



ಸಂಚಿಕೆ 2 | ಸಂಪುಟ 1 | 2025

# ಚಂಪಕ

ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ  
ಕನ್ನಡ-ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ದ್ವೈಭಾಷಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ



## HAPPY YUGADI

Wishing you and your family a very happy and prosperous Ugadi

ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

# ಚಂಪಕ

ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ  
ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ

---

ಕನ್ನಡ-ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ದ್ವೈಭಾಷಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

# Contents

1. “ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ...” - ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ .....	03
2. ಸಂಪಾದಕೀಯ - ಡಾ  ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ .....	04
3. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಸಂದೇಶ - ರವೀಂದ್ರ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ .....	05
4. ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡ .....	06
7. ಕವನ: ಬದುಕಿನ ಯುಗಾದಿ - ಜಮುನಾ ಪ್ರದೀಪ್ .....	07
5. ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ - ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ .....	08
6. Microplastics and Human Health - Dr. Ramgopal Kashyap .....	12
8. Lessons from Channel attempt - Abhi Puttanna .....	15
9. Chinnara Loka / ಚಿನ್ನರ ಲೋಕ .....	18
10. Travelogue: The wave - Jyotsna Narayanaswamy .....	20
11. ಸಣ್ಣ ಕಥೆ: ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ - ಪವನ್ ಎನ್. ರಾವ್ .....	22
12. Breaking Limits - Atiksh Chandra .....	24
13. ನನ್ನೂರು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ತವರೂರು - ಡಾ  ಮಹೇಶ್ ಜೋಶಿ .....	28
14. ಸಂದರ್ಶನ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ಜೋಡಟ್ಟಿ - ಡಾ  ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ .....	30
15. Bedarvesha - Samit Nagarajan .....	32
16. ಕುಂಭಮೇಳದಲ್ಲಿ ಮಯಾಮಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಅನುಭವ - ಶಾಲಿನಿ ಉಮೇಶ್, ಮಾಲಿನಿ ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ, ವಿದ್ಯಾ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ ಆಚಾರ್ಯ .....	34
17. ನೆನಪಿನ ಭಂಡಾರ: ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಕಂಡ ಶಿವಣ್ಣ - ದಿವ್ಯ ಅತ್ರೇಯ .....	38
18. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವರದಿ 2025 .....	42
19. ಪದಬಂಧ - ಡಾ  ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ ಮತ್ತು ಉಷಾ ಭಟ್ .....	44
20. ಒಗಟುಗಳು: ಸಂಗ್ರಹ - ಸ್ಮಿತಾ ಗೋವರ್ಧನ್ .....	45

Cover & Inner pages Designed by **Prashanth Vitla, Bengaluru**

Printed at **Artiz, Bengaluru, India**

Published by **Nandi Kannada Koota of South Florida, USA**

# ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ ...

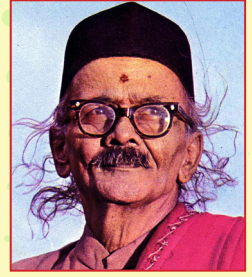
ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ  
ಯುಗಾದಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ  
ಹೊಸ ವರುಷಕೆ ಹೊಸ ಹರುಷವ  
ಹೊಸತು ಹೊಸತು ತರುತ್ತಿದೆ.

ಹೊಂಗೆ ಹೂವ ತೊಂಗಳಲಿ,  
ಭೃಂಗದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ  
ಮತ್ತೆ ಕೇಳ ಬರುತ್ತಿದೆ.  
ಬೇವಿನ ಕಹಿ ಬಾಳಿನಲಿ  
ಹೂವಿನ ನಸುಗಂಪು ಸೂಸಿ  
ಜೀವಕಳೆಯ ತರುತ್ತಿದೆ.

ವರುಷಕೊಂದು ಹೊಸತು ಜನ್ಮ,  
ಹರುಷಕೊಂದು ಹೊಸತು ನೆಲೆಯು  
ಅಖಿಲ ಜೀವಜಾತಕೆ.  
ಒಂದೇ ಒಂದು ಜನ್ಮದಲಿ  
ಒಂದೇ ಬಾಲ್ಯ, ಒಂದೇ ಹರೆಯ  
ನಮಗದಷ್ಟೇ ಏತಕೋ.

ನಿದ್ದೆಗೊಮ್ಮೆ ನಿತ್ಯ ಮರಣ,  
ಎದ್ದ ಸಲ ನವೀನ ಜನನ,  
ನಮಗೆ ಏಕೆ ಬಾರದು?  
ಎಲೆ ಸನತ್ತುಮಾರ ದೇವ,  
ಎಲೆ ಸಾಹಸಿ ಚಿರಂಜೀವ,  
ನಿನಗೆ ಲೀಲೆ ಸೇರದೂ.

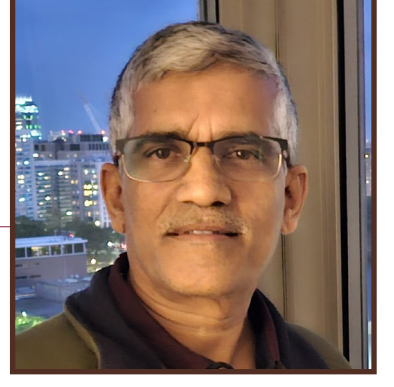
ಯುಗ ಯುಗಗಳು ಕಳೆದರೂ  
ಯುಗಾದಿ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.  
ಹೊಸ ವರುಷಕೆ ಹೊಸ ಹರುಷವ  
ಹೊಸತು ಹೊಸತು ತರುತ್ತಿದೆ.



ಅಂಬಿಕಾತನಯದತ್ತ  
(ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ)



## ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಮಿತ್ರರೇ,

ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶ್ವಾಸ ಸಂವತ್ಸರದ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಚಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಡಲು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಾರಿಯಿಂದ ಚಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಚಂಪಕ, ಸೌತ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಉಚಿತ ಪತ್ರಿಕೆ. ಪ್ರತಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ, ಕವಿತೆ, ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಲೇಖನ ಒಂದಿದೆ. ಪ್ರಯಾಗರಾಜದ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದ ಮಹಾ ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ, ಸೌತ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾದಿಂದ ಹೋದ ಕೆಲವು ಕನ್ನಡಿಗರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸಾನುಭವಗಳನ್ನೂ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಚಾನೆಲ್‌ನ್ನು ಈಜಿ ದಾಟಿದ ಸಾಹಸದ ಕಥೆಯೊಂದು ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಮರೆತು ಹೋದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಶನವೊಂದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಹ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಹೀರೋ ಡಾ| ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಅವರು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಭೇಟಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ತಾವುಗಳು ಓದಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಹೊಸ ಪದಬಂಧ ಮತ್ತು ಒಗಟುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಯವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಚಂಪಕವನ್ನು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕರಣಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಾದ ಜಮುನಾ, ಅನು, ಶಾಲಿನಿ, ಪವನ್, ಮತ್ತು ಸ್ಮಿತಾ ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಹಳ ಇವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರಚಿಸಿ, ಮುದ್ರಿಸಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿಂದ ರವಾನೆ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತ್ ವಿಟ್ಲ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಅಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಸುಧಾಹರಣೆ ಆಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ. ನೀವೆಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಇತರರ ಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ಓದಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಈಶಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪಕ ಸದ್ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಯುಗಾದಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಪತ್ತು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಯುಗಾದಿಯು ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ಅಷ್ಟೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲ. ಶತ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ,

ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ

ಡಾ| ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ

ಏಪ್ರಿಲ್ ೧೯, ೨೦೨೫

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಸಂದೇಶ



“ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಯೆತ್ತು, ನಿನ್ನ ಕೈ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷವಾಗುತ್ತದೆ.  
ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಕೊರಳೆತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ಪಾಂಚಜನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.  
ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಕಿರುಬೆರಳಿತ್ತಿದರೂ ಸಾಕು ಇಂದು ಅದೆ  
ಗೋವರ್ಧನಗಿರಿಧಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ”... ಕುವೆಂಪು

**ಚಂ** ಪಕದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಿಡುಗಡೆ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ 2024 ದೀಪಾವಳಿಯ ಆಚರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಆ ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ದೇಶನದ ರಾತ್ರಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಂಪಕದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವು ನಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಬರಹಗಳು, ಪ್ರವಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಅನುಭವಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ.

2024 ವಾರ್ಷಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯ ನಂತರ ನಾವು ಚಂಪಕವನ್ನು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ.

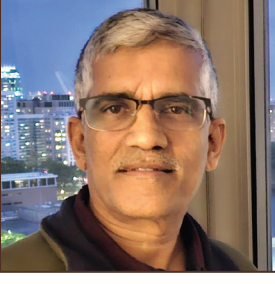
ಚಂಪಕದ ಎರಡನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಚಂಪಕ ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡದವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚಂಪಕದಂತೆ ಸದಾ ಸುವಾಸನೆ ಸೂಸುತ್ತಿರಲಿ.

**ರವೀಂದ್ರ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್**

ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಆಫ್ ಸೌತ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾ

## ಚಂಪಕ ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡ



### ಡಾ | ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ

ಡಾ | ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ ಅವರು ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಹಲವು ಕನ್ನಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು (ಉ. ಯಕ್ಷಗಾನ, ಕಿರು ನಾಟಕ, ಮತ್ತು ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ) ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರೂ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



### ಪವನ್ ಏನ್. ರಾವ್

ಪವನ್ ಏನ್ ರಾವ್ ಲೇಖಕರು, ಅಂಕಣಕಾರರು, ಸಂಪಾದಕರು, ಕವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಿಯರು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ.



### ಅನು ಕಲ್ಯಾಣಿ

ಅನು ಕಲ್ಯಾಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳವರು ಹಾಗೂ ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರು. ಮಿಲ್ವಾಕಿಯ ನುಡಿಮಿಲನ ಪತ್ರಿಕೆಗಾಗಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಬಂದು ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲಿನ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಚಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



### ಶಾಲಿನಿ ಉಮೇಶ್

ಶಾಲಿನಿ ಉಮೇಶ್ ಅವರು ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಶಿವ ವಿಷ್ಣು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಕಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಪದಾಧಿಕಾರಿ ಆಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಚಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



### ಜಮುನಾ ಪ್ರದೀಪ್

ಜಮುನಾ ರಾಣಿ ಹೆಚ್ ಎಸ್. ಅವರು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ಮೂಲತಃ ತುಮಕೂರಿನವರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಐಟಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವ ಇವರು ಹವ್ಯಾಸಿ ಬರಹಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳು, ಕವನಗಳು, ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆಗಳು ಕನ್ನಡದ ಬಹುತೇಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗೊಂಡಿದ್ದು, "ಸಿಹಿ ಅಂಗಡಿ ಹುಡುಗ" ಕಥಾಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡಿದೆ.



### ಸ್ಮಿತಾ ಗೋವರ್ಥನ್

ಸ್ಮಿತಾ ಗೋವರ್ಥನ್, ಅವರು ಕಳೆದ ೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕಸೂತಿ ಹಾಗೂ ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದು, ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಡೆ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಾಪಕಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



# ಬದುಕಿನ ಯುಗಾದಿ

ಹೇಮಂತನ ತೋಳಲಿ ಮುಲುಕಿ  
ಬಹುಬೇಗ ಬೆತ್ತಲಾಗಿದೆ  
ಮನೆ ಮುಂದಿನ ಮಾವಿನ ಮರ  
ಅಯ್ಯೋ, ಪಾಪ ಅನ್ನಿಸಿ  
ನಿಂತು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದೆ ;  
ನೋಯಬೇಡವೆ ಗೆಳತಿ  
ಇಂದಿನ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ,  
ಇಷ್ಟು ದಿನ ಚಂದದಿ ಕಂಗೊಳಿಸಿದ್ದ  
ಅಣುವೂ ನೆನಪಲಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ  
ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವೆಯೆಂದು  
ಕೊರಗಬೇಡ,  
ಬದುಕೆಂದರೆ ಇಷ್ಟೆ  
ನಿನ್ನ ನಮ್ಮದಾಗಿತ್ತು, ಇಂದು ಯಾರದ್ದೋ  
ಆದರೂ  
ಸಾಗಬೇಕು ನಾಳೆಗಳೆಡೆಗೆ...



ಜಮುನಾ ಪ್ರದೀಪ್

ಅದಕ್ಕೆ,  
ಮುಗುಳುನಗೆ ಬೀರಿ  
ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವಿನ  
ಲವಲೇಷವನೂ ತೋರಗೊಡದೆ  
ಮಾವಿನ ಮರ ನುಡಿಯಿತು ;  
ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೆ ಮರುಕವೇತಕೆ?  
ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತಾಳೆ... ನೋಡುವಿಯಂತೆ  
ಬೇರಿನಿಂದ ಏರಿ ಬಂಧು  
ಮುದ್ದಿಸುವ ವಸಂತನ ಆಲಿಂಗನವ,  
ಉಸಿರಿಗೆ ಉಸಿರ ತಾಕಿಸಿ  
ರಮಿಸಿ ಒಡಲಲಿ ನಾಟಿಮಾಡುವ  
ದುಂಬಿಗಳ ದಿಬ್ಬಣವ,  
ಆಗ ನೋಡು ಹೂವು-ಹಣ್ಣು-ಕಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಮತ್ತೆ ನಾನು ಸರ್ವಾಭರಣೆ ಎಂದು  
ನನ್ನನ್ನೇ ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿತು!  
ಹೌದಲ್ಲಾ ಎನ್ನಿಸಿ  
ನನ್ನ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಗೆ  
ಮುಖವ ತೋರಿಸಲು ನಾಚಿ,  
ಬೆನ್ನ ಮಾಡಿ ಹೊರಟೆ  
ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಅವೇ ಮಾತುಗಳ  
ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ...  
ಸುಖದ ಬೆಲ್ಲದ ಹಾದಿ  
ಬೇವಿನ ನೋವ ಉಂಡ ನಂತರವೇ  
ಬದುಕಿನ ಯುಗಾದಿ  
ಬವಣಿಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತ ಮೇಲೇನೆ,  
ಅಲ್ಲವೇ!?





## ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ



ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ

ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ 'ಯುಗಾದಿ' ಬಂತೆಂದರೆ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಂಭ್ರಮವು ಸೇರಿದಂತೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸವಿಗೆ ಜೇನು ಎರದಂತೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೊಸತನ, ಹೊಸಚೈತನ್ಯ, ಅದು ಹಿರಿಯರಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಯರಿರಲಿ.

ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯೇ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಪೂರ್ಣ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಕಾಲಮಾನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮನುಕುಲದ ಪ್ರಯಾಣ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಗಳು ಸಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಹಬ್ಬದಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಜನರ ಸಂತೋಷವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಶುಭಕೋರುವದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಲವಾರು ಸದುದ್ದೇಶಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸತ್ಯವೇ ಪ್ರಚಾರ, ಧರ್ಮವೇ ಆಚಾರ, ಶಾಂತಿಯೇ ಸ್ವಭಾವ, ಪ್ರೇಮವೇ ಸ್ವರೂಪ ಇವು ಕೆಲವು ಮೌಲ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವ ಹಲವು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪರಿಕ್ರಮಗಳು ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪರಿಕ್ರಮಗಳು 'ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಸಿಹಿ, ಜೇನಿಗಿಂತ ಮಧುರ, ಮೊಸರಿಗಿಂತ ರುಚಿ' ಹೌದಲ್ಲವೇ? ಆಚಾರೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ, ವಿಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ, ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ, ಅದರೊಡನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನಡೆ ನುಡಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಸೃಷ್ಟಿಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. 'ಯುಗಸ್ಯ ಆದಿಃ' ಅಥವಾ 'ಯುಗದ ಆದಿ' ಎಂದು ಹಬ್ಬದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. 'ಯುಗ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ನೊಗ, ಜೋಡಿಯ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಲ ವಿಶೇಷ ಎಂಬ ಈ ಮೂರು ಅರ್ಥ. ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯು ಮೇಲಿನ ಮೂರನೇ ಅರ್ಥವಾದ ಕಾಲ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಸಂತ ಋತುವಿನ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಥಿಯ ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ರಂಗ ಮಹಾಗುರು



ಎಂಬುವರು ತಮ್ಮ ಸಂದೇಶಾಮೃತದಲ್ಲಿ, ಯುಗಾದಿ "ಸತ್ಯಯುಗಸ್ಯ ಆದಿಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮಯುಕ್ತವಾದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಶುಭಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ವಸಂತ ಋತುವಿನ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಥಿಯ ಸೂರ್ಯೋದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಈ ದಿನವು ಪವಿತ್ರಮಯವೂ, ಶುಭಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಶುಭ ಮುಹೂರ್ತವೂ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಯುಗಾದಿ ಪರ್ವವು ದೇಶದ ನಾನಾ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡಲಾಗುವುದು. ಈ ದಿನಕ್ಕೆ ಯುಗಾದಿ, ಚಿತ್ರವಿಷು, ಸಂವತ್ಸರ ಪ್ರತಿಪದಾ, ನವ ವರ್ಷ ಪ್ರತಿಪದಾ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಅನ್ವರ್ಥಗಳುಂಟು.

ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಮತ್ತು ಸೌರಮಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚಂದ್ರನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಥಿಯಿಂದ ತಿಂಗಳಾಂತ್ಯದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ತಿಥಿಯವರೆಗೂ ಚಾಂದ್ರಮಾನರೀತ್ಯ, ಚೈತ್ರಾದಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮಾಸಗಳು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿವೆ. ಸೂರ್ಯನು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ (ಸಂಕ್ರಮಣ) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಒಂದೊಂದು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾಲವನ್ನು ಸೌರಮಾನರೀತ್ಯ ಮೇಷಾದಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮಾಸಗಳು ಸೌರಮಾನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಥಿಯು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿ ಹಾಗು ಮೇಷ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಕಾಲವನ್ನು ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯುಗಾದಿಯ ಪ್ರಮುಖ ವಿಶೇಷತೆ ಹಾಗು ಆ ದಿನ ಹಬ್ಬಾಚರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡೋಣ. ಯುಗಾದಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ (೧) ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ, (೨) ನವವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣ, (೩) ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪ, (೪) ದೇವತಾ ಪೂಜ, (೫) ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ, (೬) ದಾನ, (೭) ನಿಂಬಕ ದಳ (ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ) ಭಕ್ಷಣ, ಹಾಗು (೮) ವಸಂತ ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪರಿಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮನುಕುಲದ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗು ಸುಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ.



## ೧. ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗ (ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ) ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಆಯುರ್ವೇದವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಜನರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದರ ಫಲವೇನು? ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಪ್ಪು ನಿವಾರಣೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರ, ವಾತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವದಲ್ಲದೆ, ದೃಷ್ಟಿ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಆಯುಷ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗು ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಕಾಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶರೀರ ಒಣಗಿ ವಾತರೋಗ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಭಾದಿಸುವ ಸಮಯವದು. ಇಂಥಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

## ೨. ನವ ವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣ ಸಂಕೇತ

ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರಧರಿಸುವುದು ಶುಭ ಸಂಕೇತ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಶುಭ ನಕ್ಷತ್ರ, ವಾರ, ತಿಥಿಗಳಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವು. ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಶುಕ್ರಗ್ರಹನ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರ ಗ್ರಹನು ಲಕ್ಷ್ಮೀಕರನಾದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಿಯ ಅನುಗ್ರಹವು ದೊರೆಯುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ನವ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಶುಭ ಪ್ರದವು ಹೌದು. ವರ್ಷವಿಡಿ ಶುಭವು ಉಂಟಾಗಲೆಂದು, ಯುಗಾದಿಯ ಪರ್ವದಿನ ನವವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸದುದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

## ೩. ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪ

ಉದ್ದೇಶಿತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವೇ ಸಂಕಲ್ಪ. "ಸಂಕಲ್ಪಃ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಃ ಇದಂ ಕರ್ಮ ಕರಿಷ್ಯಾಮಿ." "ಸಂಕಲ್ಪ್ಯೇವ ಕುರು ಸರ್ವ ಕರ್ಮಾಣಿ," ಅಂದರೆ "ಪ್ರತಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವವಾಗಿ ಮಾಡು" ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವು ಫಲದಾಯಕವು. ನೂತನ ವರ್ಷಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಶುಭ ದಿನದಂದು ಒದಗುವ ಶುಭ ಫಲವು ವರ್ಷವಿಡೀ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲುಂಟು. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸತ್ ಚಿಂತನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಲೋಚನೆ, ಉತ್ತಮ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ವಿವೇಕಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಿಯಾರೂಪಗೊಂಡು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಇದೇ ಯುಗಾದಿಯ ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

## ೪. ದೇವತಾ ಪೂಜೆ

ನಿತ್ಯ ದೇವತಾ ಪೂಜೆ ನಡೆಸುವುದು ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದರಲ್ಲು ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಶೇಷ. ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಪ್ರಜಾಪತಿಗೂ, ಕಾಲ ಪುರುಷನಿಗೂ ಅರಾಧನೆ ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪೂಜೆ ಎನ್ನುವುದು ಭಕ್ತಿ ಭಾವದಿಂದ ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಉಳಿ ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ

ಜನ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ, ವಿಭಿನ್ನ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿದ್ರಾದಿ ಗುಣಗಳು ಆಯಾಯ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತು ಮತ್ತು ಆಲೋಚಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷವಲ್ಲವೇ? ಯೋಚಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಕರ್ಮಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಿ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಭವ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿ, ಜತೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅದೃಶ್ಯ ಅಗೋಚರ ಶಕ್ತಿ ದೇವರು. ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಬಾರದ ರೈತನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ, “ಎಳ್ಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಡ್ಡ, ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಡ್ಡ, ಹಂಗೆ ದೇವು ತಿಳ್ಳ.” ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಣುವ ದೇವತಾ ಮೂರ್ತಿ ರೂಪ ಯಾವುದು? ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಾವು ಇಂದು ಆರಾಧಿಸುವ ಭಗವಂತನು ಮೂರ್ತಿಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪೂರ್ವಜರ ಆಚಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಕುಲದೇವತಾ, ಇಷ್ಟದೇವತಾ, ಗ್ರಾಮದೇವತಾ, ಹಾಗೂ ಆ ಆ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ದೇವತಾ ಪೂಜೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ಆ ದೇವತಾ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

### ೫. ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ

ಯುಗಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಗವನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಓದಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಶುಭಾಶುಭಗಳ ಚಿಂತನೆ, ಅದರಿಂದ ತಿಳಿದ ಫಲಾಫಲಗಳಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಅವಲೋಕನ ಹೀಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಖಗೋಲ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸೌರಮಂಡಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯಿರುವ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹು ವಿಸ್ತಾರ.

ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಾಂಗದ ಐದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶುಭಫಲಗಳು ಒದಗುವವು. ತಿಥಿಯಿಂದ ಸಂಪತ್ತು, ವಾರದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿ, ನಕ್ಷತ್ರದಿಂದ ಪಾಪ ಹರಣ, ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ, ಕರಣದಿಂದ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ. ಪಂಚಾಂಗವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ವಿಷಯವು ಬಹು ವಿಸ್ತಾರ. ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರಾದಿ ನವಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಂಚಾಗವು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಗ್ರಹಗಳ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಅಲ್ಲದೆ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವ ಫಲಾಫಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ, ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ಆರನೇ ಅಂಗವೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು. ಭವಿಷ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗಲೆಂದು ಯುಗಾದಿಯ ದಿನ ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ ಮಾಡಲು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ೬. ದಾನ

ದಾನದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು, ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಶತ್ರುತ್ವ ನಾಶ, ಮೈತ್ರಿ ಭಾವ ವೃದ್ಧಿ, ಅಧರ್ಮವು ಅಳಿಸಿ ಸದ್ಧರ್ಮ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ದಾನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿವೆ. ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ, ದಾನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವವ ಸಿಗುವುದು ಅತಿ ದುರ್ಲಭ. ಹಾಗಾಗಿ ದಾನ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವ ಮಹಾತ್ಮರು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಕಾಲವನ್ನು ನೋಡದೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾತ್ವಿಕತೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಭಗವಂತ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಸದ್ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ವಸ್ತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಿಗೆ ಪಂಚಾಂಗ, ಹಾಗೂ ದೂರದಿಂದ ನೆಡೆದು ಬಂದವರಿಗೆ ನೀರು ಪಾನಕ ದಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

### ೭. ನಿಂಬಕ ದಳ (ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ) ಭಕ್ಷಣ

ಯುಗಾದಿಯಂದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೇವು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. “ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ ಸವಿಯೋಣ | ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಬಾಳ ಅರಿತು ಸಾಗೋಣ.” ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ ಕಹಿ ಸಿಹಿಗಳ ಮಿಲನದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ದುಃಖಗಳೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಬರುವ ಜೀವನವನದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಲೆಂದು ಬೇವುಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸವಿಯುವ ಉದ್ದೇಶ.

