ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ
ಹೇಮಂತ ಋತು 2023

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

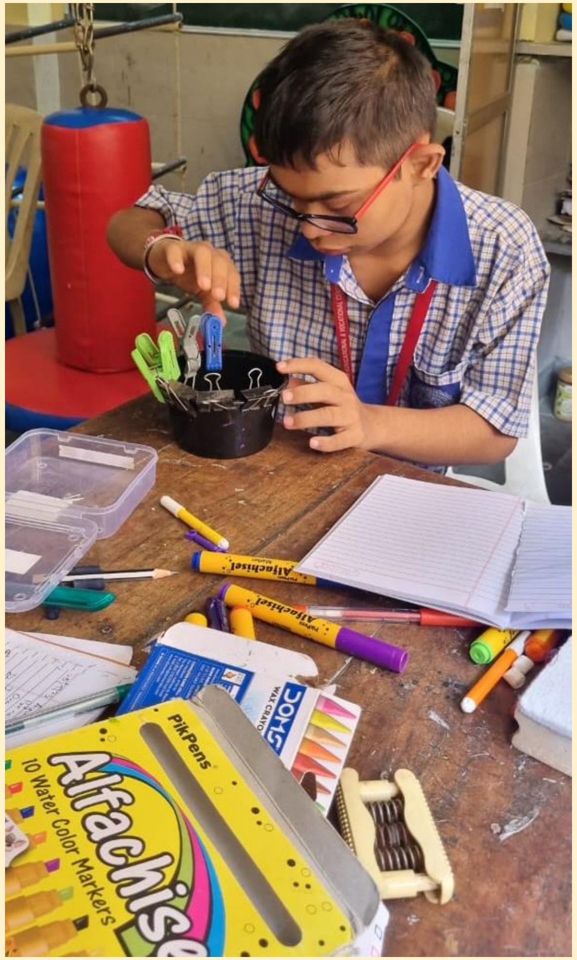
Mithansh does Paper Collage Activity

Rajan does fine motor skills by putting alphabets in the String

Aahat does fine motor skills tearing paper.

Suyash does gross motor skills bilateral movement cycling

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



Student doing fine motor activity in OT dept

Bilateral Gross Motor skills moving the ball

Fine Motor Skills Making Clay Letter with Alphabets

News from… Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

Group Therapy UP and DOWN Movements

Fine Motor activity

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

Fine Motor Activity flag making with ear bud painting

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

Early Intervention student Paarth does bilateral Fine Motor Building Tower using blocks

Early Intervention Student Heet does bilateral fine motor skills putting pegs in the stand

