ವಿಜ್ಞಾನ

ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಏಕೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ?

■ ಆರ್.ಬಿ.ಗುರುಬಸವರಾಜ

ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಜೊತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿದ್ದ ಬಿಂದು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಳು. "ಪಪ್ಪಾ ಯಾವುದೋ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಾ ಇದೆ" ಎಂದಳು. 'ಹೌದಲ್ಲ, ಅದೋ ನೋಡಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಪ್ರಾಣಿ ಸತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರ್ತಾ ಇದೆ' ಎಂದರು ತಂದೆ. "ಪಪ್ಪಾ, ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಏಕೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ" ತಟ್ಟನೆ ಪ್ರಶ್ನೆಸಿದಳು. ಮಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಿದರು.

ಪ್ರಾಣಿ ಸತ್ತಾಗ ಅದರ ದೇಹವು ವಿಭಜನೆ ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಭಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅನಿಲಗಳು ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಭಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಮೋನಿಯಾ, ಮೀಥೇನ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್‌ನಂತಹ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಅನಿಲಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದುರ್ನಾತ ಹೊರಡಿಸುವ ಅನಿಲಗಳಾಗಿವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾವಯವ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ವಿಘಟಿಸು ವುದರಿಂದ ಈ ಅನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅನಿಲಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪುಟ್ರೆಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಡವೆರಿನ್‌ನಂತಹ ಇತರ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಹಿತಕರ ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ವಾಸನೆಯು ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಿಭಜನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗವು ತಾಪಮಾನ, ಆರ್ದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದ ಮಟ್ಟಗಳು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಬಹುದು. ತಂಪಾದ ತಾಪಮಾನವು ಅದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಹಿತಕರ ವಾಸನೆಯು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದಷ್ಟೂ ಇಂತಹ ಅಹಿತಕರ ವಾಸನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸತ್ತ ಹಾಗೂ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹ ಮುಟ್ಟುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಅರಸರಾಗಬೇಕೆ?

ಓದಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬಾರದು, ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿಡಿದರೆ, ಹಿರಿಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಅಕ್ಷರ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಕ್ಷರ ದಾಸರಾದರೆ ಅರಸರು ಆಗಬಲ್ಲರಲ್ಲವೇ ?

ನೀವೂ ಬರೆಯಬಹುದು

ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ನಾವಾದರೂ, ಕೈಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವವರು ನೀವು. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ನಮ್ಮದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಬರಹಗಾರರಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಬರಹವನ್ನಿಲ್ಲಿ ಓದಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಕತೆ, ಕವನ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪರ ಚಿಂತನೆ ಒಳಗೊಂಡ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ನೆಲದ ಜನರ ಧ್ವನಿಯಾಗುವ ಹಂಬಲದಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಓದುಗ ಪ್ರಭುಗಳಾದ ನೀವು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ. **ಕಥೆ, ಕವನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಕ್ರೀಡೆ, ಕೃಷಿ, ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅಂಕಣ, ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ** ಕುರಿತಾದ ನಿಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ, ಕಳುಹಿಸಿದ ಬರಹಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸ ಎನಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಂಬುಗೆಯ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ಒಳಿತನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತ, ಬರೆಯುತ್ತ ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ ಗೊಳ್ಳೋಣ.

ಬೆಳಕಿನ ಹಾದಿ: ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಸಾಧು ಸಂತರು, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಹೀಗೆ ಪುಣ್ಯ ಪುರುಷರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು, ಕೊನೆಗೆ ಅಂತಹ ಕಥೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ 250 ಪದಗಳ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಹಾದಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ. ಸೂಕ್ತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಸಂಪಾದಕರು: ಹಂಪಿ ಟೈಮ್ಸ್, ಶ್ರೀ ಓಂಕಾರೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ಹೊಸಪೇಟೆ, ವಿಜಯನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ. ಇ-ಮೇಲ್:hampitimes@gmail.com
M: 94486 33038

ಓದುಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ

ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ಣವೇ ಆದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಮಾಹಿತಿ, ವಸ್ತುಲೋಪ, ದೋಷ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಜಾಹೀರಾತುದಾರ ರೊಡನೆಯೇ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

– ಜಾಹೀರಾತು ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಅಧ್ಯಯನದ ಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಕೇವಲ ಅಂಕಗಳಿಕೆಗಾಗಿ ಓದದೆ,ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂಬರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕೆಲವು ಮಾದರಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಫಲ ನೀಡದೆ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಫಲಪ್ರದಕಾರಕ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶ ಅಧ್ಯಯನ ವಾಗಿದ್ದು ಅನುಸರಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ತಂತ್ರಗಳು ಪರಿಣಾಮಬಿರುವುದಿಲ್ಲ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಓದುವ ವಿಧಾನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ,ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ,ಪೂರಕವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

ಸಕ್ರಿಯ ಕಲಿಕೆ:-

ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಓದುವ ಅಥವಾ ಕೇಳುವ ಬದಲು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಂದರೆ ಸ್ವಂತ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುವುದು,ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯ ಚರ್ಚೆ ಮುಂತಾದ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ರಿಯ ಕಲಿಕೆಯು ವಿಷಯದ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಧಾರಣ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆ:-

ಸಮಯದ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮ ಒಳಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ.ಕಷ್ಟಕರವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓದಿ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬಳಕೆ:-

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಟಿಪ್ಪಣಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೈಬರಹದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು,ಡಿಜಿಟಲ್ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ನಕ್ಷೆಗಳಾಗಿರಲಿ, ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಟಿಪ್ಪಣಿ-ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ. ರಚನಾತ್ಮಕ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಾಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ರಿಯ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ:-

ನಿಮ್ಮ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಅಥವಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮರು ಓದುವ ಬದಲು,ಸಕ್ರಿಯ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಮೆಮೊರಿಯಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಸಂಗತಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಡಾ.ಸುಧಾಕರ ಜಿ.ಲಕ್ಕವಳ್ಳಿ
ಲೇಖಕರು 8747969381
Hampi Times E-paper
SCAN AND READ

ಫ್ಲಾಶ್‌ಕಾರ್ಡ್:-

ಫ್ಲ್ಯಾಶ್‌ಕಾರ್ಡ್ ಬಾಯಿ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನ,ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಉತ್ತರಗಳೊಂದಿಗೆ ಫ್ಲಾಶ್‌ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ:-

ಒಂದೇ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳು, ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು, ವೀಡಿಯೊಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತುಣುಕು ವಿಧಾನ:-

ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಥವಾ ಸವಾಲಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ,ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ತುಣುಕಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿ. ಇದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ನಟಿಸಿ:-

ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಅದರ ಕಲಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಂತೆ ನಟಿಸಿ.

ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ:-

ಹಿಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ,ಬಿಡಿಸಲು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೂರಕ ಜೀವನಶೈಲಿ:-

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ,ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿಯಾದ ಕೆಫೀನ್ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ತಡರಾತ್ರಿಯ ಅಧ್ಯಯನ, ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಗೊಂದಲ ಬೇಡ:-

ಅಧ್ಯಯನದ ಸ್ಥಳ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಇರದೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರಲಿ. ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಪಟ್ಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್‌ಗಳಂತಹ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುರಿ ಇರಲಿ:-

ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಗಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. ನೀವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಗಮನ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಕ್ತವಾಗಿರಿ:-

ಕಲಿಯುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು,ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಅಥವಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನ ಗುಂಪುಗಳು ಸಹ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯಾವುದೇ ಕಲಿಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವಿದ್ದರೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೂರಕ ಸ್ವ-ಮಾತು:-

ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ-ಮಾತು ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು.'ನಾನು ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ'ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು,'ನಾನು ನನ್ನ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುತ್ತೇನೆ'ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ವಯಂ ಪರಿಶೀಲನೆ:-

ಹಿಂದೆ ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯ ತಂತ್ರವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಧಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ,ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ ಪ್ರೇರಣೆ ಸಹಕಾರವಿರಲಿ,ಇನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅಥವಾ ಈ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ

ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳ ಯೋಚನೆಯ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಭಾವತಹ ಚಂಚಲ. ಬುದ್ಧಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಒಳಿತು ಕೆಡುಕಿನ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ವಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಚನೆಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಆಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಚ್ಯುತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಲೇಸು.

ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಗುದ್ದಾಟದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಸುಮ್ಮನಿರದೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡಿ ಎದುರು ಇರುವವರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಬಿರುಕು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಯೋಚಿಸಿಮಾತನ್ನು ಆಡಬೇಕು. ಮಾತು ಆಡಿದರೆ ಹೋಯಿತು ಮುತ್ತು ಒಡೆದರೆ ಹೋಯಿತು ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿನಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ನಾವು ಕಠೋರವಾದ ಮಾತನ್ನು ಆಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಾತನ್ನು ಆಡದೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಚೇತನ ಭಾರ್ಗವ
ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರು
Hampi Times E-paper
SCAN AND READ

ಕಠೋರವಾದ ಮಾತು ಕತ್ತಿಗಿಂತಲೂ ಚೂಪಾಗಿ ಕ್ರೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಕುಯ್ದ ಗಾಯವಾದರೆ ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಮಾಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆದ ಗಾಯವು ಎಂದು ವಾಸಿ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಡುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ಕೊಂಡಿಯೆ ಈ ಮಾತು.ಆಡುವ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ವವಿರಬೇಕು. ಸುಖ ಸುಮ್ಮನೆ ಏನೇನೋ ಮಾತನಾಡುವ ಬದಲು ಬಾಯಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇರುವುದೇ ಲೇಸು. ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿಯು ಹೇಳಿದಂತೆ

"ನುಡಿದರೆ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರದಂತಿರಬೇಕು
ನುಡಿದರೆ ಮಾಣಿಕ್ಯದ ದೀಪ್ತಿಯಂತಿರಬೇಕು
**ನುಡಿದರೆ