾಗವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಇವೆರಡೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ದೂರದರ್ಶಕವು ಒಂದು ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಅದು ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೆಳಕಿನ (ಆಪ್ಟಿಕಲ್) ದೂರದರ್ಶಕವು ಎರಡು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು:

• ಬೆಳಕು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೂರದರ್ಶಕದ ದ್ಯುತಿರಂಧ್ರದ ಗಾತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಕನ್ನಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಮಸೂರಗಳು, ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ದೂರದರ್ಶಕವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ದೂರದ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಮಸೂರಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

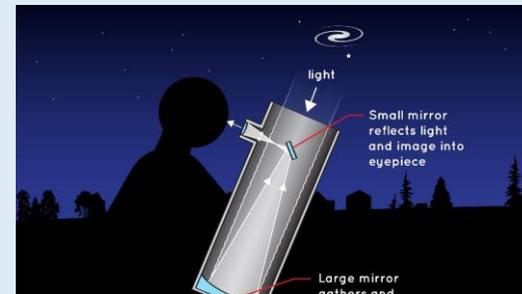
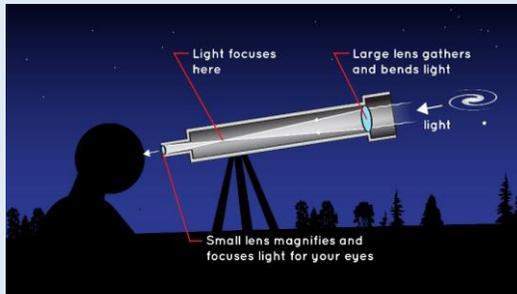
• ವರ್ಧನೆ: ದೂರದರ್ಶಕದ ವರ್ಧನೆಯು ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್ ವಸ್ತುಗಳು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ದೂರದರ್ಶಕಗಳು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿರಬಹುದು

• ವಕ್ರೀಭವನ ದೂರದರ್ಶಕ, ಇದು ಗಾಜಿನ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

• ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ದೂರದರ್ಶಕ, ಇದು ಮಸೂರಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಕನ್ನಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ದೂರದರ್ಶಕಗಳು ಬಾಗಿದ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಗಾಜಿನ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದವು, ಇದನ್ನು ಮಸೂರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ದೂರದರ್ಶಕಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೂರದರ್ಶಕಗಳು ಕನ್ನಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕನ್ನಡಿಗಳು ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಸೂರಗಳಿಗಿಂತ ಅವು ಸುಗಮವಾಗಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ.

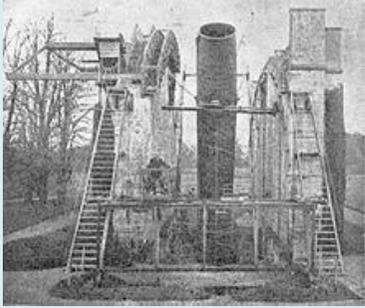
ವಕ್ರೀಭವನ ದೂರದರ್ಶಕವು ಪ್ರತಿ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಟ್ಯೂಬ್ ಆಗಿದೆ. ದೂರದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಕೊಳವೆಯ ದೂರದ ತುದಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವಿನ ಮಸೂರಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರಗಳು ಅಥವಾ ಮಸೂರಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ವಸ್ತುವಿನ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಸೂರ ಅಥವಾ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಐಪೀಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಇದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ದೂರದರ್ಶಕಗಳು ದೂರದರ್ಶಕಗಳನ್ನು ವಕ್ರೀಭವನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ದೂರದರ್ಶಕವು ಕೊಳವೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬಾಗಿದ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬೆಳಕು ಕನ್ನಡಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪುಟಿಯುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಿಯು ಕೊಳವೆಯ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಕನ್ನಡಿ ಈ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಬೆಳಕಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೂಲಕ, ಕೊಳವೆಯ ಬದಿಯಿಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮಸೂರವು ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಚಿತ್ರವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