Student Pooja does Paper doll craft during Navratri

Diwali frame painting project

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

Sensory Integrated Therapy in Ball Pool to improve Alertness and Concentration

News from… Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

Bilateral Gross Motor skills moving the ball in all directions

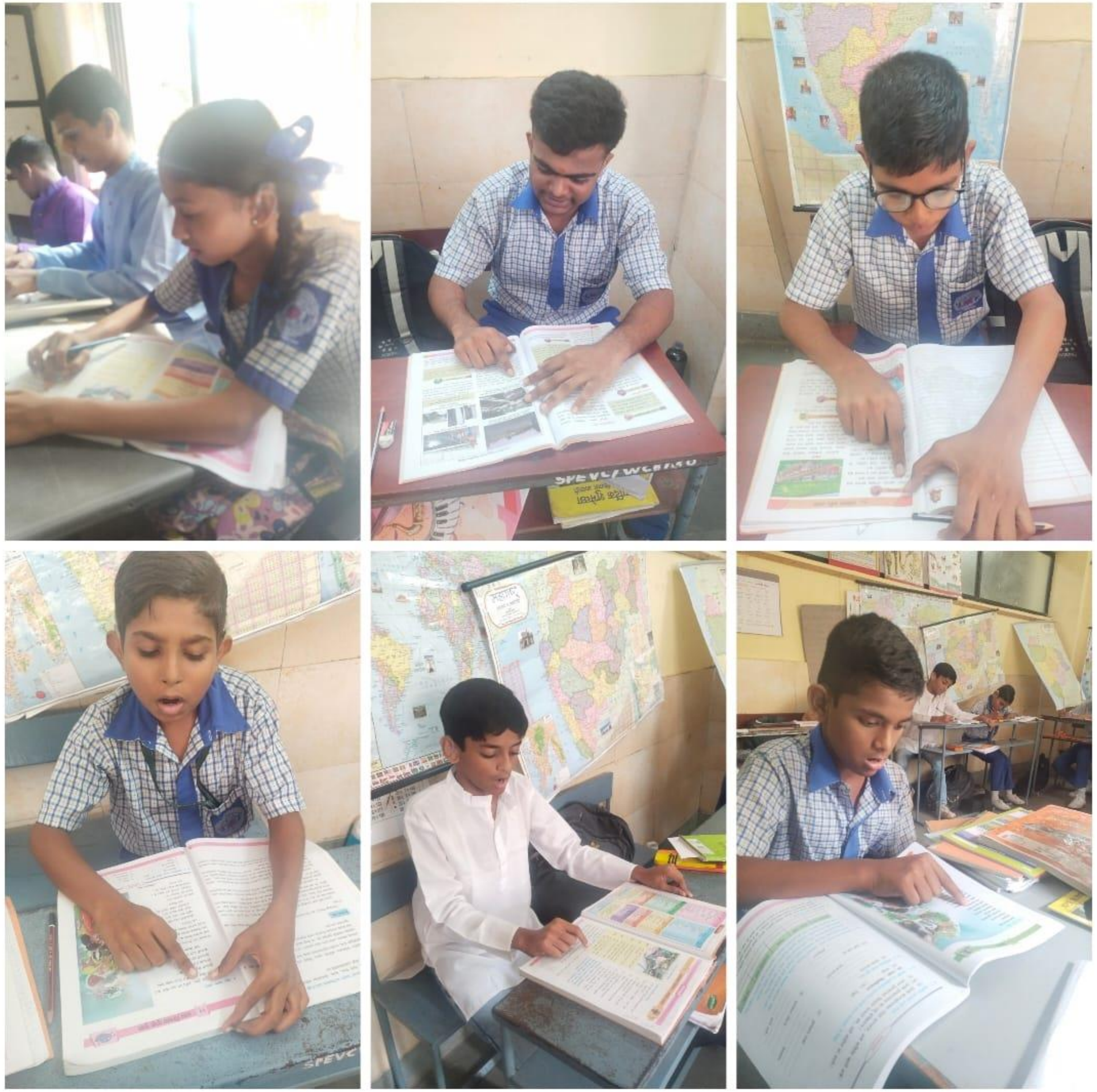
Tactile Stimulation

Passing the ball and the smiles too!

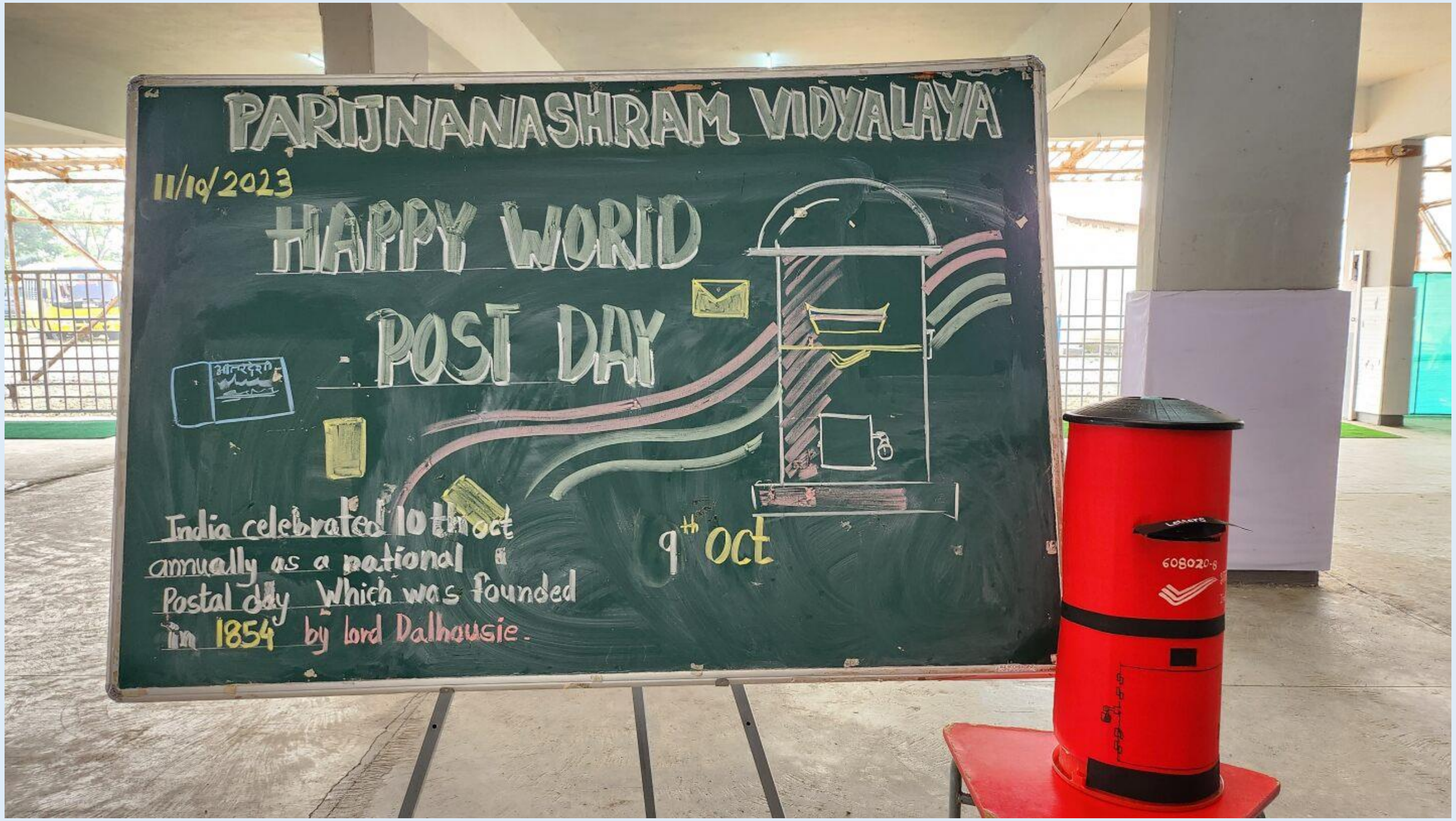
News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

