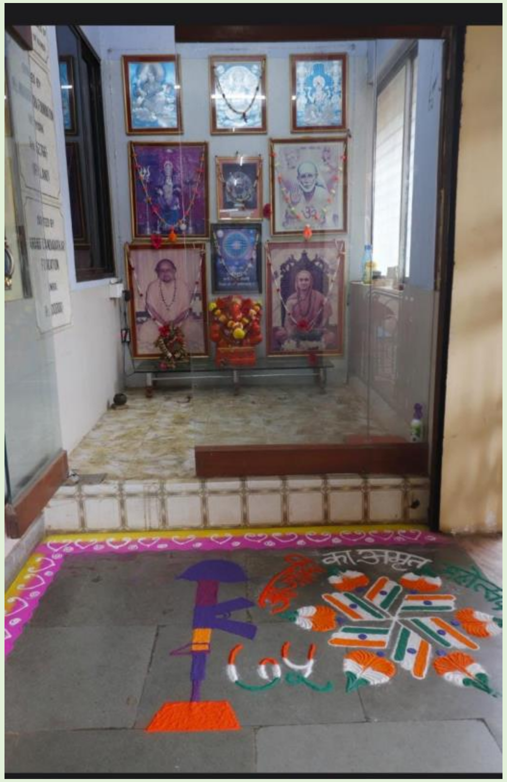
ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ – ಅಮೃತೋತ್ಸವ -2022

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 … Guruprasad High School, Mallapur

News from … Guruprasad High School, Mallapur

News from … Guruprasad High School, Mallapur

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from … Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from … Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangalore

News from … Ganapathy English Medium School & Ganapathy Pre University College, Mangalore

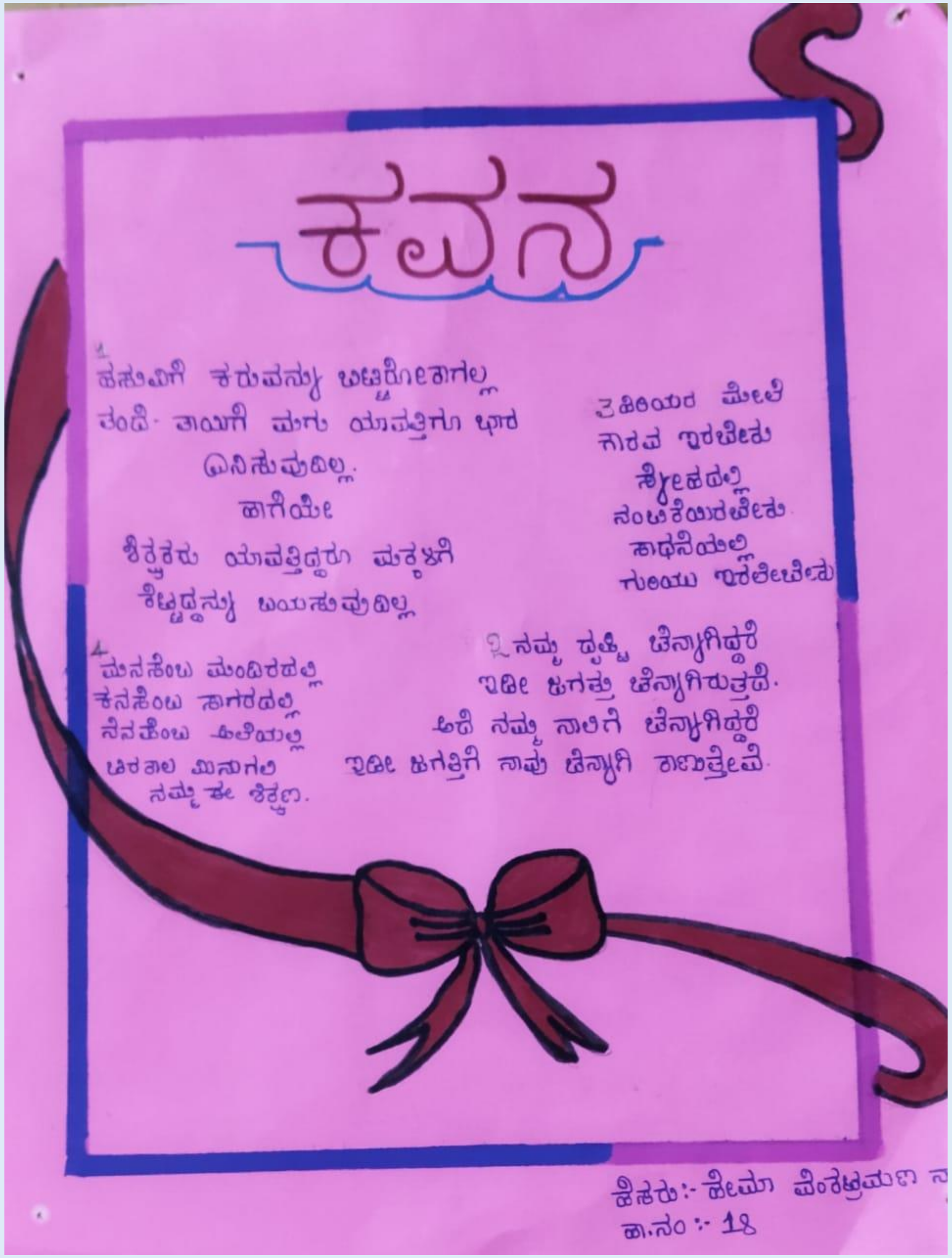
News from … Parijnan Vidyalay, Anandashram High School & Parijnan PU College, Kotekar Campus

