



# ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು-2025





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

## HOW TO GROW SPROUTS



Healthy food in our Home



Fruit  
Cutting And  
Salad  
Making  
Project



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



**Maharashtra Day Celebration 2025**



**Babasaheb Ambedkar Birth Anniversary**



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



Giving Information regarding care to  
be taken during menstruation



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





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



**Mahatma Jyotiba Phule Birth Anniversary**



**Farewell given to 7th STD Speech and Hearing-Impaired students**





## News from ... **Parijnan Vidyalay, Someshwar**



Parijnan Vidyalay, Someshwar organized a camp for cubs, bulbuls, scouts and guides on 1-03-2025 at the school campus. The camp began with flag hoisting and the recitation of promises, followed by an informative First Aid session. Various activities were conducted. A magic show was also organized. The camp concluded with a campfire, featuring cultural performances by Cubs, Bulbuls, Scouts and Guides.





## News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar





## News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar

### Career Guidance

The career guidance programme at Parijnan Vidyalay was held on 1-03-2025. The event commenced with a formal inaugural session. Mr. Naveen Paul, Fonder of Draw My Career, an innovative startup recognized by MSME, Start up India, and Start up Karnataka. Mr. Paul, an alumnus of prestigious IIM shared his valuable insights, providing students with clarity and direction in their career paths. The interactive sessions and discussion made the programme highly engaging and beneficial for all attendees.





## News from ... **Parijnan Vidyalay, Someshwar**

### **School Parliament 2024-25**

The school Parliament Session was organized at Parijnan Vidyalay, on 8-03-2025. The session was led by the Speaker and comprised two Parties – the Ruling and the opposition party. The Ruling party includes the Council of Minister along with their Vice Minister, the school pupil Leader, and the opposition party. The event aimed to discuss the roles and responsibilities of the Council of Ministers and to introduce a Bill of Requirements for the improvement of the school.





## News from ... Parijnan Vidyalay, Someshwar



### Cervical Cancer Awareness



Parijnan Vidyalay Someshwar, in association with Rotary Club of Mangalore Hillside, successfully organized a Cervical Cancer Awareness Programme on 14-03-2025 at school auditorium in the presence Chief Guest Dr. S R Nayak, Professor, Department of Obstetrics and Gynecology, KMC Hospital, Mangalore, Rtn. Dr. Ranjan Rao. Assistant Governor, Rtn. Manish Rao U, President Rotary club of Mangalore hillside, Rtn. Dinesh Kumar, Secretary, Rotary club of Mangalore hillside, Members of Rotary club, Our Principal Mrs. Ranjitha Mahesh Joshi, Lecturers, teachers and students from the sister institution. Dr S R Nayak enlightened us on the importance of Cervical Cancer Awareness, early detection, and prevention.



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

### **School Toppers in SSLC – May 2025**

- 1st Ms. Soujanya Deepak Nayak 613/625 (98.08%)  
2nd Ms. A K Shruti 603/625 (96.48%)  
3rd Ms. Ankita Brejil Gonsalves 593/625 (94.88%)



**CONGRATULATIONS**





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



CONGRATULATIONS





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

Celebrating the birthday anniversary of Dr. B.R. Ambedkar on 14th April





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

Welcome to the new  
academic year!

**Welcoming the new academic year on the 30<sup>th</sup> of May**



New  
Beginnings



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

**Celebration**



**Gudhi Padwa, the traditional Maharashtrian New Year**



## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



PAINTING



Colorful  
Hand  
Painting  
Activities





## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

# SUCCESS



## Congratulations!



Champions proudly holding their certificates—proof of their dedication, hard work, and winning spirit!





## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla

**Celebrating the strength,  
dedication, and inspiration of our  
incredible teachers on 07-03-25  
World Women's Day.**





## News from... Parijnanashram Vidyalaya, Karla



# CREATIVITY



# FUN





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

**CHAMPIONS** 





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



### ಶ್ರೀವಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಚಿತ್ರಾಪುರ



ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ  
ಶೇಕಡ 100 ರಷ್ಟು ಸಾಧನೆ  
ಶೇಕಡ 90 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ 10 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು



1st - 95.84%  
CHARAN NAGAPPA NAIK



2nd - 95.36%  
Jesmita Nagappa Naik



3rd - 95.2%  
Ashita Bhaskar Naik



94.24%  
Kannada -125  
Pratibha Shreedhar Moger



93.92%  
Hindi & Social - 100  
Deekshita Goyda Naik



93.12%  
CHANDRAKANT VENKATRAMAN  
DEVADIGA



92.8 %  
SINCHANA GANESH MOGER



92.64%  
NAVYA PURASAYYA DEVADIGA



92.16%  
Kannada -125  
AKSHATA SURESH NAIK



90.8%  
KEERTI GANAPATI KUMBAR



Kananda -125  
ANANYA JANARDHAN POOJARI



Kannada - 125  
KOUSHALYA MAHADEV NAIK



Kannada-125  
AKSHATA SHANKAR NAIK



Kannada - 125  
NAMRATA DEVIDAS NAIK

Distinction - 21  
1st Class - 75

ಶ್ರೀ ಚಿತ್ರಾಪುರ ಮಠ ಸಂಸ್ಥಾನ, ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ, ಮುಖ್ಯಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

Brilliant





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

Class 10<sup>th</sup> - A

THE DEDICATION YOU SHOWED THROUGHOUT  
YOUR STUDENT LIFE IS UNIMAGINABLE.  
THERE IS NO DOUBT THAT THIS DEDICATION  
WILL TAKE YOU ON A NEW HEIGHT IN LIFE.

# FAREWELL!



Class 10<sup>th</sup> - B



Wishing You  
the absolute best in this  
next stage of your life!





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

SSLC-2024-25 Farewell Program

### S.S.L.C. Result -2025

| Details               | Boys | Girls | Total |
|-----------------------|------|-------|-------|
| Appeared Students     | 66   | 52    | 118   |
| Distinction           | 7    | 14    | 21    |
| 1 <sup>st</sup> Class | 45   | 30    | 75    |
| 2 <sup>nd</sup> Class | 12   | 8     | 20    |
| Pass Class            | 2    | 0     | 02    |
| %                     | 100% | 100%  | 100%  |





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



Students Securing out of out in various subjects

### Kannada

| S.No | Student Name             | Marks    |
|------|--------------------------|----------|
| 1    | Akshata Shankar Naik     | 125/125  |
| 2    | Akshata Suresh Naik      | 125/125  |
| 3    | Ananya Janardha Poojari  | 125/125  |
| 4    | Koushalya Madev Naik     | 1252/125 |
| 5    | Namrata Devidas Naik     | 125/125  |
| 6    | Pratibha Shreedhar Moger | 125/125  |

### Hindi

| S.No | Student Name         | Marks |
|------|----------------------|-------|
| 1    | Deekshita Goyda Naik | 100   |

### Social Science

| S.No | Student Name         | Marks   |
|------|----------------------|---------|
| 1    | Deekshita Goyda Naik | 100/100 |