News from… Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar

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



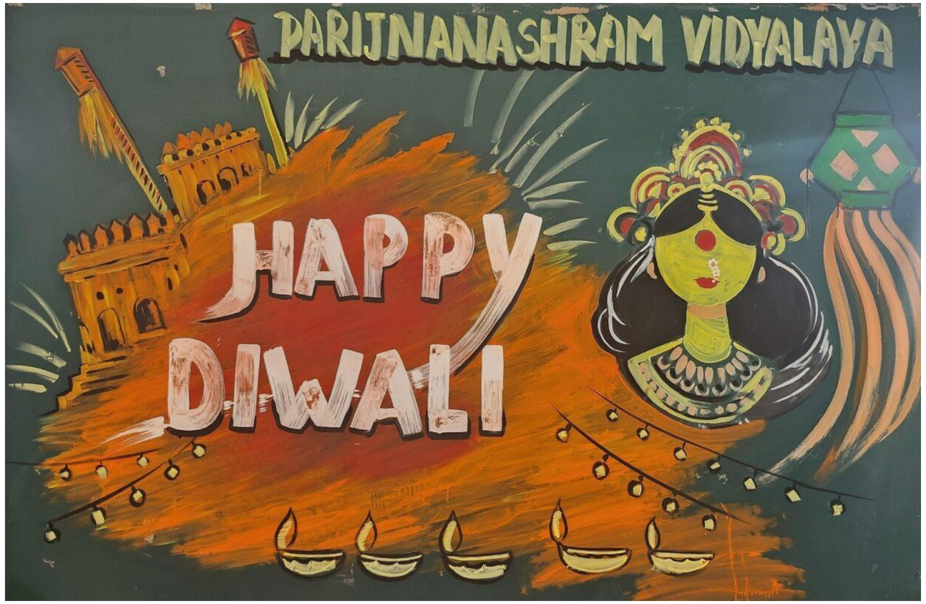
News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla

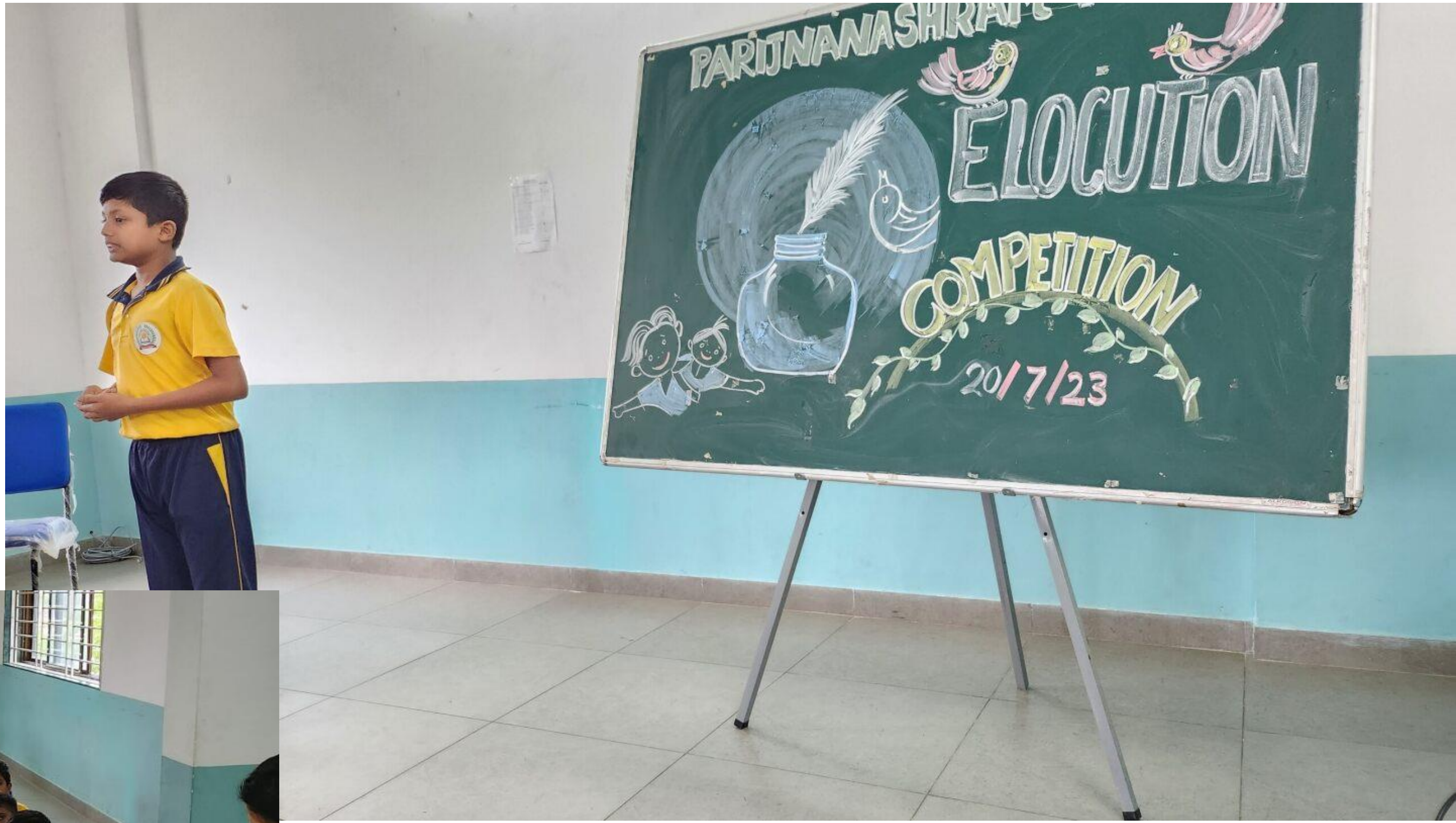
News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla



News from… Parijnanashram Vidyalaya, Karla

News from… Srivali High School, Chitrapur

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಕುರಿತು ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ವೇದಿಕೆ

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಕುರಿತು ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಭರತ ನಾಟ್ಯ

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಕುರಿತು ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ನೃತ್ಯ

News from… Srivali High School, Chitrapur

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನ

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ

ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ

ಶಾಲಾ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಡೆದ ಭಜನಾ ಕುಣಿತ

News From... Ganapathy English Medium School, Mangaluru

Kannada Rajyotsava 01-11-23

Annual Sports Day 04-11-23

News From… Ganapathy English Medium School, Mangaluru

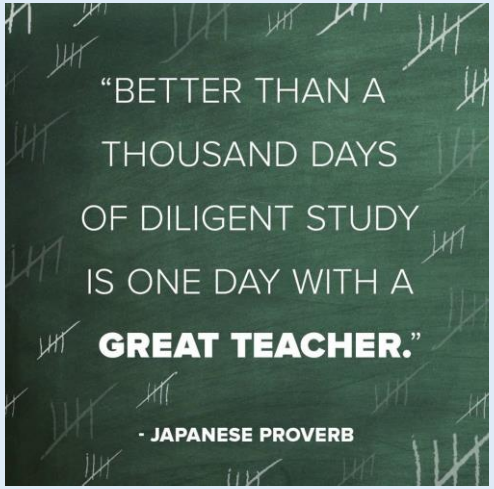
Deepavali Celebration
10-11-23

Children's Day
10-11-23

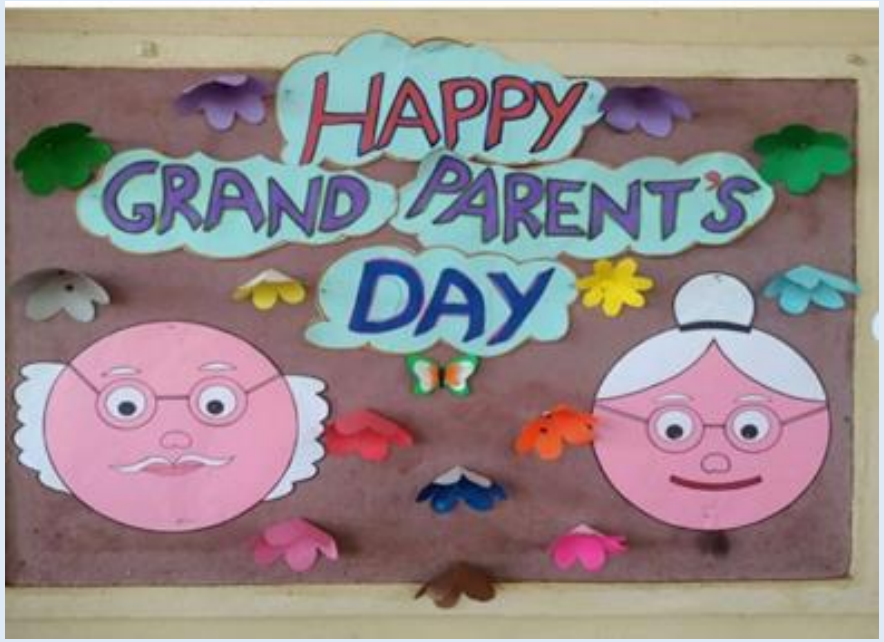
News From… Ganapathy English Medium School, Mangaluru

School Annual Day
28-11-23

News From… Parijnan Vidyalay, Kotekar



News From… Parijnan Vidyalay, Kotekar



News From... Parijnan Vidyalay, Kotekar

Pravesh to the New Block

News From... Parijnan Vidyalay, Kotekar

News From… Parijnan Vidyalay, Kotekar

In the **Prathibha Karanji** organized by the Department of Education

Rishab of Class 7 bagged the first place in Laghu Sangeetha

Sannidhi P Sanil of Class 6 bagged second place in Drawing Competition

Sai Samarth of Class 3 bagged second place in Fancy Dress competition.