News from … Parijnan Vidyalay, Anandashram High School & Parijnan PU College, Kotekar Campus

News from … Srivali High School, Shirali, Uttara Kannada

News from … Srivali High School, Shirali, Uttara Kannada

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 75ನೇ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಗುರುನಂದನ ಬೈಂದೂರು, ಶ್ರೀ ಚಿತ್ತರಂಜನ ವಾಶ್ ಇವರು ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಪ್ರಯುಕ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ದೇಶಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ, ನೃತ್ಯ , ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಮುಖ್ಯಾಧ್ಯಾಪಕಿಯರಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತಾ ಭಟ್ಕಳರವರು 75ನೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಮೃತ ಮಹೋತ್ಸವದ ಕುರಿತು ಪ್ರಾಸ್ತಾವಿಕ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದರು.



News from … Srivali High School, Shirali, Uttara Kannada

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೂನ್ 5 ರಂದು "ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ "ಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಹೂವು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಸಂಭ್ರಮಿಸಿದರು.

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

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಕೂಡ ದಿನಾಂಕ 11.08.2022ರಂದು "ರಕ್ಷಾ ಬಂಧನ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ-ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ "ರಾಖಿ" ಕಟ್ಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹೋದರತ್ವದ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಯಿತು.

With love from Prarthana Varga...

One day Davki and vasudav got a note saying your eighth child will be the destroyer of Kamasa, evil Davki's brother. As soon as Kamsa found out he wanted to kill the eighth child at birth. Soon Davki and Vasudav got put in jail by Kamasa the evil king, later Davki's first son was born and Kamasa decided to not take a chance and killed all their new born children.

Finally the day arived for the eighth child Krishna to be born. The whole world went to sleep. Vasudav then carried Krishna through heavy rains, and floods, and crossed the river with Krishna over his head, Finally he reached Nanda and Yashoda's home where Nanda was holding his new born daughter, incarnation of Yoga Maya ready to sacrifice his daughter so that the saviour Krishna could live and fullfill his destiny.

Shanaya Kalle, Auckland, New Zealand
10 Years old

ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ

I am very happy. After overcoming many struggles, I won this medal. I dedicate this medal to my brother and coaches. I will next prepare for the Olympics said Achinta to ANI.

ಮಹಿಳೆಯರ ಕುರ್ತಾಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಕ್‌ಲೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಸೂತಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆಲ್ಲುವವರೆಗೆ, ಅಚಿಂತಾ ಶೆಯುಲಿ ಬಹಳ ದೂರ ಸಾಗಿದ್ದಾರೆ.