**Charan Nagappa Naik**  
**599/625 95.84%**



**Jesmita Nagappa Naik**  
**596/625 95.36%**



**Ashita Bhaskar Naik**  
**597/625 95.52%**





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

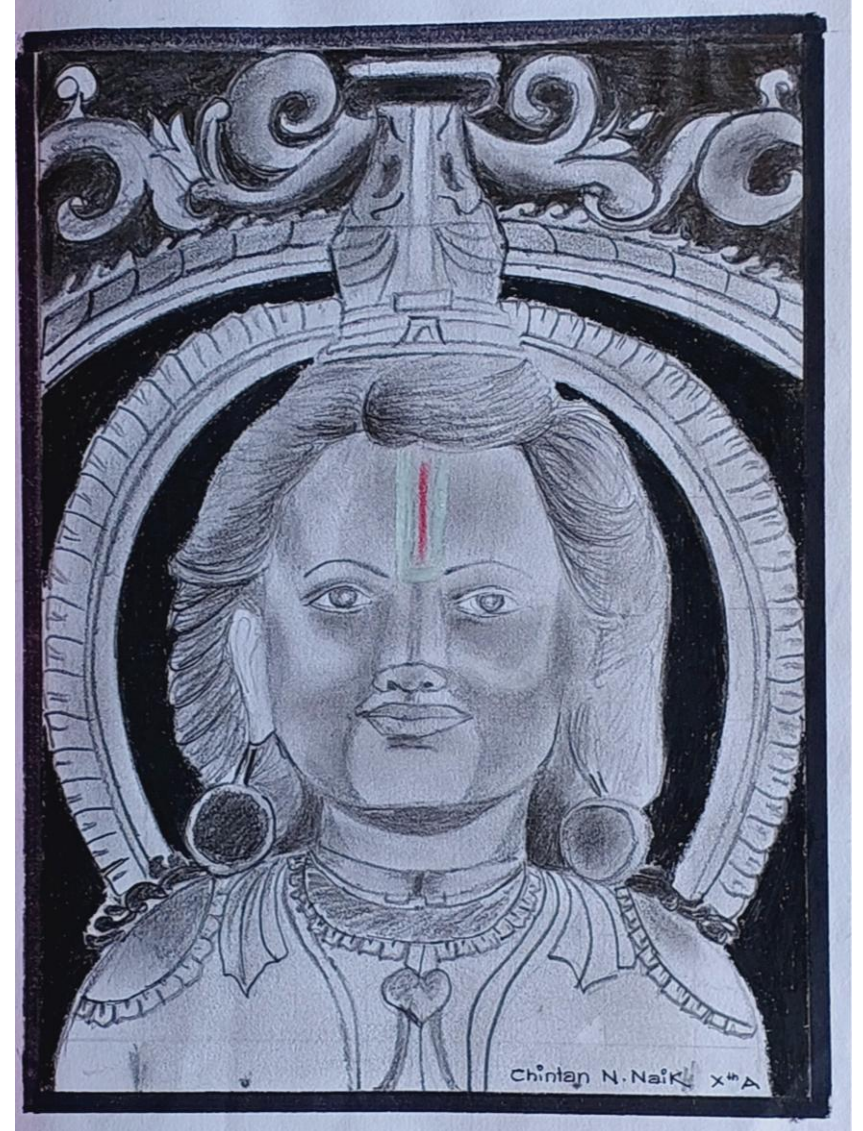
# ರತ್ನಯ್ಯ ಬಸವಗ

ಓ... ಸಹೋದರಯೇ

ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ  
ಕರುಬುಬಳ್ಳಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡವರಲ್ಲ  
ಜೀವದ ಸಹೋದರ ಎಂದು ತಿಳಿದವರಲ್ಲ  
ಭದರೆ ನನಗೆ ನೀನೆ ಎಲ್ಲ....

ಹರಿಹರಯ್ಯದ ಬಿಸುಗೆ ನೀಡಿದೆ  
ಸೋದರತೆಯ ಕಂಫಲ ಸೂಸಿದೆ  
ಅನುರಾಗದ ಹೊಸ ಒಂಥನಕೆ  
ಸೋದರಯಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ

ಬೇಸರದಲ್ಲಿ ಭಸರೆಯಾಗುವೇ  
ನೋವಿನಲ ಸಂಲೈಸುವೇ  
ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಾಗಿಸುವೇ  
ಜೀವನಕೆ ಅದ್ಭುತ ಸೃಜಿತೆಯಾಗುವೇ





## ಜೀವಿತಾವಧಿಯ ಪಾಠ

ಸಾಧನಾ ಕೈಕಣಿ ಇವರಿಂದರಘ

ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಹುಡುಗ. ಅವನು ಸತತವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದನು. ಒಂದು ದಿನ, ಒಂದು ತುಂಟ ವಿಚಾರ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. 'ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಈಗಾಗಲೇ ಹೊಂದಿರುವೆನು ಹಾಗಾದರೆ, ನಾನು ಅಂತಹ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?' 'ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ, ಅವನ ಶಿಕ್ಷಕರು ರಘುವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಅಸದ್ಡೆ, ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯಿರುವ ಅವನು ತನ್ನ ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಯುನಿಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಚೆನ್ನಾಗಿರದ ಕಾರಣ ಅವನ ವರ್ಗ ಶಿಕ್ಷಕಿ ಲತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಅವನಿಗೆ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೂ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ, ರಘುವಿನ ಪೋಷಕರು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಕೇಳುವ ಸಂದೇಶದಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಚಕಿತರಾದರು. ರಘು ಬಗ್ಗೆ ಲತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಸುಧೀರ್ ಭಟ್ ಅವರು ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದರು.

ಅವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ, ಸುಧೀರ್ ರಘು ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ, ಅವನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು - ಅವನು ಮತ್ತೆ ಟ್ರಾಕ್‌ಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಆಟದ ಸಮಯವಿಲ್ಲ! ಮರುದಿನ ಸಂಜೆ, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಕೆಲವು ಹುಡುಗರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ರಘು ಗಮನಿಸಿದನು. ಅವರು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರು. "ಹೇಗಾದರೂ, ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಾನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿತು. ಅಯ್ಯೋ! ರಘು ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸೇರಿಕೊಂಡನು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಮೂರ್ಖತನವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡನು. 'ಓಹ್ ಇಲ್ಲ! ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ರಘು ಮನೆಗೆ ಓಡುತ್ತ ಯೋಚಿಸಿದನು. ಅವನು ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ, ಮನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡನು. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕಂಡನು. 'ರಘು, ನಾವು ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಉಟದ ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ಅವರ ತಂದೆಯಿಂದ ಉಗ್ರ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಓದಿ ರಘುವಿಗೆ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿದು ದುಃಖವಾಯಿತು .

ಅವನ ಅಸದ್ಡೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸಂಗಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಅದ್ಭುತ ವಿಹಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಅವನು ತಾನು ಮೊದಲಿನ ರಘುವಾಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಸ್ವತಃ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದನು. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ದಣಿದಿದ್ದ ಅವನು ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದನು.



ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಘು ತನ್ನ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಹೋದನು, ಅವನ ಹೆತ್ತವರು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದನು. ಅವನ ತಂಗಿ ರಾಘವಿ ಅವನು ಸುಂದರವಾದ ಚಲನಚಿತ್ರ ಮತ್ತು 'ರುಚಿಕರವಾದ' ಭೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡನೆಂದು ಹೇಳಿ ಓಡಿಹೋದಳು.

ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ದುಃಖವಾಯಿತು ಗುರುವಿಗೆ ! ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು, ಮತ್ತು ರಘು ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ "ಅಮ್ಮಾ! ಪಪ್ಪಾ! ನನ್ನ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ. ಲತಾ ಮೆಮ್ ಇದನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟು ನನ್ನನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಳು. ಮತ್ತೆ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿರಬಾರದು ಎಂದು ನಾನು ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೇಳಿದನು. ಅವನ ಹೆತ್ತವರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡುತ್ತಾ ಮುಗುಳ್ಳಿಟ್ಟು. ಅಮ್ಮಾ, "ಬಹುಶಃ ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾವು ಆ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದೇ?" ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ರಘು, "ಇದು ಸರಿ. ಮತ್ತೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಅಮ್ಮಾ!" ಸುಧೀರ್ ನಕ್ಕರು ಮತ್ತು ರಘುವನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಎಳೆದರು, "ಮೂರ್ಖ ರಘು! ಆ ರಾತ್ರಿ ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಟ್ರಿಕ್ ಆಡಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದೆವು, ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೇವು ಅದು ನಿನಗೆ ಪಾರ ಕಲಿಸಲು ಮಾತ್ರ. ನೀನಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು?" ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ರಾಘವಿ ನಗುತ್ತಾ ಓಡಿಹೋದಳು.

"ಅಣ್ಣಾ! ಅಮ್ಮ ಮತ್ತು ಪಪ್ಪಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದರು! ಹೌದು! ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಹೋಗೋಣ!" ಅವಳು ಸಂತೋಷದಿಂದ ನೈತ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ರಾತ್ರಿ, ರಘು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಭೋಜನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದನು! ಅವರು ಪ್ರಮುಖ ಮತ್ತು ಮರೆಯಲಾಗದ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದನು!



## ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ರಹಸ್ಯ ಉದ್ಘಾತನ: ಕರುಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ! ದೀಪ್ತಿ ಅನಿಲ್ ಇವರಿಂದ

ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯೋಣ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ - ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕವಿಲ್ಲದೆ ನೋಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ, ಅವು ಭಯಾನಕವಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರು! ಈ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಫ್ಲೋರಾ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅವು ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು, ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಕಾರ್ಯನಿರತ ಅಡುಗೆಮನೆಯಂತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಬೆಳೆಯಲು, ಆಡಲು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಇದು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ-ಇದಕ್ಕೆ ಕರುಳಿನ ಮೈಕ್ರೋಫ್ಲೋರಾದ ಸಹಾಯ ಬೇಕು!

ಈ ಸ್ನೇಹಪರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು: . ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ..ಕೆಟ್ಟ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.. ಬಿ ಮತ್ತು ಕೆ ನಂತಹ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ . ನಿಮಲ್ಲಿಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ . ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ ಆದರೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕೆಟ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ . ಮತ್ತು ಅದು ನಿಮ್ಮಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನುಅತ್ಯಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಏನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತವೆ? ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು.



ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಇಂಡಿಯನ್ ಆಹಾರಗಳು

1. ಮೊಸರು - ಈ ಕೆನೆಯೊಂದಿಗಿರುವ ರುಚಿಕರವಾದ ಮೊಸರು ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಜೀವಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ, ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ, ಅಥವಾ ರಾಯತಾದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ.
2. ಮಜ್ಜೆಗೆ - ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ .
3. ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೋಸೆ - ಈ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ತಿಂಡಿಗಳು ಹುದುಗಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹುದುಗಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ.
4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗಜ್ಜರಿ ಯಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
5. ಕಚ್ಚಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೋಗರವು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು!
6. ಗಜ್ಜರಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು.
7. ರಾಗಿ ಬಾಜ್ರ ಮತ್ತು ಜೋಳದಂತಹ ಧಾನ್ಯ ಗಳು . ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಇದ್ದು ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ.
8. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಂಜಿ ಹುದುಗಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಬೀಟರೂಟಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದಹುಳಿ ಪಾನೀಯ.

ನಿಮ್ಮ ಕರುಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ: . ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. . ಹೆಚ್ಚು ಜಂಕ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ..ಚಲಿಸುವುದು, ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿ, ಓಡಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬೈಸಿಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿ! . ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಸಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ರಹಸ್ಯ ಉದ್ಘಾಟನದಂತೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು ಇದು ನಿಮಗೆ ದೃಢ ವಾಗಿ, ಚುರುಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಮೊಸರು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ, ನೆನಪಿಡಿ - ನಿಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀವು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ! ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ! ಮಕ್ಕಳೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸೂಪರ್‌ಹೀರೋ ತಂಡವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ! ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವಾಗ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಈ ತಂಡವು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕೋವಿಡ್ ಹಿಂತಿರುಗಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಯೋಗವು ಶಾಂತ, ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಏನು ಉಗ್ರಿಸಿ? ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದಾದ 3 ಸುಲಭವಾದ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ (ನಾಡಿ ಶೋಧನ) ಅಡ್ಡ-ಕಾಲಿನ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಉಸಿರಾಡಿ. ಬದಲು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಿ. ಇದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ..
2. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ 12 ಸೌಮ್ಯ ಭಂಗಿಗಳ ಒಂದು ಸೆಟ್. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೇವಲ 5 ಸುತ್ತುಗಳು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಭ್ರಮರಿ (ಜೇನುನೋಣ ಉಸಿರಾಟ) ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಜೇನುನೋಣದಂತೆ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿರುನಗೆ, ಆಟವಾಡಲು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ, ದೃಢವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಯೋಗವು ನಿಮ್ಮ ಆಯುಧವಾಗಿರಲಿ!



# ಪರಿಜ್ಞಾ ಪತ್ರಿಕಾ

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು-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