News From… Parijnan Vidyalay, Kotekar

Kannada Rajyostava

News From... Parijnan Vidyalay, Kotekar

Awareness Program on Eradication of Child Marriage

News From… Parijnan Vidyalay, Kotekar

News From… Parijnan Vidyalay, Kotekar

News from… Guruprasad High School, Mallapur

High School Valaya level Department Sports

Winners of the Taluka level High School Students Department Sports - Conducted at Honnavar

News from... Guruprasad High School, Mallapur

Engineers Day Celebrations

IT Quiz

News from… Guruprasad High School, Mallapur

News from… Guruprasad High School, Mallapur

Interact Club Inauguration Programme-
In the august presence of Dr. Meena Chandavarkar, Shri Arun Ubhayakar and Smt. Chaya Ubhayakar

Preamble of Constitution Reading and Oath taking session

ಗೋಡೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ದಾರಿ ಇರುತ್ತದೆ!

ಜ್ಯೋತಿ ಭರತ್ ದಿವಗಿ ಅವರಿಂದ.

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ದೀಪ್ ನಾರಾಯಣ್ ನಾಯಕ್ ಅವರು ಮನೆಗಳ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಡತನದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರು 10,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದಾರೆ. ದೀಪ್ ನಾರಾಯಣ್ ನಾಯಕ್ (37) ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಅಸನ್ಸೋಲ್‌ನ ಜಮುರಿಯಾದ ನಂದಿಗಾಂವ್ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರು. ಶಾಲೆಯ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಅವರು ಹೊಸ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಓದಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ, ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಾದರು. ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ, ಅವರು ಮೌನವಾಗಿರಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಯರಂತಹ ಹುಡುಗಿಯರು ಎದುರಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಅವನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದನು.

ದೀಪ್ ತನ್ನ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಸ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು. ಈ ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯವು ಹಿಂದುಳಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಬಡತನದ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಂದೋಲನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. 'ರಾಸ್ತರ್ ಮಾಸ್ತರ್' (ಬೀದಿಗಳ ಶಿಕ್ಷಕ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೀಪ್ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯರಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ದೀಪ್ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗಳ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಕೆಲಸದೊಂದಿಗೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಪೋಷಕರು ಸಹ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯವೆಂದರೆ, **"ಗೋಡೆ ಇರುವಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಿದೆ."**

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ದೇವ ವಸ್ತ್ರ - ಪೈಠಣಿ

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಬಾಗ್ ಅವರಿಂದ

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಔರಂಗಾಬಾದ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪೈಠಣ್ ಪಟ್ಟಣದ ಹೆಸರಿನ ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಿಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ, ರತ್ನದ ಗಾಢ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ. ಅವರು ಇಂದು ವಧುಗಳಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲದೇ ಸುದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾವೆ. ಪೈಠಣಿ ಅಥವಾ "ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಿ" (ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು) ಸೀರೆಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು 2 ನೇ ಶತಮಾನದ BC ಯಿಂದ ಶಾತವಾಹನ ರಾಜವಂಶದವರೆಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನದಲ್ಲಿ "ದೇವ ವಸ್ತ್ರ" (ದೇವರ ಬಟ್ಟೆ) ಎಂದು ಹಿಂದೂ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲತಃ ಈ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ರೇಷ್ಮೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಶುದ್ಧ ಚಿನ್ನದಿಂದ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಸುಮಾರು 2500 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 200 ಮತ್ತು 400 BC ಯ ನಡುವೆ ಚಿನ್ನದ ವಿನಿಮಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿಯ ದಾರ-ಕೆಲಸದ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಗ್ರೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ತೋರಿಸುವ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇತಿಹಾಸಕಾರರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ರಾಜಮನೆತನದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯಿತು. 18 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ, ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಗಳು ಪೇಶ್ವೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಧವರಾವ್ ಪೇಶ್ವೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದವು.

ದಂತಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಛತ್ರಪತಿ ಶಿವಾಜಿ, ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ನಿಜಾಮ ಮತ್ತು ಮೊಘಲ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳು ಸಹ ಪೋಷಕರಾಗಿದ್ದರು. ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ರೇಷ್ಮೆಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಹಳೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಝರಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಚಿನ್ನದಿಂದ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಗಳು, ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಮರಣದಂಡನೆಯವರೆಗೆ, ತಜ್ಞರ ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ನೇಯ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಸೀರೆಗೆ ಸರಳತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಶಟಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಬಿನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಂಟರ್‌ಲಾಕ್ಡ್ ಥ್ರೆಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಝರಿಗಳ ಜಟಿಲತೆ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ವಿವರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿರುವ ಪ್ರತಿ ಬಹುಕಾಂತೀಯ ಸೀರೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೂಲು ಮತ್ತು ಝರಿಯಿಂದ ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯವರೆಗೆ

1. ರೇಷ್ಮೆಯ ಆಯ್ಕೆ: ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ರೇಷ್ಮೆ ನೂಲು, ಇದನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೂರತ್ ಅಥವಾ ಚೀನಾದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ರೇಷ್ಮೆಗೆ ಡೈಯಿಂಗ್: ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು, ನೀಲಿ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವೈಬ್ರಂಟ್ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
3. ವಾರ್ಪ್ ಮತ್ತು ನೇಯ್ಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು: ರೇಷ್ಮೆ ನೂಲನ್ನು ನಂತರ ಬಾಬಿನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಪೂಲ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತುವ ಮೂಲಕ ನೇಯ್ಗೆಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದದ ಎಳೆಗಳನ್ನು ವಾರ್ಪ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಡ್ಡಹಾಯುವ ಎಳೆಗಳನ್ನು ನೇಯ್ಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಮೋಟಿಫ್‌ಗಳನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುವುದು: ಸೀರೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಮೋಟಿಫ್‌ಗಳು ನವಿಲುಗಳು, ಹೂವುಗಳು ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾಗಿವೆ. ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಹ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಗ್ರಾಫ್ ಪೇಪರ್‌ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಲೂಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು: ಲೂಮ್ ಎಂಬ ನೇಯ್ಗೆ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಪ್ ಥ್ರೆಡ್ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ರಚಿಸಲು ನೇಯ್ಗೆ ಎಳೆಗಳನ್ನು ನಂತರ ವಾರ್ಪ್ನಲ್ಲಿ ನೇಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಝರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು: ಝರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ನಿಜವಾದ ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತ, ಐಷಾರಾಮಿ ನೋಟವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಕಧುವಾ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆಣೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಕಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಫಿನಿಶಿಂಗ್: ಸೀರೆಯು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಮಗ್ಗದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮುಗಿಸಲು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಜರಿ ಅಥವಾ ರೇಷ್ಮೆ ದಾರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗಡಿಗೆ.

ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು: ವಿನ್ಯಾಸಗಳು, ನೇಯ್ಗೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣಗಳು. ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಗಳ ಬಾರ್ಡರ್ ಅಥವಾ ಪದರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೇಯ್ದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಮೊರಬಂಗಡಿ ಅಥವಾ ಬಳೆಯಲ್ಲಿ ನವಿಲು: ಪ್ರೀತಿ, ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಮಾಂಚಕ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಯ ಸೊಗಸಾದ ಗರಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.
2. ಕಮಲ ಅಥವಾ ಕಮಲ: ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪವಿತ್ರ ಹೂವು ಶುದ್ಧತೆ, ದೈವತ್ವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಮೋಟಿಫ್ 7-8 ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಗವಾನ್ ಬುದ್ಧನನ್ನೂ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.
3. ಮಾವು ಅಥವಾ ಕೈರಿ: ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಸಮೃದ್ಧಿ, ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಅದೃಷ್ಟದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.
4. ವಾಟಾನಾ ಅಥವಾ ಬಟಾಣಿ: ಬಟಾಣಿಯು ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸವು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೃಷಿ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಆನೆ: ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಶೌರ್ಯ ಮತ್ತು ಅದೃಷ್ಟದ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿದೆ.
6. ಮುನಿಯಾ ಅಥವಾ ಟೋಟಾ ಮೈನಾ (ಗಿಳಿ): ಹಸಿರು ಎಲೆಯ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಗಳು ಪ್ರೀತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಫಲವತ್ತತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.
7. ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು: ಪಂಜಾ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಜ್ಯಾಮಿತೀಯ ಹೂವಿನಂತಹ ಮೋಟಿಫ್), ಬರ್ವಾ (ಏಣಿಯ 12 ಎಳೆಗಳು; ಪ್ರತಿ ಬದಿಯಲ್ಲಿ 3 ಎಳೆಗಳು), ಲಾಹೆರ್, ಮುತಾಡ (ಜ್ಯಾಮಿತೀಯ ವಿನ್ಯಾಸ), ಅಸವಲ್ಲಿ (ಹೂಬಿಡುವ ಸಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೂದಾನಿ), ಹನ್ಸ್ (ಹಂಸ), ಅಶ್ರಫಿ, ಹುಮರ್‌ಪರಿಂದಾ (ಫೆಸೆಂಟ್), ನರಲಿ (ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ)

ನೇಯ್ಗೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ:

ಕಡಿಯಾಲ್ ಬಾರ್ಡರ್: ಅಂದರೆ ವಾರ್ಪ್ ಮತ್ತು ನೇಯ್ಗೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ದೇಹ ಮತ್ತು ಗಡಿಯ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಇಂಟರ್ಲಾಕ್ ಮಾಡುವುದು.