1609: ಇಟಲಿಯ ಭೌತವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಗೆಲಿಲಿಯೋ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ. ದೂರದರ್ಶಕವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದವು, ಆದರೆ ಗೆಲಿಲಿಯೋ ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಪರ್ವತಗಳು ಮತ್ತು ಕುಳಿಗಳು, ಗುರುಗ್ರಹವನ್ನು ಸುತ್ತುವ ಉಪಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲಿನ ತಾಣಗಳನ್ನು ಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆತನು ಆಕಾಶದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಬೆಳಕಿನ ರಿಬ್ಬನ್ ಅನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಂತರ ನಮ್ಮ ಮಿಲ್ಟಿ ವೇ ಗೆಲೆಕ್ಟೀ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಪ್ಲರ್, ಐಸಾಕ್ ನ್ಯೂಟನ್ ಮತ್ತು ಅನೇಕರು ಗೆಲಿಲಿಯೋನ ಪ್ರವರ್ತಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದರು. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಆಪ್ಟಿಕಲ್ ದೂರದರ್ಶಕಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಕಾಶವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದರು.



1845: "ಲೆವಿಯಾಥನ್ ಆಫ್ ಪಾರ್ಸನ್ಸ್‌ಸೈನ್" ಅನ್ನು ಐರಿಶ್ ಕುಲೀನರು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು - ರೋಸ್‌ನ 3 ನೇ ಅರ್ಲ್. ಇದು 6 ಅಡಿ ವ್ಯಾಸದ ಕನ್ನಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಅಗಾಧ ದೂರದರ್ಶಕವಾಗಿದೆ. ಟೆಲಿಸ್ಕೋಪ್ ಅನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯಾದ ಬಿರ್ ಕ್ಯಾಸಲ್ ಬಳಿ ಇರುವ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಲೋಹದ ಕನ್ನಡಿ ಇತ್ತು. ಇದು ನಿರ್ಬಂಧಿತ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು, ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ನೀಹಾರಿಕೆಗಳಂತಹ ದೂರದರ್ಶಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು.



1897: ವಿಸ್ಕಾನ್ಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯರ್ಕಸ್ ವೀಕ್ಷಣಾಲಯವನ್ನು ಜಾರ್ಜ್ ಎಲ್ಲರಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ವಕ್ರೀಭವನ ದೂರದರ್ಶಕವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಎಡ್ವಿನ್ ಹಬಲ್, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯನ್ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಒಟ್ಟೊ ಸ್ಟ್ರೂವ್, ಗೆರಾರ್ಡ್ ಕೈಪರ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಲ್ ಸಾಗನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಬಳಸಿದರು.

ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು

ಡಾ.ಗೌರೀಶ್ ಪಡುಕೋಣೆ ಇವರಿಂದ

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರಾಚೀನ ಪೂರ್ವಜರು, ಸಸ್ತನಿಗಳು ಮತ್ತು ವಾನರರಿಂದ ವಿಕಸನಗೊಂಡ ನಂತರ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಅವನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಟೆಯಾಡಿದನು, ಆದರೆ ಅದರ ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವನು ಯಾವುದೇ ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ ಅದು ಸಸ್ಯಗಳು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಅವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವು ಆತನಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬಹುಶಃ ಅವನು ಅವನ್ನು ಪೂಜಿಸಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರದಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದೇ ಇದರ ಕಾರಣ. ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಅವರ ಒಡನಾಟದ ಏಕೈಕ ವಿವರಣೆಯೆಂದರೆ, ಈ ಸಸ್ಯಗಳು, ಬಹುಶಃ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಲಾಂಛನ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಋಷಿಯ ಹೆಸರಿನ ಹೋಲಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೋಧಿ ಮರಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಮರಗಳಿವೆ, ಅವುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆದ ಋಷಿಗಳ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಮರಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಶ್ವತ್ಥ (ಫಿಕಸ್ ರಿಲಿಜಿಯೋಸಾ) ಪೀಪುಲ್ ಬುಧ್ಧನ ಬೋಧಿವೃಕ್ಷ; ಕಶ್ಯಪ ಮುನಿಯ ನ್ಯಗ್ರೋಧ (ಫಿಕಸ್ ಬೆಂಗಲೆನ್ಸಿಸ್) ಆಲದ ಮರ ಕನಕ ಮುನಿಯ ಔದುಂಬರ (ಫಿಕಸ್ ಗ್ಲೋಮರಟ); ಕ್ರಾಕುಚಂಡದ ಸಿರಿಸಾ (ಅಲ್ಬಿಜಿಯಾಲಬ್ಬಿಕ್); ವಿಪಸ್ವಿಯ ಸೀತಾ ಅಶೋಕ (ಸರಕಾ ಇಂಡಿಕಾ); ಸಿಖಿಯ ಪುಂಡರೀಕ (ಕಮಲ) (ನೇಲಂಬಿಯಂ ಸೈಸಿಯೋಸಮ್)