20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಪುರುಷರ 73 ಕೆಜಿ ವಿಭಾಗದ ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 313 ಕೆಜಿ (ಸ್ನ್ಯಾಚ್ 143 ಕೆಜಿ + ಕ್ಲೀನ್ ಮತ್ತು ಜರ್ಕ್ 170 ಕೆಜಿ) ಅನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ CWG ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಗೆದ್ದರು. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ದೇಲ್‌ಪುರದವರಾದ ಅಚಿಂತಾ ಅವರು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿತರಾದ ಅವರ ಸಹೋದರ ಅಲೋಕ್ ಅವರಿಂದ ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಅವನ ತಾಯಿ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ನಂತರ ಅವನನ್ನು 2010 ರಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮ್ ದಾಸ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಅಚಿಂತಾ ತನ್ನ ಸಹೋದರನನ್ನು ಆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಮೀನು ನೀರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ದಾಸ್ ಅವರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೂ ನೀಡಿದರು. “ನನಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಂತೋಷವೆಂದರೆ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಭದ್ರತೆಗೆ ನಾನು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ಗಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಣದಿಂದ, ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಕಸೂತಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ನಾನೇ ಕಸೂತಿ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನನ್ನ ವೇಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅಚಿಂತಾ ಸ್ಪೋರ್ಟ್‌ಸ್ಟಾರ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಗುರಿ, ಗಮನ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಅಚಿಂತಾ ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

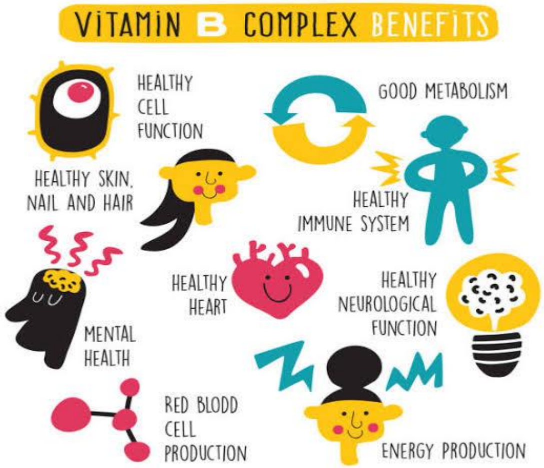
Credit: https://www.thebetterindia.com/

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಫಸ್ಟ್

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನಗ್ಗೆಟ್

ನಮ್ಮ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಆಲ್ಫಾಬೆಟ್ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಬಿ ಅಕ್ಷರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳು ಬಹುಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹವು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು (ಚಯಾಪಚಯ), ಹೊಸ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳು, ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. B ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೆಲವು ಉನ್ನತ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತು), ಸಮುದ್ರಾಹಾರ, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಎಲೆಗಳ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಬಲವರ್ಧಿತ ಆಹಾರಗಳು, ಉಪಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಯೀಸ್ಟ್ ಸೇರಿವೆ. ಅವು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಒಂದು ಪದವು ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ (ಹಾಲು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದವರಿಗೆ), ಅವರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜನರು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಪೂರಕಗಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



Source: I stock images

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆಯ ದಿನಚರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್‌ನೆಸ್ ಎಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು. ಇದರರ್ಥ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದು ವಿಪರೀತ ಅಥವಾ ಬಹುಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಶಾಂತವಾದ, ಸುಲಭವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆರಾಮವಾಗಿರುವ ಅಡ್ಡ ಕಾಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನೆಟ್ಟಗೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಪದ್ಮಾಸನ, ಅರ್ಧದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಮತ್ತು ಸುಖಾಸನ ಅವರವರ ಸೌಕರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ. ಅದನ್ನೇ ಮಾಡು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿ ಬಾಯಿ. ಇದನ್ನು (3-4) ಬಾರಿ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ.ಪ್ರತಿ ಇನ್ಹಲೇಷನ್ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು 1 ಎಂದು ಎಣಿಸಿ ಮತ್ತು 10 ರವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದದ್ದು. ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ (5-10) ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಧ್ಯಾನದ ವಿಧಾನ. ಧ್ಯಾನವು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಆಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಸ್ತರಣೆ ಎರಡರಲ್ಲೂತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಲವಾದ ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Junior *sadhaka*-s(L_R) Anahat, Akshaj, Sahaj, Nyra.