### ೮. ವಸಂತ ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭ

ವಸಂತ ಮತ್ತು ಶರತ್ ಋತುಗಳ ಆರಂಭ. ವಸಂತ ನವರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ರಾಮೋತ್ಸವವು ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶರತ್ ನವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ದೇವಿ ನವರಾತ್ರಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವಿ ಉಪಾಸನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯುಗಾದಿಯ ದಿನ ರಾಮೋತ್ಸವವು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ಯುಗಾದಿಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳು ಬೆಳಗಲಿ. ಯುಗಾದಿ ಪರ್ವ ದಿನ ಸರ್ವರಿಗೂ ಶುಭ ನೀಡಿ ಹರಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.**





## ವಸಂತನ ಉದಯ

ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ

ವಸಂತನುದಯವೀ ಹೊಸತನದ ಶೃಂಗಾರ  
ನಭವೇರಿ ನಗುವ ದಿನಮಣಿಯ ಅಂಗಾರ  
ಬಾನಂಗಳದಿ ಚಂದ್ರಮನ ಕಿರು ನಗೆಯ ಚಿತ್ತಾರ  
ಚೈತ್ರದಿಂಚರದಿ ಕೋಗಿಲೆಯ ಮಧುರ ಗಾನ ಸ್ವರ ||

ತರುಲತೆಗಳಿಂ ಟಸಿಲೊಡೆದು ಹಸಿರು ಮೈವತ್ತ ಮಾಮರ  
ಕಂಗೊಳಿಸಿ ನಿಂತ ಚಿಗುರೆಯ ತಳಿರು ತೋರಣ  
ನಳ ನಳಿಸಿ ತೂಗಿ ಬಾಗಿದ ಬಾಳೆಯ ವೈಯ್ಯಾರ  
ತಿಳಿ ತಂಪೆನಿಸಿಹ ಹೊಂಗಿಯ ಹಸಿರೆಯ ಆಗರ ||

ಬಾಯ್ತೆರೆದು ಬಸವಳಿದ ಇಳಿಗೆ  
ಮಳೆ ಸುರಿದ ರಸಗಳಿಗೆಯ ರ್ಪುಂಕಾರ  
ಬಿಗಿ ಉಸಿರು ಬಸಿದು ತಿಳಿ ತಂಪನುಣಿಸಿ  
ಹರಸಿಹಳು ವನಸಿರಿ ಹಸಿರುಟ್ಟು ಕೈಯ್ಯಾರ ||

ನೇಸರದ ಈ ಸೊಬಗು ನಿತ್ಯ ನವ ನವೋನ್ಮೇಷಶಾಲಿನಿ  
ಸಸ್ಯ ಶ್ಯಾಮಲೆಯ ವಿಸ್ಮಯಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಮನ  
ಪ್ರತಿ ವರುಷ ನವ ವರುಷ ನವ ರೂಪು ನವ ಕಾಂತಿ  
ಹೊಸತನಕೆ ಹೊಸ ಬೆಳಕ ಚೆಲ್ಲಿ ||

ಸಾಗುತಿದೆ ಬದುಕು ಕಾಲಗರ್ಭದಿ ಸಿಲುಕಿ  
ಶುಭ ಪಥವ ಹುಡುಕಿ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ  
ಕಹಿ ಬೇವ ರುಚಿಗೆ ಸಿಹಿಬೆಲ್ಲನೂತರಿದೆ ರಸಪಾಕ ಸಾರ  
ತೂಗಿ ಸಾಗಿದರೆ ಸುಖ ದುಃಖ ಸಮಭಾರ ||

ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮವ ಅರಿವೆ ದೀವಿಗೆ  
ಅರಿವು ಸತ್ಯದ ಮೂಲ ಅದು ಬೆಳಕು ಅದು ಕಾಲ  
ಬಾಳ ಬುತ್ತಿಯ ಬಿಚ್ಚಿ ಹೊರಣದ ಸವಿ ಹಂಚಿ  
ನವ್ಯತೆಯ ಸಿಹಿ ಕ್ಷೀರ ತಂದು ||

ಮಧು ಪರ್ಕ ಮಾಧುರ್ಯವ ಹೊತ್ತುನಿಂದು  
ಹರಸುತಿದೆ ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಮರಳಿ ಅರಳಿ ತಾ ಬಂದು  
ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬ ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ  
ಅದು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ||





# Microplastics & Human health



**Dr. Ramgopal Kashyap**

Micro plastics can be present in abundance in drinking water especially bottled ones.

The concentration of micro plastics in bottled water varies depending on the country and the brand.

**N**ext time you hold a plastic bottle of water to drink beware, some of that plastic could be getting into your body along with water!!

What are micro plastics? These are tiny fragments almost 400,000ths of an inch and can travel to almost any part of your body. Research has shown that there is a growing body of evidence of microplastics detected in human organs and tissues with their exact routes being unclear and their potential health effects remain unknown. Micro plastics may act as carriers of harmful chemicals and pathogens from environment into human body.

Research thus far, has focused on effects of micro plastics on environment and marine life. Only recently they are being recognized raising concerns about their effects on human health. There were detected in 8 out of 12 human organ systems including cardiovascular,





**Kidneys are particularly susceptible to water pollutants and considering the drinking water being a major source of micro plastics.**

---

Based on numerous scientific articles published thus far, in various human organ systems and body fluids, micro plastics have been categorized depending on size, color, origin and Polymer type. Atmospheric inhalation and ingestion through food and water are the primary entry routes into the human body.

Environmental plastic particles can be ingested, absorbed, digested, and removed or retained by human intestines as is primarily observed in fish and other organisms. They could potentially alter the gut microbiome which is helpful to humans. Micro plastics could cause abrasions, perforations, mechanical injuries and even blockages. Indeed, liver specimens have been demonstrated to show micro plastics having been absorbed from the intestines.

Adverse effects of micro plastics in human studies are based on research on human specimens and small pilot human studies and speculation based on changes seen in marine organisms.

Inhalation is the major route of translocation of environmental micro plastics into respiratory tissues. Studies have shown that inhalable micro plastic particles with a size of less than 10 mcg can enter the respiratory system and intrathoracic cavity of humans with an estimated annual inhalation exposure of 53,700 particles per person.

They can lead to lung nodules and chronic inflammation. Micro plastics can also cause male reproductive dysfunction; this has been proven in experiments on mice.

Polypropylene, common plastic Polymer

digestive, endocrine, skin, lymphatic, respiratory and urinary. They have also been found in breastmilk, semen, stool, sputum, and urine including the feces of newborn!!

In 2024, 220,000,000 tons of plastic waste was generated, and we have surpassed the world's waste management capacity. This led to September 9, 2024, being designated "plastic shoot day".

These plastics can be broken down via weathering process such as mechanical, photo, thermal and biodegradation. Micro plastics can be primary and secondary. Primary micro plastics or intentionally made as microbeads used in cosmetics and microfibers in synthetic textiles. Secondary micro plastics are due to degradation of larger plastic items due to weathering processes.

utilized in various household and personal care products, was found predominant form of micro plastics detected in breastmilk. Exact mechanism is not fully understood but it may be ingested by lactating mothers drinking water in plastic bottles or through food transported to mammary gland. Presence of micro plastics in newborn feces raises concern that it is possible micro plastics traveled across the placental barrier into fetal tissues.

Kidneys are particularly susceptible to water pollutants and considering the drinking water being a major source of micro plastics. Mice experiments have shown significant damage to the filtering units called as nephrons because of

---

### Unfortunately we are in plastics and plastics are in us all, whether you want it or not.

---

exposure to micro plastics.

The source of micro plastics in urine is perhaps coming from various sources such as food packaging personal care products and environmental contamination. Other contaminants such as basic panel-a (BPA) have been isolated in the human urine and it can explain that environmental paths of micro plastics into the human urine.

Being rich in vital nutrients, seafood is essential for human nutrition and global food security. However micro plastics are abundant in seafood. There are also abundant in dried fish products that are widely consumed in countries including Taiwan, Japan, Thailand, South Korea, and Sri Lanka.

Micro plastics can be present in abundance in drinking water especially bottled ones. The concentration of micro plastics in bottled water varies depending on the country and the brand with some brands containing high levels of micro plastics of more than 25 millimicrons. An average



adult, with a body weight of 62 kg, may consume around 0.09 - 0.19 million plastic particles per day from bottled water. This estimation is based on the average daily intake of micro plastics in bottled water.

Therefore, it may be essential to monitor the levels of micro plastics in bottled water and to take measures to reduce plastics to safeguard the public health. The other common source of microplastics is sea salt, from the lining of canned soup (increases BPA in the body altering endocrine metabolism) and even paper cups.

At the cellular and molecular level, micro plastics can induce what is called as oxidative stress in skeletal muscle by generating molecules such as reactive oxygen species (ROS). These will disrupt the cellular mechanisms of producing energy.

Day to day examples of possible consumption of microplastics is drinking bottled water particularly kept in the warm temperature, heating up food in plastic containers through microwave oven, consumption of hot liquids or food in plastic containers etc. to carry out food, particularly my observation, hot curries are packaged in plastic containers and bags and they are perfect recipe for consuming all unwanted plastics in to our body!!

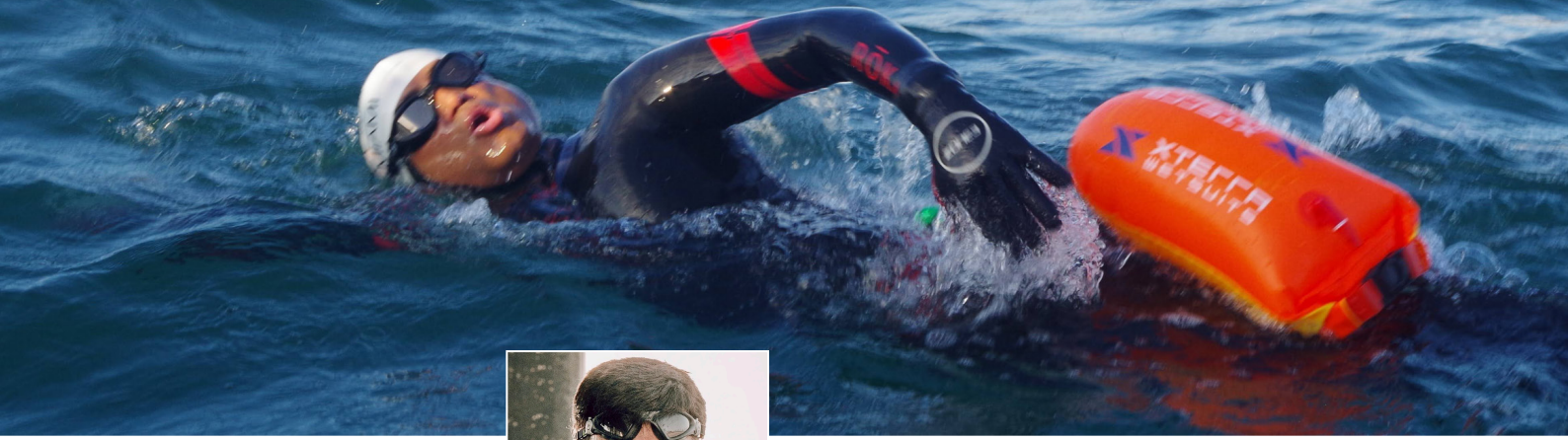
This article is to alert all of us that unfortunately we are in plastics and plastics are in us all, whether you want it or not. So far although humans have not been shown to have direct ill-effects as shown in animals and experimental human tissues, surely there can be long term health effects.

The responsibility of all of us is to reduce or even eliminate the usage of plastics in day to day living for us, our progeny and beautiful environment and mother earth.



# THROUGH HIGH & LOW

LESSONS FROM MY CHANNEL ATTEMPT



**Abhi Puttanna**

**I**t was a pitch-black night in Dover, England, on June 11th, 2024. At 1:00 AM, my support boat, PathFinder, idled gently, its motor softly breaking the heavy silence. The air hovered around 47°F, the cold biting sharply through my wetsuit. Tim and Caroline, my support team, bundled up in heavy winter clothing, offered last-minute advice. I hadn't slept properly in days, haunted by fears of not finishing—or worse, not surviving. Yet, standing before my crew, I tried to appear brave. At that moment, Eric, the captain, quietly said, "Good luck, mate," signaling it was time. With the resignation of someone facing their deepest fears, I stepped onto the stern and jumped into the unknown.

I had trained for the cold and the distance, but nothing could have prepared me for the engulfing darkness. The moment I hit the water, I understood just how immense this challenge was. As a 50-year-old solo swimmer in a wetsuit aiming for Wissant, France, I battled relentless currents, desperately longing for the warmth and brightness of the sun. For eight exhausting hours, I covered roughly 14 miles—about two-thirds of the grueling 21-mile journey.

Although my swim wasn't a textbook success—since I required occasional assistance from the boat due to sudden weather changes creating unswimmable conditions—I ultimately reached the shores of France. In a spontaneous, heartfelt moment, I etched my grandmother's name into the sand, a quiet tribute proving that even unconventional journeys can breathe new life



**I had trained for the cold and the distance, but nothing could have prepared me for the engulfing darkness.**

### **What Makes Swimming the English Channel So Challenging?**

The 21-mile stretch between England and France is called the “Mount Everest of Swimming” because of its extreme physical and mental demands.

The Channel presents several key challenges:

1. Risk of Hypothermia: June water temperatures hover around 55–57°F.
2. Night swims: cause spatial disorientation.
3. Unpredictable conditions: Weather changes and strong currents.
4. Marine hazards: Jellyfish stings and fear of sharks.
5. Busy shipping traffic: Over 600 ships cross daily.

Only about 7% of solo attempts succeed, fewer than 2,000 swimmers have conquered it since 1875, and at least 12 lives have been lost.

### **Roots in Coorg: Where Swimming Was Foreign**

Growing up in rural Coorg, a lush coffee-growing region and the birthplace of the sacred Cauvery River, swimming felt distant and unfamiliar. Even today, my hometown has no public swimming pools, making swimming an uncommon pursuit. In India’s cricket-dominated sports culture, swimming continues to fight for recognition and acceptance.

### **The First Stroke: A Dream Ignited in Bangalore**

My swimming journey began at age 13 during summer holidays at my grandmother’s home in Bangalore. She invested dollar into my first swimming lesson at a public pool, but that small gesture became my lifeline. It inspired me to continue swimming through middle and high school, though in drastically different conditions—a snake-infested muddy pond at Alike, my Gurukul-style boarding school near Puttur. Later, during my engineering college days, hearing of Indian pioneers like Bula Choudhury, who had conquered the Channel, briefly rekindled my ambition. But in the pre-internet era, details were scarce, life happened, so the dream quietly simmered within me for nearly three decades.