ಕಡ್/ಏಕಧೋತಿ: ನೇಯ್ಗೆಯನ್ನು ನೇಯ್ಗೆ ಮಾಡಲು ಒಂದೇ ಶಟಲ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ವಾರ್ಪ್ ನೂಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ಗಡಿಗೆ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನರಳಿ (ತೆಂಗಿನ ಮರ) ಗಡಿಗೆ ಮತ್ತು ಪೈಸಾ, ವಟನ, ಮುಂತಾದ ಸರಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಕಾಡ್ ಕೂಡ ಪುರುಷರು ಬಳಸುವ ಲುಂಗಿಯ ಒಂದು ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಬಣ್ಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕಾ ಳಿಚಂದ್ರಕಲಾ: ಕೆಂಪು ಅಂಚು ಹೊಂದಿರುವ ಶುದ್ಧ ಕಪ್ಪು ಸೀರೆ. ರಘು: ಗಿಣಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ. ಶಿರೋಡಕ್: ಶುದ್ಧ ಬಿಳಿ ಸೀರೆ.

ದೇವಿ ಪಾರ್ವತಿಯು ರೇಷ್ಮೆ, ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದ ಪೈಠಣಿ ಸೀರೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶಿವನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿತನಾದನೆಂದರೆ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದನು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಧುವೂ ಶಿವ ಮತ್ತು ದೇವಿಯ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ನ ವಿಲಂಬ

ಸಾಧನಾ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರಿಂದ.

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ನ ಅರಮನೆಯಹೊರಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಾರಥಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಾವಲುಗಾರರವರೆಗೆ ಪಿಸುಮಾತು ಕೇಳಿಸಿತು! "ಇವತ್ತು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ತಡಮಾಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?" ಮಹಾಭಾರತ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಪಾಂಡವರ ಶಿಬಿರದಿಂದ ದೂತನಾಗಿ ದುರ್ಯೋಧನನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲಿದ್ದನು. ಯುದ್ಧ ನಡೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಇದು ಯುಧಿಷ್ಟರನ ಅಂತಿಮ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ದುರ್ಯೋಧನನ ಮನವೊಲಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಪಾಂಡವರು ಆಶಿಸಿದರು ಸಾರಥಿ ಅರಮನೆಯ ದ್ವಾರದತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸುತ್ತ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ನಡೆದನು. ಒಬ್ಬ ಕಾವಲುಗಾರನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕೇಳಿದನು, ಆಗ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಹೊರಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಏಕೆ ತಡವಾಯಿತು?
ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹೋದನು. ಅವನು ಒಳಗೆ ಇಣುಕಿದನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತನಾದನು. ಕೃಷ್ಣ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ತುಂಟತನದಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕನು. "ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಸ್ವಾಮಿ, ಆದರೆ ನೀವು ಇಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಡವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ!" ಅವನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೇಳಿದನು.

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡಿಯೊಳಗೆ ನೋಡುತ್ತ ವಿವರಿಸಿದನು, "ಓಹ್! ನಾನು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ! ನಾನು ಇಂದು ದುರ್ಯೋಧನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ! ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ." ಆಗ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು! ಅವನು ಉತ್ತರಿಸಿದನು "ಏನು? ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಏಕೆ ? ಪ್ರಭು?" ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕೃಷ್ಣ ಉತ್ತರಿಸಿದನು, "ನೋಡಿ! ನನ್ನ ಭಕ್ತರು ನನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ನನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಲು ನಾನು ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ .ನಾನು ಅವರಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ಅವರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ .ಆದರೆ ದುರ್ಯೋಧನ ?ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಇನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಅವನನ್ನು ನನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಲು ಈ ತಯಾರಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

.
"ಹುಂ, ಆದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರ ಭುವೇ, ನೀವು ಅವನನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಏಕೆ ಹೊ◌ೀಗಬೇಕು ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ," ಅವನು ಸಿಡುಕಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದನು. "ನಮಗೆಲ್ಲ ದುರ್ಯೋಧನು ಗೊತ್ತು.ಅವನನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕರೆಸಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ? ನೀವೇಕೆ ಅವನನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವಿರಿ?
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ನಗುತ್ತ ಆ ಮನುಷ್ಯ ಕಡೆಗೆ ನಡೆದನು. ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿದನು "ಅಯ್ಯೋ ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಅವನು ಸೊಕ್ಕಿನ ಮನುಷ್ಯ. ಅಹಂಕಾರ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಕತ್ತಲೆಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಸುಳಿವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ! ಬೆಳಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹೊಗಲಾಡಿಸಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು .ಹೋಗು. ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಾರಥಿಗೆ ಹೇಳು. ನಾನು ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವೆನು ಪ್ರಬುದ್ಧ ಅನುಯಾಯಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ನಡೆದನು, ಸಂತೋಷದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾದ ಭಾವನೆ .

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಮೊದಲು

ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನುಗ್ಗೆಟ್

ಚಳಿಗಾಲ ಇಲ್ಲಿದೆ! ಶೀತ ಹವಾಮಾನದ ತಿಂಗಳುಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು,ಕ್ಸೆರೋಸಿಸ್ (ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ) ಅಥವಾ ಎಗ್ಝಿಮಾ (ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತುರಿಕೆ, ಶುಷ್ಕ, ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಗಾಯಗಳು) ನಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಮಯ. ಎರಡನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಿಟಮಿನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ. ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್ ಎಂಬ

ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಸಮೃದ್ಧ ತೈಲಗಳನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ ಹವಾಮಾನದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್ ಈ ಚಳಿಗಾಲದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಒಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇವೆರಡೂ ಚಳಿಗಾಲದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಫ್ಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶೀತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಅವುಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಇ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅನ್ನು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು (ಗೋಧಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕುಸುಬೆ, ಕಾರ್ನ್ ಮತ್ತು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು), ಬೀಜಗಳು (ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ), ಬೀಜಗಳು (ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು, ಚಿಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೆಂತ್ಯ ಪಾಲಕ ಮತ್ತು ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ) ಆರಂಭಿಕರಿಗಾಗಿ ಬಂಧಗಳು ಬಂಧವು ಲಾಕ್, ಬಾಂಡ್, ಅಥವಾ ಹಿಡಿತಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿದೆ. ಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ (ನರಸ್ನಾಯುಕ) ಚಲನೆಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪ್ರಾಣ (ಜೀವ ಶಕ್ತಿ) ಹರಿವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಅಥವಾ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಬ್ಲಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಆಸನ, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಇದು ಕಾಕತಾಳೀಯವಲ್ಲ ಬಂಧ ಮತ್ತು ಬಂಧದ ಧ್ವನಿ ತುಂಬಾ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಬಂಧಗಳು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಚಾನಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಒಂದು ಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾತ್ತ್ವಿಕವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವು ದೇಹದ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ (ಶಕ್ತಿಯ ಚಾನಲ್‌ಗಳು) ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯಲು ಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ನೀವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಬಂಧಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು, ಪುನರ್ವಿತರಣೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಂಧಗಳಿವೆ ಮತ್ತು 4 ಮಹಾ ಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ರಚಿಸಲಾದ ಗ್ರೇಟ್ ಲಾಕ್ ಅನ್ನು ನೀವು ಎಣಿಸಿದಾಗ.

ಜಲಂಧರ ಬಂಧ- ಚಿನ್ ಲಾಕ್

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಜಲ ಎಂದರೆ ನೀರು, ಹರಿವು ಅಥವಾ ನಿವ್ವಳ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು: ಮೃದುವಾದ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಟರ್ನಮ್ನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನಿಮ್ಮ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತೀರಿ

ಇದರ ಉಪಯೋಗ:

- ನರಮಂಡಲದ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ವಾಗಸ್ ನರವನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುವುದು.
- ಗರ್ಭಕಂಠದ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ (ಕುತ್ತಿಗೆ) ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನುನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗಂಟಲಿನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ– ಬೆಲ್ಲಿ ಲಾಕ್

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಉಡ್ಡಿಯಾನವು ಏಳಲು ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ.ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು: ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಷ್ಟು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ನೌಕಾಪಡೆಯನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕುಹರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಕೆಳಗೆ ನೀವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಇದರ ಉಪಯೋಗ :

• ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಗೋಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುವುದು.
• ನಿಮ್ಮ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು (ಶಿಸ್ತು) ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
• ಕೋರ್ ಅನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
• ಟೋನ್ಗಳು, ಮಸಾಜ್ಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಆಳವಾದ ಆಂತರಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
• ಸೌರ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡಿರುವ ಇದು ಶಕ್ತಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಕ್ರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಮೀಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಖಚಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಲಾ ಬಂಧ - ರೂಟ್ ಲಾಕ್ ಸೊಂಟದ ತಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಮುಲಾ ಮೂಲ ಅಥವಾ ಅಡಿಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕಾಲಮ್ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಬಂಧವನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಶ್ರೋಣಿಯ ಮಹಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ತರಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು: ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ತಡೆಹಿಡಿದಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಗುದದ ಸ್ಪಿಂಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಪೆರಿನಿಯಮ್ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ:

• ಶ್ರೋಣಿಯ ಮಹಡಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುವುದು.
• ಅಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋರಿಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಅಥವಾ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರ.

ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ
ಹೇಮಂತ ಋತು 2023

Concept and Design: Jyothi Bharat Divgi
Editors: Namrata Heranjal and Chandrima Kalbag
Kannada Translation: Smita Divgi
Coordinator: Shivanand Mudbidri
Gratitude to Website Team