ಕಥೆ: ಗಣಪತಿ ಬಾಪ್ಪಾ ಮೋರಯಾ

ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ

ವೈಕುಂಠವು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿಯ ವಿವಾಹವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಮಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆಹ್ವಾನವನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿ ಆಗಮಿಸಿದರು. ವೈಕುಂಠದ ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ ಅವರು ಹೊರಡಲು ಮುಂದಾದಾಗ, ಒಬ್ಬ ದೇವನು ತನ್ನ ಗಂಟಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದನು, “ವಿಷ್ಣುವೇ! ನಾವು ಒಂದು ವಿನಂತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ! ನೀವು ಗಣೇಶನನ್ನು ಮದುವೆಗೆ ಹ್ವಾನಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದೇ ಎಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು ...” ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕೂಡ ಮಾತನಾಡಿದರು, “ಆ ಆನೆ-ತಲೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೂಕದ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಅವನು ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ! ಜನರು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯಪಡಬಹುದು. ಅವನು ಬರದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ನಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ”. ಉಳಿದವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣು ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿದನು ಮತ್ತು ತಾನೇ ಯೋಚಿಸಿದನು, “ಹೂಂ. ಈ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ರೂಪ ಎಂದಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶವಿದೆ. ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನೋಟದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಸೊಕ್ಕಿನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ! ಬಹುಶಃ ಇದು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಸೋದರಳಿಯ ಗಣೇಶನು ಅವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ ಹೀಗಾಗಿ, ಗಣೇಶನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿತರ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡುವ ಲಹೆಯನ್ನು ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡನು.

ಮದುವೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ದೇವತೆಗಳ ರಥಗಳು ವೈಕುಂಠದ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಟವು. ರಥಗಳು ಹೊಳೆಯುವ ಆಭರಣಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವ ಕಿರೀಟಗಳಿಂದ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡಿದರು ಮತ್ತು ಇದು ನಟಿಸುವ ಸಮಯ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು! ಅವನು ತನ್ನ ಮೂಷಕನೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ ಗಣೇಶನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದನು! ನಾರದನು ಉದ್ಗರಿಸಿದನು,

“ಗಣೇಶ! ನಿನ್ನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನಾದ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಉಳಿದ ದೇವರುಗಳು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಇಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? “ ಗಣೇಶ್ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ, “ದೇವರ್ಷಿ ನಾರದ! ನನಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಬಂದಿಲ್ಲ ಅಂತ ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತು! ಹಾಗಾದರೆ ನಾನೇಕೆ ಹೋಗಲಿ?”

ಅದಕ್ಕೆ ನಾರದರು, “ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಭಟಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುವು ನಿನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಿನ್ನಿಂದ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ! ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನೀವು ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮದುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿಪ್ರದಾಯಕರು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ದಯಪಾಲಕರು. ದಯವಿಟ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ!” ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಾರದನು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟುಹೋದನು. ಗಣೇಶನು ಆಳವಾದ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಅವರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು!

ಅಲಂಕೃತವಾದ ರಥಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆ ವೈಕುಂಠದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಮೊದಲ ರಥವು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಿರುಗಿ ನಿಂತಿತು. ರಥದ ಮುಂಭಾಗದ ಚಕ್ರವು ಭೂಮಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯ ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆಸರು ಮೃದು, ತೇವ ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಾಗಿತ್ತು. ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದೇವ ಚಕ್ರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಟ್ಟನು.

ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅವರ ಒಂದು ಗುಂಪು ಅದರಲ್ಲಿತ್ತು ಆದರೆ ಅಯ್ಯೋ! ಅವರು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಜಮೀನನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೈತ ಹೊಲವನ್ನು ಉಳುಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಅವರು ಅವನಿಗೆ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ಅವನನ್ನು ಕರೆದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ರೈತನು ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೇ ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಿದರು!

ರೈತನು ಜಿಗುಟಾದ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮುಳುಗಿದ ಚಕ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದನು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದನು. ಅವನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದನು. ಕೇವಲ ಒಂದುಎಳೆತ ಮತ್ತು ಚಕ್ರ ಹೊರಗೆ ಆಗಿತ್ತು! ಗಾಬರಿಯಿಂದ ದೇವತೆಗಳ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡವು! ಇದು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಿತು?

ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿ ರೈತನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು! ಅವರ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು, "ನಾನು ವಿಘ್ನೇಶ್ವರ, ಗಣೇಶ ದೇವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ. ಈ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಅದು ಸಾಕು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು " ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಅವನು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಲು ಹೊರಟನು. ದೇವರುಗಳು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಂಪಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಅರಿತು ತಮ್ಮ ಮೂರ್ಖತನಕ್ಕಾಗಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಪಟ್ಟರು. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ತಕ್ಷಣವೇ ಭಗವಾನ್ ಗಣೇಶನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಹೋಗಿ ಕ್ಷಮೆಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡರೆ ಉಳಿದವರು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಕ್ಷಮೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾದರು. ಅಂದಹಾಗೆ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿಯ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಣಪತಿ ಬಾಪ್ಪಾ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದನು!

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಬಾಗ್ ಅವರಿಂದ

ಘಟಿಕಾ ಯಂತ್ರ ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರವು ಒಂದು ಗಡಿಯಾರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನೀರಿನ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಹರಿವಿನ ಮೂಲಕ ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ (ಒಳಹರಿವಿನ ಪ್ರಕಾರ) ಅಥವಾ (ಹೊರಹರಿವಿನ ಪ್ರಕಾರ) ಒಂದು ಹಡಗಿನಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ, ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮಟ್ಟವು ಕಳೆದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ ಸುಮಾರು 16 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಬಿಲೋನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್ ಮತ್ತು ಪರ್ಷಿಯಾದಲ್ಲಿ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತುಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದವು.

ಎರಡು ವಿಧದ ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳಿವೆ: ಒಳಹರಿವು ಮತ್ತು ಹೊರಹರಿವು. ಹೊರಹರಿವಿನ ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಕಂಟೇನರ್ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಧಾರಕದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮವಾಗಿ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಂಟೇನರನಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಅಂಗೀಕಾರವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ಗುರುತುಗಳುಇವೆ. ನೀರು ಧಾರಕವನ್ನು ಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವೀಕ್ಷಕ ಗುರುತಿಸಲಾದ ರೇಖೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಳಹರಿವಿನ ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ, ನೀರು ಗುರುತಿಸಲಾದ ಧಾರಕವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದೆ. ಕಂಟೇನರ್ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವೀಕ್ಷಕನು ನೀರು ಎಲ್ಲಿ ರೇಖೆಗಳನ್ನು ಸಂಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಆಧುನಿಕ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು "ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳು" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಪದಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ನೀರು ಲೋಲಕ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾಂತ್ರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಟೈಮ್‌ಪೀಸ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಯಿತು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರದ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಆರಂಭಿಕ ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ಸನ್ಡಿಯಲ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಾಪನಾಂಕ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಮಯವನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಲಾಯಿತು. ಇವುಗಳು ಸಮಯಪಾಲನೆಯ ಆಧುನಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳಂತೆ ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನೀರುಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಲೋಲಕದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸುವವರೆಗೆ ಸಹಸ್ರಮಾನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಸಮಯ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು 17 ನೇ ಶತಮಾನದ ಯುರೋಪ್ನಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರಗಳು. ಪುರಾತತ್ತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಹೆಂಜೊ-ದಾರೋ (ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆ) ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸುಮಾರು 2500 BC ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಖನನ ಮಾಡಿದ ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳಾಗಿ ಬಳಸಿರಬಹುದು. ಅವು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊನಚಾದವು, ಲಿಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅಭಿಷೇಕ ಪಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿದೆ.

ನಳಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ, ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಮಧ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರದಿಂದ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ತಾಮ್ರದ ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದ ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಫ್ಲೋಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೌಲ್ ಅದರ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದಿಂದ ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿದಾಗ; ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಳುಗಿತು. ಇದು ಸಮಯ-ಅವಧಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿತು .

ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರಮ್ ಬಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಋತುಗಳು. ಆರು ವೇದಾಂಗ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಜ್ಯೋತಿಷಾ ಶಾಲೆಯು ಘಟಿ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಗಡಿಯಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಕಾ (ಸುಮಾರು 24 ನಿಮಿಷಗಳು) ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಕಪಾಲಾ. ನೀರು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಕ್ರಿಸ್ತಪೂರ್ವ 2ನೇ ಸಹಸ್ರಮಾನದಿಂದ ಅಥರ್ವವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇತಿಹಾಸಕಾರರ ಹೇಳಿಕೆ.