### **Dream Awakened: Courage and Cocktails**

Then, around August of 2023, at a family gathering, my friend Mike mentioned that his business partner, Brad, had swum the Channel wearing a wetsuit. “How?” I asked, astonished. That night, fueled by curiosity—and perhaps a bit of courage from a couple of cocktails—I promised myself I’d resurrect this long-forgotten dream.

### **The Solitude of Open Water: Mind vs. Body**

Swimming is a solitary, rhythmic meditation usually guided by predictable pool lanes. For 11 months, 90% of my training took place in controlled, chlorinated waters. The remaining 10% threw me into the untamed waters off Miami Beach, where a vibrant open-water community called Dolphins & Rainbows helped ease my fears of the unknown. Open water is raw and humbling—Salt burns your eyes and mouth, waves toss you, jellyfish sting, and fears of unseen predators claw at your courage. Yet, within this vulnerability lies the profound beauty of being a mere mortal within vastness.



### The Grind: Sacrifice and Preparation

Preparing for the Channel demanded more than physical endurance; in the beginning, I could barely swim 100 yards. It required unwavering mental strength, a reliable support boat and crew. Unlike organized races, this self-funded journey involves strict rules governed by the Channel Associations. My toughest challenge was adapting to the Channel's 57°F waters. Despite hauling bags of ice from Publix, soaking in ice-filled bathtubs, and shivering in cold pods, nothing fully prepared me for the Channel! I practiced refueling, treading water while gulping down carb gels and baby food. Prioritizing safety over official recognition, I opted to wear a wetsuit and carried a swim buoy to reduce the risk of Swimming-Induced Pulmonary Edema (SIPE).

---

**Embrace Fear, Then Dive In:**  
**Courage isn't the absence of fear, it's choosing to move forward despite it.**

---

### Five Lessons from the Depths

1. Dreams Don't Expire: Abandoned dreams can resurface unexpectedly—embrace them when they do.
2. Embrace Fear, Then Dive In: Courage isn't the absence of fear; it's choosing to move forward despite it.
3. Build Incrementally: My journey began in a muddy pond in rural India, evolved through

countless pool laps, and led to challenging open-water milestones—an 8-mile swim in Key West, a 10K in Miami, a 6-hour qualifier in San Francisco Bay, and finally a 15-hour pool swim.

4. Surround Yourself with Believers: Supportive family and friends can make the impossible achievable.
5. Be "Dumb Enough" to Try: Success often begins with audacity. As I reminded myself, be bold—not reckless.

### Why Swim the Channel?

Everyone's Channel journey is uniquely personal, each shaped by individual purpose and meaning. For me, it went far beyond physical accomplishment—it was a journey inward, searching for myself in the abyss of the ocean. I chose this adventure because life is too precious to live with regrets, and too brief not to fully embrace. By pushing my body and mind to their absolute limits, I navigated through fears and uncertainties, uncovering layers of myself hidden beneath the surface. Ultimately, this unconventional swim taught me that our greatest limitations reside within us, and our truest selves emerge when we bravely venture beyond them.

So, I gently ask you: If you released your fears, what deep waters would you dive into to truly find yourself?

*Dedicated to every dreamer courageous enough to take that plunge.*





Aanya Ambale



Sanvi Venkatesh



Mayra Acharya



Grishma Hebbar



## "Fire's Ambivalent Glow" (Sonnet)

Oh how the embers burn beneath our feet  
How love is like a fire within our heart  
Us mere mortals can't bear the blazing heat  
It destroys feelings like our wooden art

The flame removes peace within ourselves  
As it ends our dear work and efforts too  
When the fire gods enjoy amongst themselves  
And give us a doubt of survival, boo!

But when it lights our homes with pleasant warmth  
And allows progression of duty  
It shall glow four ways, east, west, south and north  
And embrace us with its beauty

Fire's ambivalent glow will shine forever  
As a sign of hope and will be lost never



Sakshi Joshi



# The Wave

## A Once in a Lifetime Experience



Jyotsna Narayanswamy

The Wave is a breathtaking sandstone formation with stunning wave-like patterns, sculpted by wind and water over millions of years. Located in Coyote Buttes North on the Utah-Arizona border, it gained worldwide fame after appearing as a Windows 7 wallpaper.

Visiting The Wave requires a special permit, as only 64 people are allowed each day. The permit is obtained through an online or daily lottery run by the US Bureau of Land Management. The Advanced Lottery opens four months in advance, giving applicants the entire month to apply. After trying for years, we were thrilled to win the online lottery on July 1st for an October 24th visit. Excited, we started training for the hike. Despite some health setbacks, we recovered and felt incredibly grateful to complete the challenging journey.

**Visiting The Wave requires a special permit, as only 64 people are allowed each day.**





### The Hike to The Wave

On the morning of our hike, Julie from Coral Cliffs picked us up in her 4-wheel drive and drove us to the Wire Pass Trailhead. She was accompanied by Skycie, who was training to become a Waveguide. The hike was tough, with no marked trail, but the weather in October was pleasant.

Julie heightened our anticipation by dropping hints about how The Wave looked, making the moment even more special when we finally saw it. When we arrived, it was absolutely breathtaking—like stepping into a dream. It felt like being a kid trying to surf on nature’s most beautiful wave! It felt like walking into a surreal painting, almost impossible to believe it was naturally formed.

We took our time soaking in the beauty of the place, enjoying our packed sandwiches while admiring the scenery. Of course, we made sure to capture plenty of beautiful pictures and videos!

On the way back, Julie took us to some more amazing sights:

- **Dinosaur Tracks** – Fossilized footprints left by dinosaurs millions of years ago.
- **The Boneyard** – A fascinating collection of rock formations resembling scattered bones.
- **Sand Cove** – A peaceful sandy area surrounded by striking rock formations.
- **The Second Wave** – A smaller but equally mesmerizing version of The Wave.

It was truly a once-in-a-lifetime experience, and if you’re lucky enough to win the permit, it’s absolutely worth the trip!



### Our Stay in Kanab

The closest towns to The Wave are Kanab, Utah, and Page, Arizona. We stayed in Kanab and took day trips to incredible destinations, including White Pocket, Zion, Antelope Canyon, Bryce Canyon, and the North Rim of the Grand Canyon.

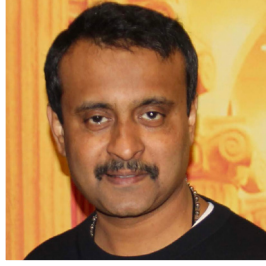
Kanab itself is a hidden gem, surrounded by stunning red rock landscapes, slot canyons, and scenic hiking trails like Tom’s Canyon, which was conveniently located right behind our townhouse. It is also home to Best Friends Animal Sanctuary, the largest no-kill animal shelter in the U.S. Other nearby attractions include Coral Pink Sand Dunes State Park, Paria Canyon, and the Paria Movie Set, known for classic Western films.

For those planning a visit, the nearest airport to Kanab is St. George Regional Airport, though many travelers also fly into Las Vegas.



ಸಣ್ಣ ಕಥೆ

# ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ



ಪವನ್ ಏನ್. ರಾವ್

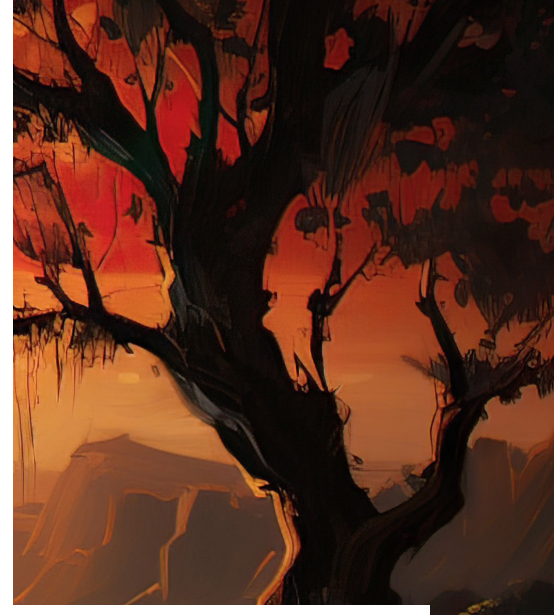
ರಾಮಪುರದ ಅಗ್ರಹಾರದ ಆಚಾರ್ಯರ ಬೀದಿಯ ಕೊನೆಯ ಪುಟ್ಟ ಮನೆಯೇ ನರಸಿಂಹ ಆಚಾರ್ಯರದು. ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬ. ಹೆಂಡತಿ ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗ ಮಾಧವ ಅವರ ಸಂಸಾರದ ಸದಸ್ಯರು. ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಮಾಧ್ವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಕುಟುಂಬ ಅವರದು.

ಮಾಧವ ಬಹಳ ಜಾಣ ಹುಡುಗ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಮೊದಲಿಗ. ಮನೆಯ ವೃತ್ತಿಯಾದ ಪೌರೋಹಿತದಲ್ಲಿ ತಂದೆಗೆ ಬಲಗೈಯ್ಯ ಬಂಟ. ಶೋಡಶೋಪಚಾರದ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತಿದ್ದ. ಮಗ ಕೈಯಿಗೆ ಬಂದ ಅಂತ ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾದರೆ, ಕಪಿಲಾಬಾಯಿಗೆ ಅವನ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಳುಕು. ಯಾರು ಸಿಗುತ್ತಾಳೋ ಅನ್ನೋ ಭಯ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಸಿಗುತ್ತಾಳೆ ಅಂತ ಪಾಪ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾಧವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗ ಏರಿದ್ದ. ರೋಡ್ಸ್ ಸ್ಕಾಲರ್ಶಿಪ್ ಮೂಲಕ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಟ್ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು ಅವನ ಸುಂದರಿ, ಅವನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಅವನ ಪತ್ನಿ.

ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಯೂನಿಯನ್ನಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾಷಣಕಾರನಾಗಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ. ಒಂದು ದಿನ ಯೂನಿಯನ್ನಿನ ಸಭಾಂಗಣದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ. ಜೀನ್ಸ್ ಚಡ್ಡಿ, ಕುಂಕುಮ ಕೆಂಪಿನ ಅಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಹಕವಾಗಿದ್ದಳು ಹುಡುಗಿ. ಯಾವುದೋ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೇ ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟ!

ಕೈ ಚಾಚಿ 'ಮಾಧವ್ ಆಚಾರ್ಯ' ಅವಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಳು, 'ಸ್ಟೆಫನಿ ಕಾರ್ಪೆಂಟರ್.'

ಹೀಗೆ ಗೆಲೆಯರಾದವರು ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಪಿಸುಮಾತಿನ ಸಲ್ಲಾಪದ ಬದಲು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಗಂಭೀರ ಯೋಜನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮಾತು ತಿರುಗಿತು. ಇಬ್ಬರ ಮದುವೆಯವರೆಗೂ ಮಾತು ತಿರುಗಿತು. ಆಗ ಸ್ಟೆಫನಿ ತನ್ನ ತುಮುಲವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮಾದುವಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ



ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಏನಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ ಚಾಂಡಾಲ!  
ವೇದವ್ಯಾಸರ ಸನ್ನಿಧಾನ ಇರುವ ಮನೆಗೆ ಗೋ ಮಾಂಸ  
ತಿನ್ನುವ ಮ್ಲೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾನಲ್ಲೇ! "  
ಎನ್ನುತ್ತಾ ಕಪಿಲಾಬಾಯಿ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದರು.

ಕುಟುಂಬ ತನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪುವರೆ ಎಂದು, ಆಗ ಮಾದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಸಂತೈಸಿದ್ದ. 'ನಿನಗೆ ನೆನಪಿದೆಯ ಹಿಂದೆ ಖ್ಯಾತ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಲೇಖಕ ರುಡ್ಲ್ಯಾಡ್ ಕಿಪ್ಲಿಂಗ್ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದ ಅಂತ. ಏನು ಎನ್ನುವಂತೆ ಆಕೆಯಡೆ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ನೊಡಿದ ಮಾದು. ಅವಳು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು, 'ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದ. 'ಈಸ್ಟ್ ಇನ್ ಈಸ್ಟ್ ಅಂಡ್ ವೆಸ್ಟ್ ಇನ್ ವೆಸ್ಟ್... ನೆವೆರ್ ದ ಟ್ರೈನ್ ಶಲ್ ಮೀಟ್' ಇದು ನಿಜ ಅಲ್ಲವಾ? ಆಗ ಮಾದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರಸೆಳೆದು ಸಂತೈಸಿದ್ದ. 'ನೋಡು ಅದೇನೇ ಅಗಲಿ, ನನ್ನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು ಎಷ್ಟೇ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ತರಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಸಾತ್ವಿಕರು. ನಿನಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ, ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರಾಯಿತು ಸ್ವೆಫನಿಗೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ, ಅವನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಒಪ್ಪಿದಳು.

ಇತ್ತ ಯುಗಾದಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು ಕಪಿಲ ಬಾಯಿ. ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮಾದು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ಸಾಹ ಏನು ಬೇಕು?! ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿಯ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಅವನ ಇಷ್ಟವಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಅವನ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು. ಅವನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿಡುವುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಅತೀ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು. ಮಾದುಗೆ ಮನೆ ಏಷ್ಟೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಲದು. ಆದರೆ ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿಗೆ ಮಗನ ಆಗಮನದ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾವುದೂ ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಚೈತ್ರ ಮಾಸ ಬಂತು. ಇನ್ನೆನು ಯುಗಾದಿ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ರಾಮಪುರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಹಬ್ಬದ ಹರ್ಷ ಹರಡಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ನವ ವಧುವಿನಂತೆ ಸಿಂಗರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ನರಸಿಂಹಚಾರ್ಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ! ಇಡೀ ಮನೆಯೇ ಮಾದುವಿನ ಕಾರಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ಟೋಯೋಟ ಕಾರು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿತು. ನರಸಿಂಹಚಾರ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು ಕಾತುರದಲ್ಲಿ ಮುಂಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತರು.