ಅಶ್ವತ್ಥ



ನ್ಯಗ್ರೋಧ



ಶಿರೀಶ



ಸೀತಾಶೋಕ

ಸಸ್ಯದ ಸ್ಥಳೀಯ ಲಭ್ಯತೆಯು ಅದರ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕಾರಣಗಳು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿವೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಎಂದರೆ 'ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಂಕೇತ'. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ವಿವಾಹ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾನವನ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪಂಥದ ಏಕೈಕ ವಿವರಣೆಯೆಂದರೆ, ಭೂಮಿಯ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗದ ವಲಸೆಯು ನಡೆದಾಗ, ಆ ಸಸ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕವೇಳೆ ಶ್ರೇಷ್ಠರಿಂದ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾದಾಗಲೂ ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಸ್ಯದ ಗುರುತಿನ ಕಲ್ಪನೆಯು ವೈದಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸೋಮ ಸಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಚಂದ್ರ. ಆದರೆ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಸ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ ಭಾರತದ ತುಳಸಿ (ಒಸಿಮಮ್ ಗರ್ಭಗುಡಿ) ಮತ್ತು ಅಮಲಕ (ಎಂಬೆಲ್ಕಾ ಮೈರೋಬಾಲಂ) ವಿಷ್ಣು ಜೊತೆ ಶಿವನೊಂದಿಗೆ ಬಿಲ್ವ (ಏಗ್ಲೆ ಮಾರ್ಮೆಲೋಸ್) ಮತ್ತು ಕಮಲದ ಜೊತೆ ಸರಸ್ವತಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

ಬಿಸಿ ತಾಪಮಾನದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಳ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಮುಂಚಿನಿಂದ ಜನರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಅನೇಕ ಹಳೆಯ ಪಠ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ಸ್ಯ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ವತಿಯು ಅಶೋಕ ಸಸಿಯನ್ನು ನೆಟ್ಟಳು ಮತ್ತು ದೇವರುಗಳು ಅವಳನ್ನು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಳಿದರು ಎಂದು ಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾರ್ವತಿಯು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು: “10 ಬಾವಿಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾಪಿ, 10 ವಾಪಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕೊಳ; ಒಬ್ಬ ಮಗ 10 ಕೊಳಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಮರವು 10 ಪುತ್ರರಿಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮರಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ತೋಟಗಳ ಪವಿತ್ರೀಕರಣದ ಆಚರಣೆಯ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಅಗ್ನಿ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಎಲೆಗಳು ಅದರ ಎಲೆಗಳ ಟೈಫೋಲಿಯೇಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಅಂದರೆ ಎಲೆಯ 3 ಭಾಗಗಳು