Source and Pictures: Wikipedia

Picture - Persian Ancient Water clock.

By Maahmaah . persian tools - Own workby zeebad&maahmaah [1], CC BY-SA 3.0,

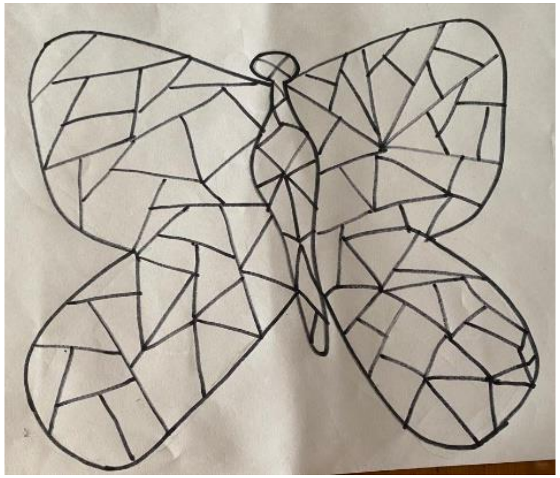
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17883105

ಕರಕುಶಲ ಚಟುವಟಿಕೆ - ಸನ್‌ಕ್ಯಾಚರ್

ಬೀನಾ ಸವ್ನೂರ್ ಅವರಿಂದ

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು:

1) A4-ಗಾತ್ರದ ಬಾಂಡ್ ಪೇಪರ್‌ನ ಹಾಳೆ
2) ಪೆನ್ಸಿಲ್
3) ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಗಳು
4) ಕಪ್ಪು ಶಾಶ್ವತ ಮಾರ್ಕರ್
5) ಒಂದು ಟೀಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಬೌಲ್
6) ಇಯರ್ ಬಡ್ಸ್
7) ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್
8) ಒಂದು ಕತ್ತರಿ
9) ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಸೆಲ್ಲೋ ಟೇಪ್ ತುಂಡು

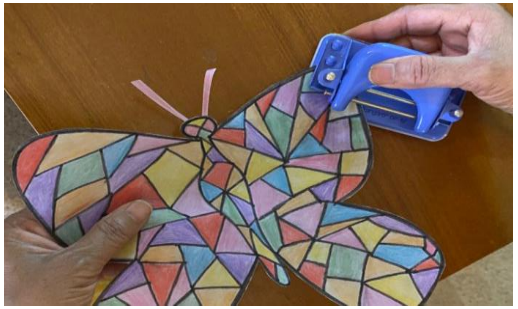


1. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಯಾವುದೇ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. ಅದರೊಳಗೆ ಜೊಮೆಟ್ರಿಕಲ್ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಕಪ್ಪು ಶಾಶ್ವತ ಮಾರ್ಕರ್ನೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೈಲೈಟ್ ಮಾಡಿ.

2. ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಕಾರಗಳೊಳಗೆ ಬಣ್ಣ ಮಾಡಿ.

3. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಯರ್-ಬಡ್‌ಅನ್ನು ಅದ್ದಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ನಿಂದ ಬಣ್ಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬಣ್ಣದ ಆಕಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ. ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿ.

ರೇಖಾಚಿತ್ರದ ಹಿಮ್ಮುಖ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
4. ಕತ್ತರಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.



5. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಆಕಾರದ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಪಂಚ್ ಮಾಡಿ. ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ದಾರವನ್ನು ಹಾದುಹೋಗಿರಿ ಮತ್ತು ತುದಿಗಳನ್ನು

ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.

6.ನಿಮ್ಮ ಸನ್‌ಕ್ಯಾಚರ್ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ! ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

7. ನೀವು ಅದನ್ನು ಸೆಲ್ಲೋ ಟೇಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿಟಕಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ – ಅಮೃತೋತ್ಸವ -2022

Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi

Editors: Shailaja Ganguly and Namrata Heranjal

Kannada Translation: Smita Divgi

Math Website: Leenata Rao

Coordinator: Shivanand Mudbidri