ಕಾರಿನಿಂದ ಮಾದು ಇಳಿದನು. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ಯಾರೋ ಇರೋ ಹಾಗೆ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಸೀರೆ ಉಟ್ಟ ಬಿಳಿ ಹೆಣ್ಣೊಂದು ಆಚೆ ಇಳಿಯಿತು. ನರಸಿಂಹಚಾರ್ಯರು, ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿ, ಚಕಿತರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟ ಹಾಗೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಂತ ಮೊದಲು ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದರು. ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ಏನಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ ಚಾಂಡಾಲ! ವೇದವ್ಯಾಸರ ಸನ್ನಿಧಾನ ಇರುವ ಮನೆಗೆ ಗೋ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಮ್ಲೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾನಲ್ಲೇ! ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಕೋಪ ನೆತ್ತಿಗೆರೆತು ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಂದೇ ತಪ್ಪು ರಂಥಿ ಮಗಳೇ! ಯಾರ ತಂಟೆಗೂ ಹೋಗದ ಹುಡುಗನ ಭವಿಷ್ಯವ ಹಾಳು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟವೆ!?

ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ರಾಜಿಯಾದರು. ಸ್ವೆಫನಿಯನ್ನ ಒಳಗೆ ಕರೆದು ನಡುಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದರು. ಸಮಯ ಆಗುತ್ತ ಅವಳ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿತು. ಇದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ, ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿ ಇವಳಿಗೆ ನರಸಿಂಹಚಾರ್ಯರ ನೆಚ್ಚಿನ ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾಡಲು ಕಲಿಸಿದರು; ಆಚಾರ್ಯರು ಭಾರತ ರಾಮಾಯಣ, ಸ್ವತಃ ಓದಿ ಅರ್ಥ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತನ್ನ ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಎಲ್ಲರ-- ಆಚಾರ್ಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ರಾಮಪುರದವರ-- ಮನ ಗೆದ್ದಿದ್ದಳು ಸ್ವೆಫನಿ. ಊರಿಗೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಕಣ್ಣಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತ್ತು. ಊರಿನ ಜನರ ಮುಂದೆ ಅಳಬಾರದೆಂದು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟ ಕಂಬನಿಯು, ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುವಿನೊಂದಿಗೆ ಧಾರಕಾರವಾಗಿ ಸುರಿಯಿತು. ತಬ್ಬಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಾದುವಿನ ಅಂಗಿ ಪೂರ್ಣ ಒದ್ದೆ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಲಾಗದಂತ ಹಿತ ಕೊಟ್ಟಿತ್ತು.

ಅವನು ಯೋಚಿಸಿದ, 'ಕಿಪ್ಲಿಂಗ್ ಅಜ್ಜ ತಪ್ಪು ಹೇಳಿದ್ದ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಅಷ್ಟೆ. ಪೂರ್ವ ಪಶಿಮ, ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣ -- ಇವೆಲ್ಲ ನಾವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೇಲಿಗಳು.'



**If you know me, I'm basically a high school Kevin Hart, except, well, Brown. Both of my parents are of Indian origin and apparently, love academics.**

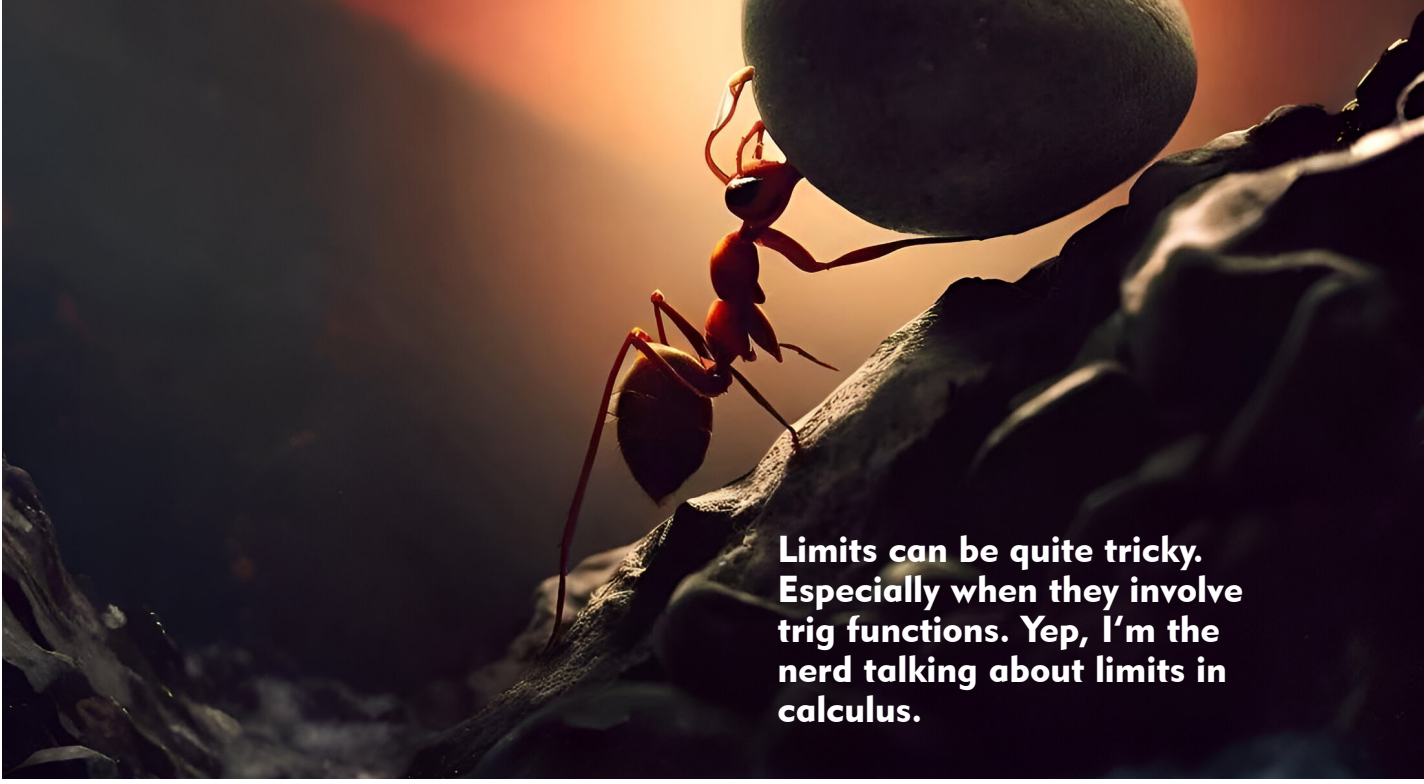


**Atiksh Chandra**

**W**e all have limitations, and the best way to deal with them is to exceed them. It's everyday life!" We've all heard this phrase. From parents, from friends, and from mentors. But this is exactly my concern. Too often, we find ourselves overcoming these limitations but failing to understand their true value. As a society, we have grown to undervalue our limitations, ultimately degrading our personal and collective wellbeing. Self-improvement Author Diane Dutchin describes in her article, "The word limitation is usually connected to something negative; it refers to being restricted, being held back from pursuing or completing a task and it's not just physical as we



**B r e a k i n g  
Limits**



**Limits can be quite tricky. Especially when they involve trig functions. Yep, I'm the nerd talking about limits in calculus.**

sometimes think." We end up either "using them as learning tools or give in and let it dictate how we live our lives." We must learn to reform our thinking of limitations as they come, and as they go. And to do so we must first, break away from small-minded comments to evaluate our culture based on breaking limitations, then shoot some hoops to uncover our need for limitations before finally taking a trip to space on the journey of valuing limitations. Because let's be honest, big ideas come in small packages.

If you know me, I'm basically a high school Kevin Hart, except, well, Brown. Both of my parents are of Indian origin and apparently, love academics. And while my culture is based on breaking their expectations, our society's culture is based on breaking our limitations. Consider the media. Social media outlets and the internet essentially run our lives, well my life at least. BuzzFeed articles are especially my weakness. But when it comes to articles, or posts, or blogs about limitations, they're only met with 1 idea. Exceeding them, or surpassing them, or any complicated word that's too big-brained for me. A plethora of titles such as "How to go beyond your limitations" and "8 steps to push past your limits" flood the search pages. And these headlines are often followed by incredible articles like "8 steps to push past world

hunger." How perfect! While I can't argue with this sprinkle of positivity, I can argue with their lack of realism. Society's urge to overcome our limitations fails to first understand them. We've become a culture of limit exceeding, instead of limit valuing. Similarly, let's dive into the world of education. Our fraudulent education system essentially promotes exceeding limitations. While this may sound good at first glance, this system is detrimental for future generations. I've been told that to get into a good college, I've got to take Ap classes, study for standardized testing, volunteer, clap 3 times, spin around in a circle all while doing the macarena. And I'm not just saying that because I'm indian. Between 1995 and 2020, highly competitive colleges such as Harvard, Yale, and Stanford have nearly halved their acceptance rates going from 11.8% to 5.9%. Students are unconsciously breaking the limits set by previous years to reach the same endpoints. This constant increase has created a generation of overworked and mentally drained students ready to throw in the towel. Colleges have forced students to surpass their predecessors' limits year after year after year which begs the question- Where is the limit? The answer: nowhere to be found.



Limits can be quite tricky. Especially when they involve trig functions. Yep, I'm the nerd talking about limits in calculus. Limits are a baseline concept in calculus and a necessary tool for higher level analysis. But just like their role in the world of numbers, limits are a necessity in the real-world context as well. Specifically, limitations are essential for intrapersonal relationships, and it comes in the form of boundaries. In relationships, setting boundaries is crucial to having a long, loving connection with another person. Exceeding these limitations demolishes personal privacy ultimately corrupting any past



connections. As psychologist and behavioral neuroscience researcher Joaquín Selva explains, "healthy boundaries can be the difference between a healthy, happy relationship and a toxic, dysfunctional one." Selva goes on to not only explain the importance of boundaries in long-term partnerships but also with individuals whom we might not know as well. Because being compassionate to your loved ones will ultimately bring you closer, just not too close. But these limitations can also affect us more personally on an individual level. We need limits to grow as individuals and develop ourselves. And this idea is very clearly expressed through attainable goal setting. Whether it's a job, career, or hobby, goal setting is one of the most important things for success. By limiting yourself to small attainable goals one can be the most productive while still maintaining a positive attitude and self-awareness. As Leslie Riopel, a professor of psychology at Northwood University, put it "Setting goals helps trigger new behaviors, helps guide your focus and helps you sustain that momentum in life." But why take it from someone with an MD when you can take it from me. Just 8 months ago I found myself in a world of confusion, stress, and sticky notes. I was overworked and drained because I had bitten off more than I could chew. I was in classes for the name, activities for the friends, and clubs that upperclassmen suggested. It was when I started losing passion for what I truly cared about that I realized a need for a change. I started limiting myself and working with my capabilities. Instead of aiming for the top in everything, I set

**So how can we learn to truly value our limitations? To start, we need to implement more effective limits in our everyday lives.**

reasonable standards so that one day I could reach the top. And while this isn't a high school sob story, it is an experience that has changed my life, and a change that we all could benefit from.

So how can we learn to truly value our limitations? To start, we need to implement more effective limits in our everyday lives. To do that Author James Clear of the Huffington Post has come up with a 3-step solution for setting the right limits. First, choose a specific, tangible skill you want to develop. Sticking to 1 or 2 skills will help you narrow your focus and center your attention.

Next, choose a constraint such as time, resources or environment that aid in your skill development. Before finally, taking time to play the game and settle into your limits. Unlike my realization that I won't become the next LeBron James, this process doesn't happen overnight. Taking time to understand your limits is just as important as anything else. Because only then will your expectations exceed your limitations. Next, we need to learn to be acceptive of our pre-existing limits and of ourselves. Everyone has limitations. And some of them we simply can't get over. But that's ok, because we just need to learn to make the most of what we have. Appreciating the limits we already have will make us more acceptive about ourselves, and of others. "Accepting reality, and embracing yourself with all of your limitations, is, as Author and Entrepreneur Sheevaun Moran puts it, the key to good health and a positive outlook on life." Just recognizing that I have limits, and you have limits we can connect on a more personal level than ever before.

So, after defining a culture based on breaking limitations, evaluating our need for limits, and finally looking into some solutions to end this dilemma, it's safe to say that the possibilities are limitless. By recognizing our abilities we can grow as individuals, well not literally in my case. And while I may be vertically challenged, rather vertically gifted, by valuing our limitations we all can reach new heights.