ಕೆಪರಿಡೇಸಿಯಾ ಕುಟುಂಬದ ಕ್ರತೇವ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ವರುಣ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವವರು ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ: ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಟೈಫೋಲಿಯೇಟ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಲ್ವ (ಏಗ್ಲೆ ಮಾರ್ಮೆಲೋಸ್) ಮತ್ತು ಪಂಗಾರ (ಎರಿತ್ರೀನಾ ಇಂಡಿಕಾ) ಟೈಫೋಲಿಯೇಟ್ ಎಲೆಗಳ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಶಿವನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಸಂಬಂಧದ ಹೊರತಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮಂಗಳಕರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹೂವುಗಳನ್ನು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮರವನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ - ಹೋಮ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಾಜಿತಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಶಂಖ ಪುಷ್ಪಿ (ಕ್ಲಿಟೋರಿಸ್ ಟರ್ನೇಟ್) ಹೂವುಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಹೂವುಗಳಾದ ದಾಸವಾಳ (ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್ ರೋಸಾ-ಸೈನೇನ್ಸಿಸ್) ಗಣೇಶ ಮತ್ತು ಕಾಳಿ ದೇವಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲಾದ ನೆಚ್ಚಿನ ಹೂವುಗಳು.

ಆಕ್ಲೆಪಿಯಾಡೇಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಆಕ್ (ಕ್ಯಾಲಟ್ರೊಪಿಸ್ ಗಿಗಾಂಟಿಯಾ) ಮರವನ್ನು ಹೋಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಲನೇಸೀ ಕುಟುಂಬದ ದತುರಾ (ದತುರಾ ಫಾಸ್ಕೂಸಾ) ಗಳನ್ನು ಶಿವನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರಿ



ಪಂಗಾರ



ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ



ದಾಸವಾಳ



ಅರ್ಕ



ಧತುರಾ

ಬೇವು (ಅಜದಿರಕ್ತ ಇಂಡಿಕಾ) ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗೋಸಾ ಭಾರತೀಯ ಔಷಧದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರ್ವ ರೋಗ ನಿವಾರಿಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ - ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಮರಗಳನ್ನು ದೈವಿಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಮರವಾಗಿದೆ.

ಅರೆಕಾ ಕ್ಯಾಟಿಚುವಿನ ಹೂಗೊಂಚಲು ದೇವಿ ಮತ್ತು ನಾಗನ ಪೂಜೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್‌ನಲ್ಲಿನ ವಿವಾಹದಂತಹ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದರ್ಬಾ ಅಥವಾ ಕುಸ ಘಾಸ್ ಅಂದರೆ ಎರಗ್ರೋಸ್ಟಿಸ್ ಸಿನಾಸುರೈಡ್ಸ್ ಹಿಂದೂಗಳಿಗೆ ಪವಿತ್ರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಸೌರ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರ ಗ್ರಹಣಗಳ ದುಷ್ಠ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಡೊಲೊಮಿಯಾ ಮ್ಯಾಕ್ರೋಸೆಫಾಲಾ ಅಥವಾ ಧೂಪ್‌ನ ವಾಸನೆಯ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಧೂಪದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹೂವುಗಳನ್ನು ದೇವಾಲಯಗಳು ಮತ್ತು ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಾಖಂಡ ಮತ್ತು ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಕೇವಲ ಸಿಹಿ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಚಂದನ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಮರ ಅಂದರೆ ಸಂತಲಮ್ ಆಲ್ಬಂ ಅನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಂಪಾಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಪಾಪಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಮರವನ್ನು ವಿಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಾಕೃತಿಗಳ ಕೆತ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳು ಶಮಿ ಮರಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಗುಣವನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಒಂದು ದಂತಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರೂರವರು ಶಮಿ ಮತ್ತು ಅಶ್ವತ್ಥ ಮರಗಳಿಂದ ಎರಡು ಮರದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಚೀನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಶಮಿ ಮರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ಇದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಗರುಡ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಧಾರ್ಮಿಕ ಬಳಕೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ: ಅಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಮರಗಳು ಅಥವಾ ಸಸ್ಯಗಳ ಕೊಂಬೆಗಳು ಉದಾ. ಅರ್ಕ (ಕ್ಯಾಲೆಟ್ರೋಪಿಸ್ ಗಿಗಾಂಟಿಯಾ), ಪಲಾಸ (ಬುಟಿಯಾ ಮೊನೊಸೈರ್ಮಾ), ಖದಿರಾ (ಅಕೇಶಿಯ ಕ್ಯಾಚೆಚು), ಅಪರ್ಮಾರ್ಗ (ಆಚಾರ್ಯಂತೀಸ್ ಆಸ್ಟೆರಾ), ಪಿಪ್ಪಲಾ (ಪೈಪರ್ ಲಾಂಗಮ್), ಔದುಂಬರ (ಫಿಕಸ್ ಗ್ಲೋಮೆರಟಾ), ಸಾಮಿ (ಅಕೇಶಿಯಾ ಸುಮಾ), ದುರೋವಾ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳು ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನೆನೆಸಿದ ಕುಶ ಘಾಸ್ (ಎರಗ್ರೋಸ್ಟಿಸ್ ಸೈನಾಸುರೈಡ್ಸ್), ಸೂರ್ಯನಂತಹ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಹೋಮ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೋಮದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪವಿತ್ರ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸದೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭವು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಸಕ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: 'ಆಲದ ಮರದ (ಫಿಕಸ್ ಬೆಂಗಲೆನ್ಸಿಸ್) ನೇತಾಡುವ ಬೇರುಗಳ ಸಂಕೋಚಕ ಪುಡಿಯಿಂದ ಉಜ್ಜುವುದರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಿಯಂಗುವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಭಿಷೇಕದಿಂದ (ಪನಿಕಮ್ ಇಟಾಲಿಕಮ್), ಶಶಿಕಾ ಭತ್ತವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹೂವು, ಧೂಪ ಮತ್ತು ದೀಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು, ವಿಕ್ರೋಚನನ ಮಗನಾದ ವಾಲಿ, ಸುಕ್ರನು ದೈತ್ಯರ ಪೂಜಾರಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಅವನಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. "ಹೂವುಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವ ಮನುಷ್ಯ, ದೇವತೆಗಳು ಆತನ ಮೇಲೆ ಸಂತೃಪ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪವಿತ್ರ ಸಸ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಚೀನ ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದು ನಾವು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಔಷಧವು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



ಬೇವು



ದರ್ಬಾ ಹುಲು



ಶಮಿ ಪತ್ರೆಗಳು



ಖದಿರ



ಅಪರ್ಮಾರ್ಗ

ವರ್ಷಾಋತುವಿನ ಮ್ಯಾಜಿಕ್

ವೈಶಾಲಿ ಹೆಬ್ಬಾಕರ್ ಇವರಿಂದ

ವೇದಾಂತ್ ತನ್ನ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಲೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ ತನ್ನ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದನು. ಅವನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಾರೈಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವೇದಾಂತ್ ತನ್ನ ಕಿಟಕಿಯ ಮೇಲೆ ಮಳೆ ಹನಿಗಳ ಟಪಟಪ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ, ಅದು ಹಗಲು ಎಂದು ಅನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾದ ಮೋಡಗಳು ಆವರಿಸಿವೆ ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ್ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಏಳುವ ಬದಲು ತನ್ನ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಲು ಬಯಸಿದನು. ಅವನಿಗೆ ಮಳೆಗಾಲದ ನೆನಪಾಯಿತು. ಅವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಕೊಚ್ಚೆ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲಲು ಸಣ್ಣ ಕಾಗದದ ದೋಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಅನಿಸಿತು!

ಮಳೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶೇಷ ನೆನಪಿನ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಂದಿತು. ಮೋಡಗಳು, ಗುಡುಗಿನ ಅಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಮಿಂಚು. ಅವನು ಕೇವಲ 2 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಅವನ ತಾಯಿ ಹೇಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳಿದಳು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ನೆನಪಾಯಿತು. ಮಿಂಚು ಮತ್ತು ಗುಡುಗು ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಅವನು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾಗಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಅವಳು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಳು 'ಆಕಾಶವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜನರ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಿಂಚು ಮೋಡಗಳು ಬಳಸಿದ ಕ್ಯಾಮರಾದಿಂದ. 'ಅದು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆತ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ನಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಈಗ, ಅವನು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತು ಗುಡುಗು ಮತ್ತು ಮಿಂಚಿನ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. ನೀವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಅನೇಕ ಪುರಾಣಗಳು ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀವು ವಯಸ್ಕರಾಗುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮಳೆಗಾಲ ತನ್ನ ವಿಶೇಷ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಂದಿತು - ನಿಂಬೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ 'ಭುಟ್ಟಾ' ಅಥವಾ ಹೊಸದಾಗಿ ಹುರಿದ ಜೋಳವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ವಡಾ ಪಾವ್ ಅಥವಾ ಭಜಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚಹಾ ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದು. ವೇದಾಂತ್ ನ ಅಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಹಗಲುಗನನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ಅವಳು ಅವನ ಬಿಸಿ ಕಪ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋದಳು. ಮಳೆಯ ಆಭವವು ಈಗ ಜೋರಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿದೆ, ಮಳೆಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ತರಗತಿ ಧಟ್ಟನೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು. ವೇದಾಂತ್ ಈಗ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಮಳೆಯ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದನು. ಬಿಸಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸ್ವರ್ಗೀಯವಾಗಿತ್ತು! ಆ ದಿನದ ನಂತರ, ಉಟದ ಮೇಜಿನ ಬಳಿ, ವೇದಾಂತ್ ಮಳೆಗಾಲದ ಕುರಿತು ತನ್ನ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದನು. ಅವನು ತನ್ನ ರೇನ್ ಕೋಟ್ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಿನ ಗಮ್ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದನು - "ಅಮ್ಮಾ! ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ನಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ? ನಾವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ 2 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ!" ಅವನ ತಾಯಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ಳುಕ್ಕಳು. ಮತ್ತು ಅವನು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಆಟವಾಡುವ ಸಮಯ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು - "ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ, ಮಳೆ ಮೊದಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ವರ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಅಂತಹದನ್ನು ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ

ನಾವು ಕ್ಯಾಂಡಲ್ ಲೈಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ಲೈಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕ್ಯಾಂಡಲ್ ಲೈಟ್ ಸುತ್ತಲೂ ದಿನ್ನರ್‌ಗಳು ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸುತ್ತಲೂ ಕುಳಿತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜ ಉಪ್ಪು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ದಾಲ್‌ಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಆ ರಾತ್ರಿ ನಮಗೆ ಸಿಹಿ ದಾಲ್ ಇತ್ತು! ", ಅವಳು ನಗುತ್ತಾ ವೇದಾಂತನಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು. 1980 ರಲ್ಲಿ ಮುಂಬಯಿ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಹೇಗೆ ಎದೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ನಡೆದಳು ಎಂದು ವೇದಾಂತನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಳು. ಅವಳು ಕೇವಲ ಎರಡನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿತ್ತು ಎಂದು ಅವಳು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಳು. "ನನ್ನ ಅಜ್ಜ, ನಿಮ್ಮ ಮುತ್ತಜ್ಜ, ನನ್ನನ್ನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಬಂದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನಾವು ಓಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನೀರು ನನ್ನ ಎದೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅಜ್ಜ ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆ ತಲುಪುವವರೆಗೂ ನಡೆದರು . ಆ ಸಂಭ್ರಮ ಮತ್ತು ಮೋಜಿನ ಅನುಭವಗಳು ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂಬ ಸಸೈನ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ಕೇವಲ ನೆನಪು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಕಥೆಗಳು ಇವು.

ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪೆಗಳು ,ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ವಾಸನೆ ,ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹಪ್ಪಳದ ಸವಿ, ಮೇಣದಬತ್ತಿಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಗೋಡೆಗಳು ,ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ನೆನಪುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಜುಮ್ಮನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿತ್ತು.

ವೇದಾಂತನ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋದನು, ಅವನ ತಾಯಿ ಮಳೆಗಾಲದ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಘಟನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದಳು. ವರ್ಷಾ ಋತು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅವನ ಮೇಲೆ ಮೋಡಿಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿತು, ಅದು ಅವನೊಂದಿಗೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ





ಬಿಸಿಲಿನ ದಿನ ಮತ್ತು ಕಾಮನಬಿಲ್ಲಿನ ಚಿತ್ರಗಳು



ಸ್ಮಿತಾ ನಾಗರಕಟ್ಟೆ ಇವರಿಂದ:

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಟಿಂಟೆಡ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು- ಕಡು ನೀಲಿ, ತಿಳಿ ನೀಲಿ, ಕಪ್ಪು, ಹಳದಿ, ಬಿಳಿ ಮತ್ತು 7 ಪಟ್ಟಿಗಳ ಬಣ್ಣಗಳು. ಕಪ್ಪು ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್, 2 ಸ್ವಾಗಳು, ಫೆವಿಕಾಲ್, ಕತ್ತರಿ

1. ಸಮುದ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ 2 ಛಾಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.



3. ಕಾಗದದ ಇನ್ನೊಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 1/4 ನೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಈ ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುಂಡು ಸುತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಿತ್ತಳೆ ತ್ರಿಕೋನಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ. ಕಾಗದದ ಮೇಲಿನ ಎಡ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ 1/4 ನೇ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ.



2. ಅವುಗಳನ್ನು 1/2/3 ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ. ಕಪ್ಪು ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನಿನಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವೃತ್ತವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ



4. ಎಲ್ಲಾ 7 ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು VIBGYOR ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ ಕೆಳಗೆ ಅಂಟಿಸಿ. 3D ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಮೋಡಗಳ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಇತರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಅಂಟಿಸಿ.



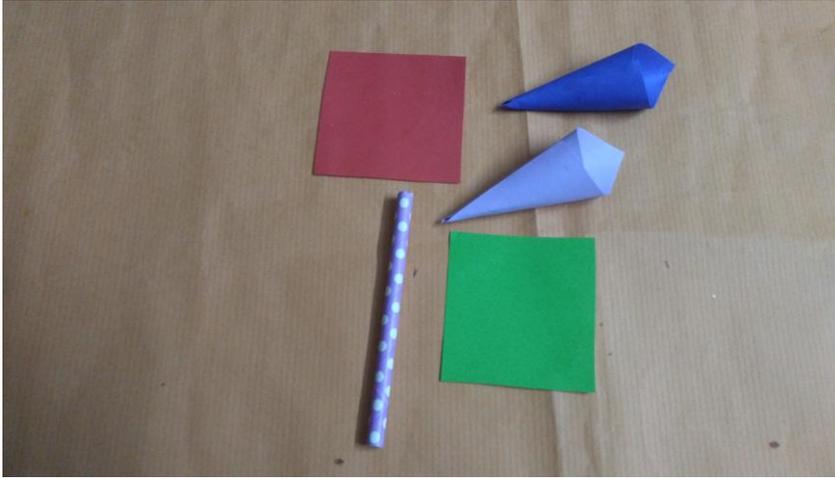
5. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತಿನ ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಮೋಡಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ.



7. ತೆರೆದ ಛತ್ರ ಮಾಡಲು, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೂರು ಅರ್ಧವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ.



6. ಕೋನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಲು, ಕಾಗದದ ಸಣ್ಣ ಚೌಕಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಛತ್ರ ಮಾಡಿ.



8. ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರಗಳು ತರಗತಿಯ ಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಿನ್ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ.



Parijna Patrika

Varsha Ritu 2021

Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly

Namrata Heranjal

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri