



# ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ ಹೋಳಿ-2025





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



**Bocce National Championship**



**Swachhata Abhiyan**





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



**Climbing ropes for enhancing motor skills**



**Ice Therapy**



**Painting and clay modelling**



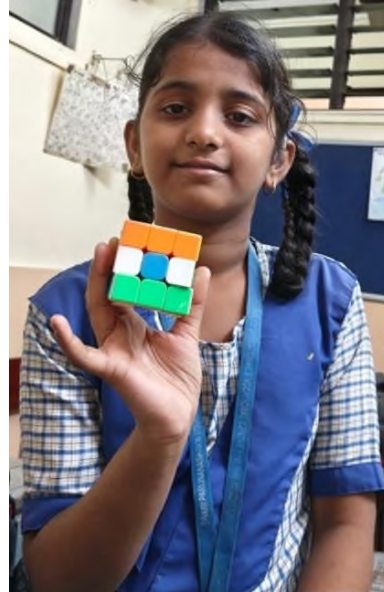
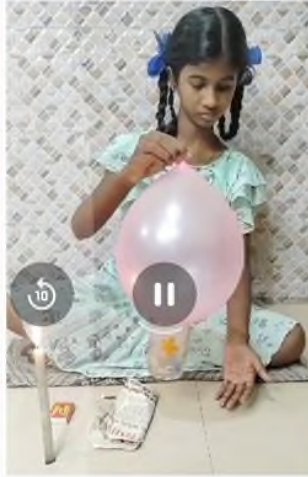


# News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar





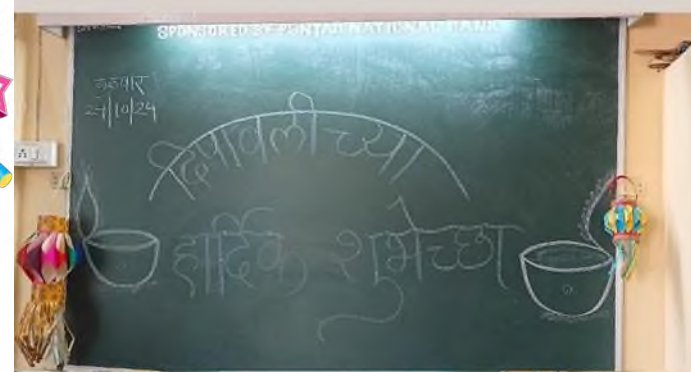
# News from... Swami Parijnanashram Educational and Vocational Centre, Virar



Dustbin made by Harsh Gandhi



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





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







TM

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



# MINI OLYMPICS





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

### Visit to Science Centre and Nehru Planetarium



### Silent Olympiad





## News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar



**HAPPY  
YELLOW DAY**

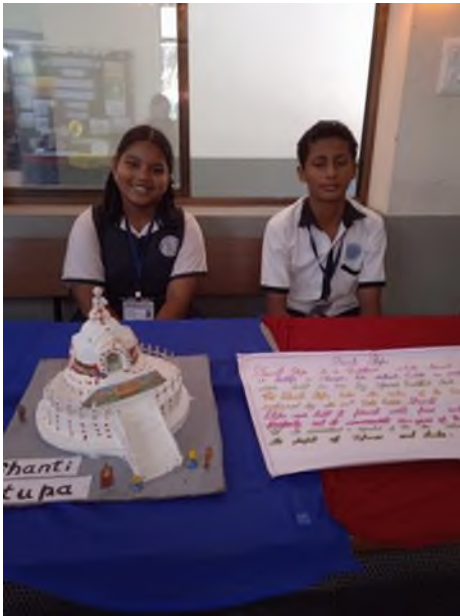


# News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





# News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar



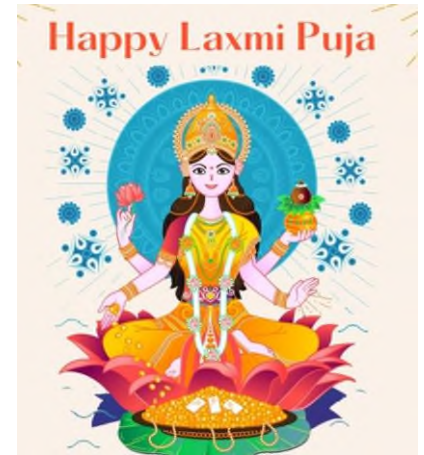


# News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





## News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





# News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar







# News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar

# ANNUAL DAY





## News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





# News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





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



High School Valaya Level Department Sports Winners



Valya Level Pratibha Karanji



Winners at the Taluka Level High School Students Department Sports





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



Kumari Madhushree Devu Gouda, a student of our school, won the first place in the 600m running Competition and was selected for the state level.



Swachhata Seva



**Proud Moments**



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



On National Mathematics Day,  
Maths Model Exhibition

At the Taluka Level Mathematics Exhibition conducted at Shri Chennakeshava High School, Karki, our students Kum. Soujanya D. Naik and A.K. Shruti participated and received First place with cash prize of 1500/-





## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

**FESTIVAL**  
**FESTIVAL**  
**FESTIVAL**





# News from... Parijanashram Vidyalaya, Karla



**Deep Puja**







# News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



Good touch vs Bad touch





## News from... Parijanashram Vidyalaya, Karla



HAPPY  
GRAND  
PARENTS  
DAY

**Grandparents  
are the ones  
who always  
make us feel like  
we are the most  
important  
person in the  
world. -**



## News from... Parijanashram Vidyalaya, Karla



World  
Sanskrit Day





## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

### SPORTS DAY



### ANNUAL DAY





# News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla





# News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla





# News from... **Parijnanashram Vidyalaya, Karla**









## News from... Parijananashram Vidyalaya, Karla

### Eco Club Activity



### Scout and Guide



# ACTIVITY



## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

### Introduction Of Remedial Session



### Meditation Programme





# News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

## Mahavachan Utsav



Morning Exercises





News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

ANNUAL  
DAY



Annual Day  
Celebration





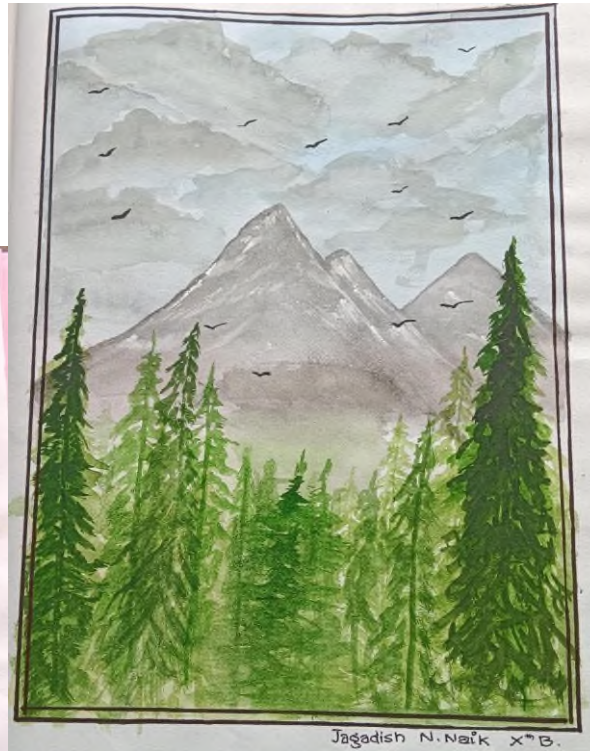
# News from...Srivali High School, Shirali





# News from...Srivali High School, Shirali

# ART





# News from...Srivali High School, Shirali

## ಬಿಡುಬಿಡು ಜಿಡ್ಡೆ

ಬಿಟ್ಟೆ ಬಿಟ್ಟೆ ಬಣ್ಣದ ಬಿಟ್ಟೆ  
ಹಸಿರು ಹಳದಿ ಕೆಂಪು ಕೆಂಪು  
ಕಂ-ಬಳ ಬಣ್ಣದ ಸೆಳೆಯ ಬಿಟ್ಟೆ  
ಮೂವಿಂದ ಮೂವಿಗೆ ಹಾರುವ ಬಿಟ್ಟೆ ||೧||  
ನಿನ್ನೆಯ ವಿಸ್ಮಯ ಪೇಜಿನೆತ್ತವು ನಾನುತಿರುಬಿ  
ಮೆಳೆಯದೂ ಸುಲಿಯಲು  
ಕಡ-ಮರ ಬೆಗುರಲು  
ಮೊಟ್ಟೆಯ ಒಡಲದಿ  
ಕೆಲಸದ ರೂಪದಿ ಹೊರಬಂದಿ ||-೨||  
ನಿನ್ನೆ ಕಿರೀಟದ ಸುಲಿಸು ಕಂಠಾಕೃತಿ ಪಡೆದಿ  
ಅದರಲ ಅನ್ನು ಬಣ್ಣ ನಿನಗಾಲಿಟ್ಟರು  
ಬಣ್ಣದ ಸೆಳೆಯು ಬಿಚ್ಚುಲ ಹೊರಬಂದಿ  
ಮೆಳೆಯಗಂಪು ನೀ ಬಲು ಇಚ್ಛು  
ನಿನ್ನೆಯ ತೋಟವು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗದಿ ||೩||  
ಸುಂಜಯ ಭಾಗವೆ ಜಿ.ಭವೆ (೩<sup>ನ</sup> ಖ)



## ಬಿಡುಬಿಡು

"ಆತ ಕ್ಷಣ ನಡೆಯುವ ಕಾಲಗಳೇ ಎಡವಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ...  
"ಜ್ಞಾಪನದ ಮನುಗುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು  
ಹೆಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ."  
"ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ  
ನಿಲಪ್ಪೊರಗುತ್ತವೆ."  
"ಮೊಳೆಯುವ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರನೂ ಗ್ರಹಣ,  
ಜ್ವಲಿಸುತ್ತವೆ."  
"ಮನುಷ್ಯನ ಹಿಡಿಸದಲ್ಲೂ ಎಳುಬೀಳುಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತಲೇ  
ಇರುತ್ತವೆ."  
"ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವಾಗ ಸುಗ್ಗಡಿ..  
ಮೀಲೇರೂವಾಗ ಹಿಗ್ಗಡಿ."  
"ಸುಖವಿಲ್ಲದಿ ಬಾಳ ಬದುಕುವುದು ಬಳಿವೆ...!!"

ಅಕ್ಷತಾ ಸುರೇಶ ನಾಯ್ಕ (10 ಖ)



## ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳು ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ!

ಸಾಧನಾ ಕೈಕಿಟೆ ಅವರಿಂದ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೋಣಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಅವನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕುಂಚಗಳನ್ನು ತಂದು ದೋಣಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದನು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಾಲೀಕರು ಅವನನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮಾಡುವಾಗ, ದೋಣಿಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವಿದೆ ಎಂದು ಅವನು ಗಮನಿಸಿದನು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಪಡಿಸಿದನು. ಅವನು ಚಿತ್ರಕಲೆ ಮುಗಿಸಿದಾಗ, ತನ್ನ ಹಣವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹೊರಟುಹೋದನು. ಮರುದಿನ, ದೋಣಿಯ ಮಾಲೀಕರು ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಚೆಕ್ ಅನ್ನು ನೀಡಿದರು, ಇದು ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಪಾವತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿತ್ತು. ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದನು ಮತ್ತು "ದೋಣಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ನನಗೆ ಹಣ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ ಸರ್!" "ಆದರೆ ಇದು ಬಣ್ಣದ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಇದು ದೋಣಿಯಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ." "ಆಹ್! ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಸೇವೆಯಾಗಿದೆ ... ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ನನಗೆ ಹಣ ನೀಡುವುದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ."







"ಗೆಳೆಯನೇ, ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಾ ಏನು ನಡೆಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳು"  
ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ದೋಣಿಯ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಹೇಳಿದಾಗ ರಂಧ್ರವಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲು  
ಮರೆತುಬಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ದೋಣಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋದರು.  
ರಂಧ್ರವಿರುವ ವಿಷಯ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ನಾನು  
ಹತಾಶನಾಗಿದ್ದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ  
ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ನಾನು ದೋಣಿಯನ್ನು  
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆವು. ನೀನು ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವವನ್ನು  
ಉಳಿಸಿ ತುಂಬಾ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರುವೆ. ನಿನ್ನ ಉಪಕಾರದ ಋಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೀರಿಸಲಿ."

. "ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾರು, ಯಾವಾಗ ಅಥವಾ ಹೇಗೆ - ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ,  
ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಯಾರಿಗಾದರೂ  
ಸಹಾಯಕರಾಗಲು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಲು ದೇವರು ನಮಗೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ  
ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದಾಗ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೆ  
ಹಲವಾರು ಜನರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಲವಾರು 'ದೋಣಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು' ಸರಿಪಡಿಸಿರಬಹುದು.  
ಬೇಸಿಗೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.





## ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಫಸ್ಟ್

ಡೀಪ್ಟಿ ಅನಿಲ್ ಅವರಿಂದ

### ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ನಗೇಟ್

ಎಫ್ ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂಬ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವ ಮೂಲಕ ನಾವು 2025 ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9) ಡಿಎನ್‌ಎ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆ, ಕೋಶ ವಿಭಜನೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಸ್ವೈನಾ ಬೈಫಿಡಾದಂತಹ ನರ ಕೊಳವೆಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ, ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಲಗಳು: ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಎಲೆಗಳ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಕೇಲ್), ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಮಸೂರ, ಬೀನ್ಸ್), ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು) ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಯಂತಹ ಅನೇಕ ಆಹಾರಗಳು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಬಲವರ್ಧಿತವಾಗಿವೆ. ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯು ಮೆಗಾಲೊಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಆಯಾಸ, ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ದುರ್ಬಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಟ್ಟಗಳು ಜನ್ಮ ದೋಷಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡಕುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೊರತೆಯು ಅರಿವಿನ ಕುಸಿತ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಥವಾ ಪೂರಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ) ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



## ನಿಮಗಾಗಿ ಯೋಗ

ಪತಂಜಲಿಯ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ (ಎಂಟು-ಅಂಗಗಳ ಮಾರ್ಗ) ಸ್ವಯಂ-ಶಿಸ್ತು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ರಚನಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾದ ಆಂತರಿಕ ಜಿಪಿಎಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಂತೆ. ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ದೈನಂದಿನ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳು:

**ಯಮ (ನೈತಿಕ ಶಿಸ್ತುಗಳು)** - ಅಹಿಂಸೆ (ಅಹಿಂಸೆ), ಸತ್ಯ (ಸತ್ಯ), ಕದಿಯದಿರುವುದು (ಅಸ್ತೇಯ), ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ (ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ) ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧೀನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು (ಅಪರಿಗ್ರಹ) ನಂತಹ ನೈತಿಕ ತತ್ವಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ ಅನ್ವಯವು ದಯೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

**ನಿಯಮ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶಿಸ್ತು)** - ಶುಚಿತ್ವ (ಶೌಚ), ತೃಪ್ತಿ (ಸಂತೋಷ), ತಪಸ್ಸು (ತಪಸ್ಸು), ಸ್ವಯಂ ಅಧ್ಯಯನ (ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ) ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಶಕ್ತಿಗೆ (ಈಶ್ವರ ಪ್ರಾಣಿಧಾನ) ಶರಣಾಗತಿ ಮುಂತಾದ ಸ್ವಯಂ-ಶಿಸ್ತಿನ ತತ್ವಗಳು ಸ್ವಯಂ-ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು.

**ಆಸನ (ದೈಹಿಕ ಭಂಗಿಗಳು)** - ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ತೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗಮನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



**ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಉಸಿರಾಟದ ನಿಯಂತ್ರಣ)** – ನಾಡಿ ಶೋಧನ (ಪರ್ಯಾಯ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಸಿರಾಟ) ನಂತರ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಉಸಿರಾಟದ ತಂತ್ರಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ (ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು)** – ಬಾಹ್ಯ ಗೊಂದಲಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮತ್ತು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಸಾವಧಾನತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮೌನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಧಾರಣ (ಏಕಾಗ್ರತೆ)** – ಒಂದೇ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನವು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಧ್ಯಾನ (ಧ್ಯಾನ)** – ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸಮಾಧಿ (ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ)** – ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯು ಆಂತರಿಕ ಆನಂದ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಂದಿಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಇದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾದ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಒಬ್ಬರು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.



## ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ರತ್ನಗಳು - ಖಗೋಳವಿಜ್ಞಾನ

ಚಂದ್ರಿಮಾ ಕಲ್ಬಾಂಗ್ ಅವರಿಂದ

ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಆಕಾಶಗಳು, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಋತುಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನವಕುಲದ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿವೆ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ? ರಾತ್ರಿ ಆಕಾಶ ಏಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ? ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೇ? ಖಗೋಳವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಕಾಯಗಳ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದವು.

ಸಿಂಧೂ ಕಣಿವೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಕಲಾಕೃತಿಗಳು, ಆಕಾಶಕಾಯಗಳ ಚಲನೆಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಹುಶಃ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗುಜರಾತ್‌ನ ಧೋಲವೈರಾ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಆಯತಾಕಾರದ ರಚನೆಗಳು ಒಳಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕೋಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ, ಇದು ಉಳಿದ ಹರಪ್ಪನ್ ಅವಶೇಷಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇಳಿಜಾರು, ಗೋಡೆಗಳ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಛಾವಣಿಯಲ್ಲಿನ ದ್ಯುತಿರಂಧ್ರವು ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಖಗೋಳವೀಕ್ಷಣಾಲಯವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಹುಶಃ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಸ್ಥಾನವು ಹಾದುಹೋಗುವ ದಿನಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಖಗೋಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯದಾದ ವೈದಿಕ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು ಕ್ರಿ.ಪೂ 1500 ರಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಲುನಿ-ಸೌರ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗಳು, ವಿಷುವತ್ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗಳು, ಗ್ರಹಣಗಳು, ಋತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಇವು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ, ಉತ್ತರಾಯಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣನಾಯನವು ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಯನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿಯೂ 27 ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ದೇವಾಲಯದ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದಲ್ಲಿ, ಆವರ್ತನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಕೊನಾರ್ಕ್, ಮೋಡೆರಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂರ್ಯನ ದೇವಾಲಯಗಳು ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಲು ಸನ್ನಿಯಲ್‌ಗಳು, ಚಂದ್ರ-ಡಯಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕೆತ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. . ಇದು ನವರಂಗ ಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, 12 ತಿಂಗಳುಗಳು ಅಥವಾ ರಾಶಿಚಕ್ರದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ 12 ಅಲಂಕೃತ ಕೆತ್ತಿದ ಕಂಬಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ತಿಂಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಕಂಬದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಆವರ್ತಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

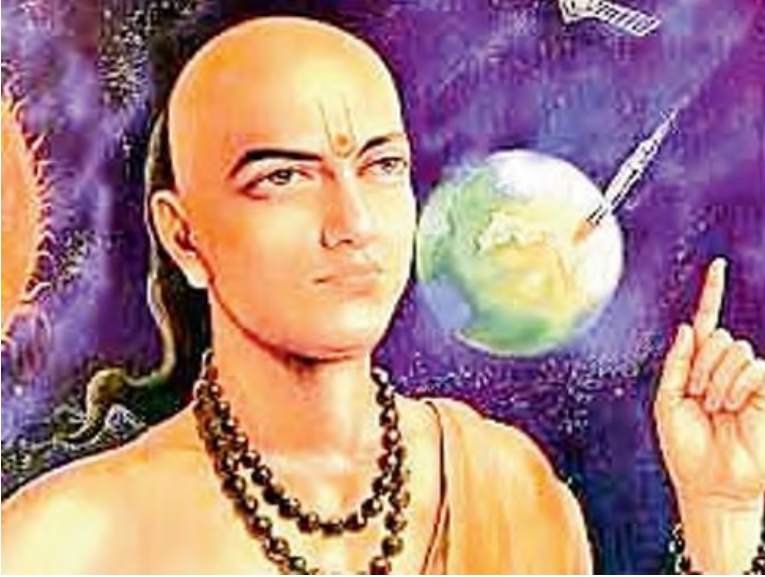
ವೀಕ್ಷಣಾಲಯಗಳ ಆಧುನಿಕ ಯುಗ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಖಗೋಳ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ 18 ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೈಪುರದ ಮಹಾರಾಜ ಸಾವೈ ಜೈ ಸಿಂಗ್ II ಅವರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರು ಖಗೋಳವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಾನ್ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ವಿವರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಜೈಪುರ, ದೆಹಲಿ, ಉಜ್ಜಯಿನಿ, ವಾರಣಾಸಿ ಮತ್ತು ಮಥುರಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತಾರ್ ಮಂತಾರ್ ನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮ್ರಾಟಾ ಯಂತ್ರ ತೋರಿಸಿದ ಸಮಯವು ಆಧುನಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಸಮಯದಿಂದ ಕೇವಲ 2 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು!





ಆರ್ಯಭಟ್ಟ, ವರಾಹಮಿಹಿರ, ಬ್ರಹ್ಮಗುಪ್ತಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಖಗೋಳಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಆಕಾಶವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪಂಚಸಿದ್ಧಂತಿಕಾ, ವೇದಂಗ ಜ್ಯೋತಿಷಾ, ಆರ್ಯಭಟ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದ ಆಳವನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೀಕ್ಷಣಾಲಯಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಉಪಗ್ರಹಗಳು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಆಧುನಿಕ-ದಿನದ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಯುಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರು.





# ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ ಹೋಳಿ-2025



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