---

#### Bibliography:

- Dutchins, Diane. "The Precious Gift of Time." The Positivity Blog, 24 Feb. 2009, <https://www.positivityblog.com/the-precious-gift-of-time/>.
- Brehe, Emily. "1995 Vs. 2020: How College Admissions Has Changed." KD College Prep, 11 Sept. 2020, <https://kdcollegeprep.com/how-college-admissions-changed-last-25-years/>.
- Selva, Joquian. "How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples PDF Worksheets." PositivePsychology.com, 16 Oct. 2020, <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>.
- Riopel, Leslie. "The Importance, Benefits, and Value of Goal Setting." PositivePsychology.com, 27 Jan. 2021, <https://positivepsychology.com/benefits-goal-setting/>.
- Clear, James. "The Weird Strategy Dr. Seuss Used to Create His Greatest Work (And Why You Should Use It, Too)." HuffPost, HuffPost, 1 Apr. 2014, [https://www.huffpost.com/entry/dr-seuss-green-eggs-ham\\_b\\_4661777](https://www.huffpost.com/entry/dr-seuss-green-eggs-ham_b_4661777).
- Moran, Sheevaun. "Accepting Your Limits." Sheevaun Moran, 4 Nov. 2020, <https://sheevaunmoran.com/blog/mindset/accepting-your-limits>





## ನನ್ನೂರು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ತವರೂರು

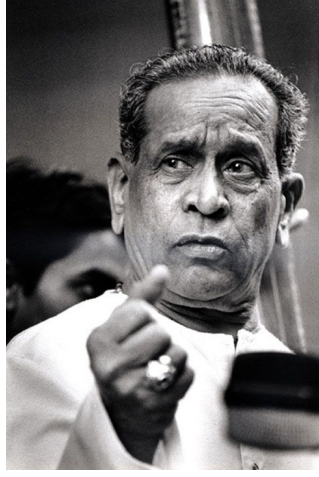


ಡಾ | ಮಹೇಶ್ ಜೋಶಿ

ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಧಾರವಾಡ ಸಮೀಪದ ಕುಂದಗೋಳ ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಊರಿನಲ್ಲಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಊರಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಾಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ. ಇದು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. 'ಕಿರಾಣಾ ಘರಾಣೆ'ಯ ಹಿರಿಯರಾದ ಸವಾಯಿ ಗಂಧರ್ವ ಅವರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ

ನೆಲೆಸಿದರು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಸಂಗೀತದ ದೊಡ್ಡ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸ್ವಭಾವವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆದೆ. ಕುಂದಗೋಳವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಉತ್ಸವವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ - "ಸವಾಯಿ ಗಂಧರ್ವ ಸ್ಮಾರಕ ಸಂಗೀತ ಉತ್ಸವ". ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಲಾವಿದರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ (ಗಾಯನ ಮತ್ತು ವಾದ್ಯ ಎರಡೂ).

ಶ್ರೀಮತಿ. ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಹಾನಗಲ್ ಮತ್ತು ಭಾರತರತ್ನ ಪಂಡಿತ್ ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಶಿಯವರು ಸವಾಯಿ ಗಂಧರ್ವರ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರೂ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಹೊಂದಿದರು. ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಶಿಯವರ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಜನರು ಅವರು ಎಷ್ಟು ಸರಳರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅವರು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಲಿಯಲು ತುಂಬಾ ಶ್ರಮಿಸಿದರು ಎಂದು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು - ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾವಿಗೆ



**ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಶಿಯವರು ಸಂಗೀತ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟೂರಾದ ಗದಗದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು.**

ನೀರು ತರಲು ಹೊಗುವದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವದು. ಅವರ ಸಂಗೀತ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟೂರಾದ ಗದಗದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು. ಭೀಮಸೇನರು ಅತ್ಯಂತ ಸೃಜನಶೀಲ ಸಂಗೀತಗಾರರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ 'ಭಕ್ತಿ ಸಂಗೀತ್' ಅಥವಾ 'ಅಭಂಗವಾಣಿ', ಆಯ್ದ ಚಲನಚಿತ್ರ ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ಲಲಿತ್ ಭಾಟಿಯಾರ್, ಕಲಾಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಮಾರ್ವ ಶ್ರೀ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು 'ರಾಗಗಳನ್ನು' ರಚಿಸಿದರು - ಇದು ಸುಲಭದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವರು ಪೂನಾಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

ನನಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಂಗೂಬಾಯಿ ಹಾನಗಲ್ ಅವರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಚಯವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರು ಹತ್ತಿರದ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯವರಾದ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರು. ನಾನು ಪಿಎಚ್‌ಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮೈಸೂರು ಲಲಿತ್ ಮಹಲ್ ಪ್ಯಾಲೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಸವಾಯಿ ಗಂಧರ್ವರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಶಿಷ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದ ಅವರು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ 'ಗಂಡು ತರಹದ' ಧ್ವನಿಗೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದರು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಕುಂದಗೋಳಕ್ಕೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವರು ತುಂಬಾ ಉಚ್ಚಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಸರಳವಾದ ಜೀವನವನ್ನು

ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು). ಭೀಮಸೇನರಂತೆಯೇ ಅವರು ಕೂಡ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಉತ್ತುಂಗವನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಅವರ ನೆಚ್ಚಿನ ರಾಗವು 'ಭೈರವಿ' ಆಗಿತ್ತು, ಇದನ್ನು ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವ ರಾಗ. ಅವರು ವಿವಿಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿಂದ 5 ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಗಳಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದರು. ಅವರು ಧಾರವಾಡ ಆಕಾಶವಾಣಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನಿವಾಸಿ ಕಲಾವಿದೆ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಸಂಸತ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು.

'ಕಿರಾಣಾ ಘರಾಣೆ'ಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗಾಯಕರಾದ ಬಸವರಾಜ್ ರಾಜಗುರು ಕೂಡ ಸವಾಯಿ ಗಂಧರ್ವರ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದರೆಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ೬೦೦ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ೧೯ ವರ್ಷದ ರಾಜಗುರು ತಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡಿ ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆದರು (೧೯೩೬). 'ಚಕೋರಂಗಿ ಚಂದ್ರಮನ' ಅವರ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಲಾವಿದರಲ್ಲಿ ಜಯತೀರ್ಥ ಮೇವುಂಡಿ, ಪ್ರವೀಣ್ ಗೊಡ್ಡಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಕಟ್ಟಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವು ಹಲವಾರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು 600 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. 34 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಂತರವೂ ನಾನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.



# ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ



**ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ  
ವಿಜೇತೆ ಅನಿತಾ ಜೋಡಟ್ಟಿ  
ಸಂದರ್ಶನ**

**ಪ್ರ:** ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ಜೋಡಟ್ಟಿ ಅವರೇ, ನೀವು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದವರು ಆಯೋಜಿಸಿದ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮರೆತು ಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪಾಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ದರ್ಶನಾ ಅವರು ಈ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಯದೊಂದಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಖಾದ್ಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಮೂಡಿ ಬಂತು ಅಂತ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

**ಉ:** ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ರತ್ನಾಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕರ್ನಾಟಕದ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗೋಕಾಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ಎರಡೂ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ಪರಂಪರೆಗಳು ನನ್ನ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವು. ಮದುವೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ಜೀವನ ಕಳೆದಿದ್ದು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಹಲವು ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಅಡುಗೆಗಳ ಅನುಭವ ನನಗಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಜಿ ಅವರಿಂದ ಕಲಿತ ಎಷ್ಟೋ ನಳಪಾಕಗಳು ಈಗಲೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

**ಪ್ರ:** ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಅಮ್ಮ ಅವರಿಂದ ಯಾವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರಿ?

**ಉ:** ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಈಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಊಟದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಅಂತೂ ವರ್ಷಾವಧಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಂಬಲಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ-ಮಿಶ್ರಿತ, ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜಿಗೆಯ ನುಜ್ಜಿನಿಂದ ತಾಲೀಪಟ್ಟು, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಆಗಾಗ ಮಾಡುವವರು. ರಾಗಿಯಿಂದಲೂ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅವರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡೆ.

**ಪ್ರ:** ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅವುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನಾದರೂ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಜಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

**ಉ:** ಅವಶ್ಯವಾಗಿ. ಪಾಕದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುವದೇ ಅದರಿಂದ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಜೋಳದ ಹುಳಿಬಾತು ಅಂತ, ಜೋಳವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ರಾಗಿಯ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಸಿನ, ಇನ್ನಿತರ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಅವರೆಕಾಯಿ (ಬೀನ್ಸ್) ಸಹ ಹಾಕಬಹುದು. ನವಣಿಯಿಂದ ಪಲಾವ್ ಮಾಡುವಾಗ ತರಕಾರಿ ಹಾಕುವದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ಬಾಳೆ ಹಾಗೂ ಅರಿಸಿನ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ, ಸುತ್ತಿ ಬಿಸಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿ (steam cooking) ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

**ಪ್ರ:** ಈ ಮೇಲಿನ ಪಾಕ ಕ್ರಮಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದಿವೆಯೇ?

**ಉ:** ಈಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ಧಪಾಕಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಿರಿಯರು ನೋಡಿ ಕಲಿತು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಇದು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟ ವಿಧ್ಯೆಯಲ್ಲ.

**ಪ್ರ:** ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಖಾದ್ಯ ಯಾವುದು?

**ಉ:** ನಮ್ಮಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯವರು ಖಾರದ ರಾಗಿ ತಾಲೀಪಟ್ಟು ಅಂತ ಮಾಡ್ತಾಇದ್ದು. ಹಾಗೆ, ಸಿಹಿ ಕಜ್ಜಾಯ ಬಂದು ಸಜ್ಜಿತಾಲೀಪಟ್ಟು ಮಾಡೋರು. ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ತರಲುಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡೋದು. ಅದೂ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.





**ಪ್ರ:** ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರಬೇಕೆ? ಯಾಕೆ ಇರಬೇಕು?

**ಉ:** ಏಕೆಂದರೆ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಆಗೋಗ್ಯ ಈ ಮೂರೂ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೆನ್ನಲುಬು ರೈತರೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿ ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ ಕೊಡುತ್ತ ಬಂದರು. ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ತೃಣಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ (minor millet) ಬೆಂಬಲ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಬಡ ರೈತರಿಗೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇವು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬೆಳೆಗಳು. ಎಷ್ಟೋ ಬಡ ರೈತರಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ, ನೀರಾವರಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಸಾವಯವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಅರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಪ್ರ:** ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರದ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುತ್ತಿವೆಯೇ?

**ಉ:** ಈಗೀಗ ಸಿಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ದೇಶದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಒಣಬೇಸಾಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತು, ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

**ಪ್ರ:** ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

**ಉ:** ಕೇವಲ ರೈತರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಬೆಳೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು ಕಠಿಣ. ಆಹಾರ ಬಳಕೆದಾರರೂ ಸಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.

**ಪ್ರ:** ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಬೆಳೆಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

## **ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ತಂದಿರುವ, ಜೋಡಟ್ಟಿಯವರ ರಾಗಿ ಫೇಣಿ ಶಿರವಾಲೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು<sup>1</sup>**

**ಪಾಕ ಸಾಮಗ್ರಿ:**

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು 250 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 250 ಗ್ರಾಂ

ತುಪ್ಪ 2 ಟಿ. ಚಮಚ

ಬಿಸಿ ನೀರು 250 ಮಿ. ಲಿ.

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು 150 ಮಿ. ಲಿ. (1 ದೊಡ್ಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ)

ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ 3 ಟಿ. ಚಮಚ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ.

**ಪಾಕ ವಿಧಾನ:**

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಚಿಟಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ.
- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಂಡೆಗಳಾಗದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಇಡಿ.
- ನಂತರ ಚಕ್ಕುಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ, ಶ್ಯಾಮಗೆ ಅಚ್ಚನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿರಿ.
- ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡ್ಲಿ ದಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಆವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶಿರವಾಲೆ ಸಿಡ್.
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ, ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕೇಸರಿ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿಸಿರಿ.
- ಸಿಹಿ ಹಾಲನ್ನು ಶಿರವಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು.

<sup>1</sup>ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥ: "ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆ: ಮರೆತುಹೋದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ." ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ, 2025.

**ಉ:** ಜನರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಆಗಬೇಕು. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದವರು ನಡೆಸಿದ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇದೆ ಆಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಉಳಿಯುವುದು ನಮ್ಮ ಜನಗಳ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

**ಡಾ | ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ**





**Once I was  
fully dressed,  
I did not feel  
any fear at all;  
in fact, I felt  
quite fearless!**



**Samit Nagarajan**

**T**he Bedaravesha, or Hunter Dance, is a unique cultural art form from Sirsi, Karnataka, practiced for over 400 years. This dance is performed on several nights leading up to Holi. The performance tells the story of a hunter who, as the legend goes, was initially entrusted with protecting people but went rogue and began harassing women and the poor. Tired of his evil deeds, his wife turned him in to the local authorities, who publicly shamed him in a procession. In honor of his wife's sacrifice and to teach the values of civic responsibility, people began performing the procession as a street dance.

Last year, Dr. Mahadev Bhat had a vision to bring this performance to South Florida and gave me the incredible opportunity to participate as the hunter. Growing up in the United States, I had not seen many street dances, let alone imagined that I would perform in one. My prior Indian dance experiences involved typical Bollywood-style performances, so this was a completely new and authentic experience. When I first saw a video clip of a performance, I had some hesitation. However, as the practices progressed, I gained confidence and learned valuable lessons about community spirit, connecting with nature, and self-discovery, ultimately deepening my Indian identity.

Being the center of attention on stage was a personal challenge. However, the numerous practices and support I received secured my confidence. Before I first tried on the headpiece for my costume, Dr. Bhat invited me to quietly say a prayer with him. This peaceful moment was a priceless way to create a sense of calm and set the stage for me to perform to the best of my ability. Once I was fully dressed, I did not feel any fear at all; in fact, I felt quite fearless! In my own way, this instilled a sense of bravery.



**Bedaravesha and Hulivesha:**  
Tigers overpowering the  
hunter, symbolizing the  
triumph over the hunter's  
arrogance.

Bedaravesha was only a part of a larger fusion dance that Dr. Bhat was directing. In that fusion, three folk dance forms from Karnataka were combined: Bedaravesha, Hulivesha (tiger dance), and Kolata (stick dance by girls). This not only gave a large number of children the chance to participate but also provided us with an opportunity to work as a team. Connecting with nature is another key aspect of these folk dances, including Bedaravesha. As a family, my father has always encouraged enjoying nature. Many of our vacations are spent together in national parks and hiking. Similarly, the Bedaravesha, Hulivesha, and Kolata dance themes convey moral values of compassion, truthfulness, and harmony with nature and fellow beings, which were shown through different stories, including those of tigers, stick dancers, the Punyakoti story, and Beda himself.

My Kannada community is a big part of my life. Along with Dr. Bhat's vision for the play, he also meticulously crafted many parts of my costume, including the six-foot diameter peacock feather backdrop that I wore. Govardhan Uncle, Ganga Aunt, Raghunandan Uncle, and Shivakumar Uncle helped choreograph all three dances. Other uncles hosted all the practices in their homes.

Everyone was so encouraging, and my confidence grew steadily during the months of practice. Some uncles brought parts of the costume from India, and others stored and transported the backdrop. My aunt, Padmaja Govindaraj, was the makeup artist who transformed me from a 17-year-old teenager into the demon hunter. She patiently painted my face for more than two hours and was a source of calm before the event. Seeing my face transform, I started to really feel like a demon warrior! When it came time to put on the full costume, it took five or six uncles to assist in dressing me and securing the massive backdrop and crown. During this entire process, I came to realize that the performance was not about me—it was about the entire community selflessly coming together to bring Beda (the hunter) to life.

Being an American, I also have a strong sense of my Indian roots, mainly due to my family and community influence. Having the opportunity to participate in the Bedaravesha performance was a once-in-a-lifetime experience and solidified my deep connection with my Indian heritage. The values of civic responsibility, connecting with nature, and a strong sense of community are something that will stay with me forever.

Photo credit: NKK Volunteers





# ಕುಂಭಮೇಳದಲ್ಲಿ ಮಯಾಮಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಅನುಭವ

ಫೋಟೋ: ರವೀಂದ್ರ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಆಫ್ ಸೌತ್ ಪೋರಿಡಾ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಧಾರ್ಮಿಕ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮಹಾ ಕುಂಭ ಮೇಳ ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಭಾರತದ, ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಬಹು ಚರ್ಚಿತ ವಿಷಯ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಈ ಬಾರಿ ಪ್ರಯಾಗರಾಜ್ ( ಅಲಹಾಬಾದ್ ) ನಡೆದ ಮೇಳ 144 ವರುಷ ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಮಹೂರ್ತ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ ಬರಹುವುದು ಸಹಜ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ ಸುದ್ದಿ.

ಜನವರಿ ತಿಂಗಳ ಕಡೆಯ ವಾರ, ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳು ಸಿಂಧು ಪೋನ್ ಮಾಡಿ, ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋರಟಿದ್ದೇವೆ ನಮ್ಮ ಫ್ಲೈಟ್ ಎಲ್ಲ ಬುಕ್ ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಬರುವಿರಾದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ಬುಕ್ ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಂಬಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ, ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಅವಕಾಶ. ಯುಪಿಐ, ಗೂಗಲ್ ಪೇ ಇರುವಾಗ ತಡವೇನು ಮಾಡದೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇಂದ ಪ್ರಯಾಗರಾಜಿಗೆ ಫ್ಲೈಟ್ ಕೂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಿದೆ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲ ಹೋಟೆಲ್, ಟೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಸಾಕಾಯಿತು. ಕಡೆಗೆ ಈಶ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಲವರು ನಡೆಸುವ ಕೈವಲ್ಯ ಕುಟೀರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ರೂಮ್ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಮಯಾಮಿ ಇಂದ ಹೊರಟಾಗ, ಫ್ಲೈಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಹಲವು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೂಕು ನುಗ್ಗಲು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಸುದ್ದಿ. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಪೋನ್ ಮಾಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಜನ ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಬಂದಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಎಷ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು, ಯಾವ ಥರ ಸಾಮಾನು ಬ್ಯಾಗ್ ಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಆಲೋಚಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಯಾರಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಕನ ಮಗಳ ಸ್ನೇಹಿತರು

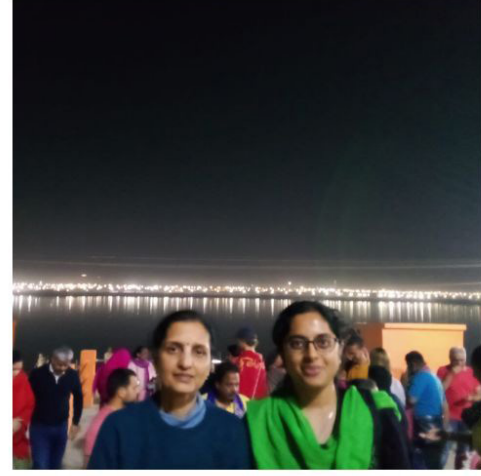
ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಪ್ರಯಾಗರಾಜ್ ತಲುಪಿದಾಗ ಆಟೋ ನಮಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಅಧಿತ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆವು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅಡಿಗೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದವರು ಎಂದು ನಮಗೋಸ್ಕರ ಮೊಸರನ್ನ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅವರ ಔದಾರ್ಯ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಮನೆಯಿಂದ ಬೈಕ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಹೇಗೋ ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಊರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೈಕ್ ಹುಡುಗರು ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ತಲುಪಿಸಿದರು. ನಾವು (3 ಜನ 3 ಬೈಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ) ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲೊವೊಮ್ಮೆ ದಾರಿಯಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರು ಕಾಣಿಸದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ವಾಹನ ಚಾಲಕರು ಮಧ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೂರು ಗಾಡಿಗಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರು.

ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಾವೇ ಅದೃಷ್ಟವಂತರ ಹಾಗೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸಾಮನು ಹೊತ್ತು ಸಲಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಇರುವೆಗಳ ಹಾಗೆ ಬಹಳ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರಿಗೂ ಮಾತಾಡಲು, ನಿಲ್ಲಲೂ ಕೂಡ ಪಾಪ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಗುರಿಸೇರುವ ಆತಂಕ ಇರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಗಲಾಟೆ, ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿ ಬಂದವರಂತೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಗಂಗೆ, ಯಮುನೆ ಸರಸ್ವತಿಯ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಹುಶ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೇನೋ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಜೆ ಆಶ್ರಮದವರೆ ನಡೆಸುವ ಗಂಗಾ ಆರತಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಸುಮಾರು 30 ಜನರು 8 ಆಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೆವು. ಕತ್ತಲೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ದಾರಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಗಂಗ ಫಾಟ್ ತಲುಪಿ ಸುಮಾರು ೪೫ ನಿಮಿಷ ಗಂಗೆ ಆರತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರು. ಅದು ನಮಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ. ವಿಶಾಲ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು, ದೊರದಲ್ಲಿ ಗಂಗೆಯ ದರ್ಶನ, ಮತ್ತು ಆರತಿ ಇನ್ನೂ ಕಣ್ಣು ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಿದೆ.

ನಾವು ಮಾರನೇ ದಿನ ಮತ್ತೆ ಆಶ್ರಮದವರು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಆಟೋ ಏರಿ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮಕ್ಕೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೊರಟೆವು. ಆಗ ತಿಳಿಯಿತು





ಮುಂದೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ, ದೋಣಿಯವ ಮೇಡಂ ಜಿ ನೀವು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವಿರಿ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ. ಗಂಗೆ ಅಂಥ ರಭಸವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ವಾಪಸ್ಸು ಹಿಂದೆ ಬಂದು ಮಂಡಿ ಉರಿ ಅವರು ನಿಯೋಜಿಸಿದ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿದೆವು. ಸುಮಾರು ನಮ್ಮ 30 ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಹೂವು ಅರ್ಪಿಸಿದರು. ಅವರರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅವರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು 'ಓಂ ನಮ ಶಿವಾಯ' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೌನವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ಕೈಮುಗಿದು ನಿಂತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ಮತ್ತೆ ಮೌನ, ಒಂದೆಡೆ ಅಂಥಾ ಅವಕಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸುಂದರ ವಿಶಾಲ ಗಂಗೆ, ಸ್ವಟಿಕ ದಂತಹ ನೀರು, ದಡದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಯಾವ ಕಲ್ಮಷವೂ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ.

ದೋಣಿ ಇಳಿದು ಮತ್ತೆ ನಡೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆವು. ಮತ್ತೆ ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ, ನಡೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ, ಆಶ್ರಮ ತಲುಪಿದೆವು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಟೆಂಟ್ ಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ನಾವು ಯಾವ ಸಾಧುಗಳನ್ನೂ ನೋಡಲು, ಪ್ರವಚನ ಕೇಳಲು, ಹಾಗೂ ಪೆಂಡಾಲ್

ಅವರು ಎಂತಹ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತಳಮಳ, ಕುಲುಕು. ಆಟೋದಿಂದ ಇಳಿದು ನಡೆಯಲು ಹೇಳಿದರು ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆಟೋ ಹತ್ತುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ ಎಂದರು ಆಶ್ರಮ ತಂಡದವರು. ಅದ್ವಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು 4km ನಡೆದಿರಬಹುದು, ಯಾರಿಗೂ ನಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರ ಕಾಣಿಸಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು, ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು, ಸಾಲಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಲವು ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಆಟೋ ಹತ್ತಿ ಇಳಿದು, ಮಧ್ಯ ನಡೆದು, ಕಡೆಗೆ ದೋಣಿಗಳಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಬಂದು ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದ ಕಡೆಗೆ ದೋಣಿ ಪ್ರಯಾಣ ಶುರು ಮಾಡಿದೆವು. ಎಂಥಹ ದೃಶ್ಯ. ನೂರಾರು ದೋಣಿಗಳು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಗಂಗೆ ಬಹು ವಿಶಾಲ. ದೋಣಿ ನಡೆಸುವವರ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ಜನರ ಸುರಕ್ಷೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚ ಕೊಟ್ಟರು. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕರು ನೀರು ಕಂಡು ಖುಷಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೈ ಯಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಗ್ಗಿದಾಗ ಬೇಡ ಎಂದು ತಡೆದರು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಕೂಡ ರದ್ದಾಗುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ದೋಣಿ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದ ಹತ್ತಿರ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ಸು ಬರಲು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರು. ಬೇರೆ ದೋಣಿಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಾರೇಖೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದವು. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ನೀರು ಆಳ ಇರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು, ನಾನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ

ಗಳನ್ನೂ ನೋಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶ ನಾವು ಹೋಗಿದ್ದ ಸಮಯ ಕುಂಭಮೇಳದ ಕೊನೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಸುಮಾರು ಖಾಲಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿತು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಶಿವರಾತ್ರಿ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂದು ಅಯೋಧ್ಯೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಕಾದಿರಿಸಿದ್ದ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ಹೊರಟೆವು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದು. ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಇದ್ದವು. ನಾವು ಕುಂಭ ಮೇಳದ ಎಷ್ಟು ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಜನಗಳ ತಾಳ್ಮೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೋಡಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಗಲಾಟೆ, ಜಗಳ, ನೂಕು, ನುಗ್ಗಲು, ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ರಾಮ ಮಂದಿರ ಕೂಡ ನೋಡಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ.

ನನ್ನ ರೀತಿ, ನನ್ನ ಹಲವು ಕನ್ನಡ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೂಡ ಕುಂಭ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರದೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನುಭವ. ಅದೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚುವ ಈ ಲೇಖನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ.

**ಶಾಲಿನಿ ಉಮೇಶ್, ಮಯಾಮಿ**



# ಕುಂಭ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 82 ವರುಷದ ತಾಯಿಯೊಡನೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರವಾಸ

ನಾನು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಕ್ಕ ಮಯೂರ ಒಂದು ದಿನ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ 82 ವರ್ಷ ಅವರೂ ಕೂಡ 144 ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಮುಹೂರ್ತ ನಾನು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. 2 ವರುಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಬೆನ್ನು ಫ್ರಾಕ್ಚರ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವರ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೋಡಿ ಬೇಡ ಎನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಬಾರದೆ, ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಹೊರಡಲು, ನಾನು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದೆವು. ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಕೂಡ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೋಟೆಲ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದರು. ಹೋಟೆಲ್ ಅವರು ಕಡೆಯವರೆಗೂ ಖಚಿತ ಪಡಿಸದೆ, ಏರ್ಪೋರ್ಟ್ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ವಾಪಸ್ಸು ಬರಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟೆವು. ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ, 82 ವರುಷದ ಅಮ್ಮ, ನಾನು, ಅಕ್ಕ, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರಿಂದ Prayagraj ಗೆ ಹೊರಟೆವು.

ಕಡೆಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ನವರು ಮಾತನಾಡಿ ಬನ್ನಿ ರೂಮ್ ಬುಕ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದೃಷ್ಟ ದಂತೆ, ಆ ಹೋಟೆಲ್ ಮೇಳ ಏರಿಯಾ ದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಳ, ವಿವಿಧ ಪೆಂಡಾಲುಗಳು, ನಾಗ ಸಾಧುಗಳು, ಪ್ರವಚನ ಎಲ್ಲ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಎಲ್ಲ ತರಹ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸವಿದು, ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದೆವು.

ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿದ ಕನ್ನಡ ಟಿವಿ ಚಾನಲರವರು ಸಂದರ್ಶನ ಕೂಡ ಮಾಡಿ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಮಾಡಿದರು. ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸಲ ಬೈಕ್‌ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕುಳಿತರು. ಅವರ ಎನರ್ಜಿ ನೋಡಿ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಅಲ್ಲಿ ದೋಣಿಗರೆಲ್ಲ ಗುಹ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪುಣ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದು ಬೆಂಗಳೂರು ತಲುಪಿದೆವು.



ಮಾಲಿನಿ ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ, ಮಯಾಮಿ.

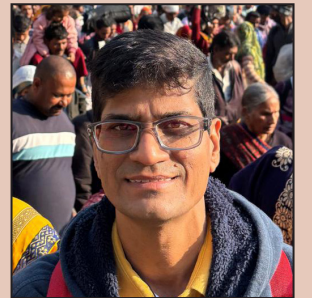


## Kumbh Experience

I feel incredibly fortunate to have attended the Maha Kumbh in Prayagraj. Being from Ujjain, where the Kumbh Mela takes place every 12 years, it's ironic that I never got the chance to attend while living in India. But this time, traveling all the way from the US, I finally made it. Most people couldn't believe it when I said I was going for the Maha Kumbh!

Despite it being the largest gathering in the world and the overwhelming crowds, nothing could deter me from taking the holy dip. The moment I stepped into the sacred waters of Ganga ji for the first time, it was truly magical. On Magha Poornima, I gathered the courage to take a boat ride to the middle of the river and take the dip at the Triveni Sangam. That experience—bathing in the confluence of Ganga ji, Yamuna ji, and the mystical Saraswati ji—felt nothing short of enlightening.

This divine experience has left a lasting impression on me, and I am truly inspired to plan for future Kumbh Melas as well.



Kirti Acharya  
Pembroke Pines

I planned to go for Kumbha Mela when Mohanji, the guru I follow, invited us all. I knew it was a deep calling and I had to be there. The next question was with whom will I go, will the kids be ok ,to leave them here with their dad and go in the midst of the school year. How will my spouse react and the main question was where will I stay?

Soon we came to know Mohanji Foundation, a non profit organization founded by Mohanji, has been allotted a huge space in Prayagraj for the Kumbh Mela period and anyone who was not following Mohanji also could book their cottages or tents. This place came to be known as Mohanji Village. It was allocated space in sector 24, near the oldest known Shiva temple called Someshwar, and it was 1 km from the Triveni Sangam, So the river came down here from Triveni confluence. The locals said this was an auspicious place to stay as it was also known as "Someshwar Ghat." Long story short my family said yes, I also got some great company of friends going to and from Bangalore to Prayagraj, and before I could realize my trip was booked.

At Mohanji Village, we were able to book cottages with attached bathrooms which were very comfortable. Delicious Vegan food was served to us for breakfast, lunch and dinner which was

included in the cost of the stay. Walk towards Ganga was only 2 minutes away from Mohanji village. I stayed for 9 days and all the days went to take dips.

I experienced that once you go in the river you start feeling Ganga like your mother, and then you can feel the warmth as soon as you enter. When you go fully inside to take a dip, you can literally feel that you are in the womb of a mother, all well protected. This was the power of mother Ganga healing us from all our traumas, fears, worries and making us feel light and happy. I took dips in the name of all my ancestors, guru, gods, family and friends. Some friends even texted me and asked me to take dips on their behalf and their loved ones.

Mahakumbh was an experience which could be felt but not explained. The festive vibes, people coming from all walks of life, and their intentions just left me in awe. My appreciation for our great Sanatana Dharma and gratitude towards Shri Adi Shankaracharya who started Kumbh only grew from this experience.

I also met a Madhavi amma, a saint so humble and smiling at Mohanji Village. She had done tough penance in the forests of Kerala to find God for 21 years .I also got to meet Mohanji and celebrate his 60th birthday at Mahakumbh on February 23.

Vidya iyengar  
Coral springs







ನಮ್ಮ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಕಂಡ

# ಶಿವಣ್ಣ



**ದಿವ್ಯ ಅತ್ರೇಯ**

ಸಹ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ, 2024-25

ಕನ್ನಡದ ಖ್ಯಾತ ನಟ ಡಾ| ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೂ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ಅವರ ನಟನೆ, ಸರಳತೆ, ವಿನಯತೆ, ಅವರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗದಿರುವ ಜನ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅವರನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಅನುಭವ ಈ ಲೇಖನ ಇದು.

ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮಯಾಮಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನಪಿದೆ. ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಈ ವರ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ನಾವುಗಳೆಲ್ಲ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, “ ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಶಿವಣ್ಣ ಹುಷಾರಾಗಿ America ಗೆ ಬಂದಾಗ ಖಂಡಿತಾ ನಮ್ಮ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕು” ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಎಂದರೆ, ಶಿವಣ್ಣ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಆಂಕೂಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಡಾ| ಮನು ಮುರುಗೇಶನ್ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ಕನ್ನಡದವರು ಯಾರಾದರೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದರಂತೆ. ಡಾ| ಮನು ಅವರ





ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮೂಲತಃ ಕರ್ನಾಟಕದವರು, ಆಮೇಲೆ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನೈಗೆ ವಲಸೆ ಹೋದವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಡಾ| ಮನು ಅವರಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಜನ, ನೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೆಳೆತ. ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರಾದಂಥ ಕೇಸರಿ ಐಯ್ಯಂಗಾರ್ ಇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಶಿವಣ್ಣ ಇಲ್ಲಿಯ ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಚೇತರಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಕೇಸರಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯ ಮುಂದೆ ಈ ವಿಚಾರ ತಂದಿಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ, ಹೆಮ್ಮೆ ಎರಡು ಆಯಿತು. ಶಿವಣ್ಣ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂತೋಷ ಆದರೆ, ಅವರು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಟ್ಟ ಶಿವಣ್ಣನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಪಾರ ಹೆಮ್ಮೆ.

ಒಮ್ಮೆ ಈ ಮಾತುಕತೆ ಆದ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲ ಯೋಜನೆಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಶಿವಣ್ಣ ಏನನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಬಹಳ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ, ಅದಾದ ನಂತರ ಶಿವಣ್ಣ ಬಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದೆಂದು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದವು.

ಶಿವಣ್ಣ ಅವರು ಅವರ ಪತ್ನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ, ಮಗಳು ನಿವೇದಿತಾ, ಹಾಗೂ ಡಾ| ಮನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದರು. ಅವರು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ









ಉತ್ಸಾಹ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮ ನೋಡಿ ಶಿವಣ್ಣ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾದರೆಂದರೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಂಚಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿಗಳು ಮಿಂಚಿ ಮಾಯವಾದವು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾತನಾಡಿ, ಅಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿ ಚೇತರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಹಾಡು ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಲಿದು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆಯೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಛಾಯಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಡಾ| ಮನು, ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಹಾಗೂ ಮಗಳಿಗೆ ನಾನು ಚಿರ ಖುಷಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಕನ್ನಡಿಗರ ಹೃದಯವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದರು ನಮ್ಮ ಶಿವಣ್ಣ. ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಹಾಗೂ ಡಾ| ಮನು ಸಹ ಶಿವಣ್ಣ ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸಿತಿ, ಅವರ ಶಿಸ್ತು, ನಾನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸರಿ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಜಾಚು ತಪ್ಪದೆ ಶಿರಸಾ ವಹಿಸಿ ಕೇಳುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಗಳಿದರು.

ಜ್ಯಾಕ್ಸನ್ವಿಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ಯಾಂಪಾ ಇಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ drive ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಸಹ ಮನಃ ತುಂಬಿ ಶಿವಣ್ಣನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಕಾಲ ಕಳೆದು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ, ನಗು ಮುಖದಿಂದ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಾ| ಮನು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸೌತ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಡಾ| ಮನು. ಅವರ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಸರು ಮಾಡಿ, ಅವರ ಪರಿಣಿತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವ ಡಾ| ಮನು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಇಷ್ಟು ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅನಿಸದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಗು ಮುಖ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾಣುವ ಡಾ| ಮನು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಸಹ



ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಅಚ್ಚರಿ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ "ತುಂಬಿದ ಕೊಡ ತುಳುಕುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು?

ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಆದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಬೇಕಿದ್ದಾಗ, ನಮ್ಮವರೇ ಆದ ಡಾ| ಮನು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ವಿಷಯ.

"A blessing in disguise" ಎನ್ನುವ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು, ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನದಿಂದ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾಯಿನಾಡಿಗೆ ತೆರಳಿದ ಶಿವಣ್ಣನವರಿಗೆ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಕಡೆಯಿಂದ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಷಾರಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಸಲ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಾಡಿ, ಕುಣಿದು, ನಕ್ಕು ನಲಿಯುವ ಒಂದು ಅವಕಾಶ ನಮಗೆ ಸಿಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.





# ಸಂಕ್ರಾಂತಿ 2025

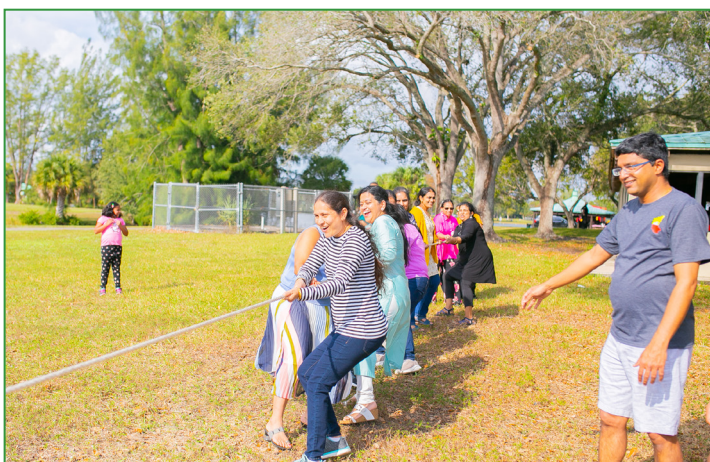
ಜನವರಿ 18, 2025 - ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ "ಸುಗ್ಗಿ-ಹುಗ್ಗಿ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗಿನ ನಂದಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಮುಂಚಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಂದಿ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಘಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ರ ವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭ, ಕುಮಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಗೌಡ ಅವರ ಸುಮಧುರ ದೇವರ ಸ್ತುತಿಯಿಂದ ಶುರುವಾಯಿತು. ಅದಾದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಕೂಟದ ಹೊಸ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಕೂಟದ ಪುಟಾಣಿಗಳು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲ ಹಂಚಿ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತರವಾದ ಆಟಗಳು, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿನೋದಮಯ ಆಟಗಳು ಆಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭರ್ಜರಿ ಭೋಜನ ತಯಾರಾಗಿತ್ತು. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಪೊಂಗಲ್, ಹೊಟ್ಟೆ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಧರಾವರಿ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಆಡಿದರು. ಸಂಜೆಯ 4 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮೆಣಸಿಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೈಲಿಯ ಗಿರ್ಮಿಟ್, ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಟೀ ತಯಾರಿತ್ತು. ಸುಮಾರು 130 ನಂದಿ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಸೇರಿದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರು ಹರುಷದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರು. CB Smith park ನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದಂಥ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಜೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು, ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ ಸವಿದು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಟ, ಗಲಿಬಿಲಿ, ನಗು, ಹರಟೆಯ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸಿದೆವು.









1,17			20			29			2,23			26
			3					4				
5		19	28			22			6	25		
8,18			21						9,24			27
			10					11				
12						13,31			14			
15			30					16				

## ಪದಬಂಧ

ಡಾ | ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ  
ಮತ್ತು ಉಷಾ ಭಟ್

### ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಸ ಮತ್ತು ವಿರಸ  
ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು (4)
- ಎಳೆಗೂಸುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ (4)
- ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ (2)
- "ಜೋಗದ ಸಿರಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ...", ತ್ರಿವೇಣಿ, ಕೂಡಲ  
ಸಂಗಮಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬಂತು (2)
- ಮರ್ಯಾದಾ ಪುರುಷೋತ್ತಮ (4)
- ಮಾನವನಿಗೆ ಇವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ (4)
- ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದರೆ  
ಅನಾರೋಗ್ಯ (5)
- ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಧುರ ಗಾನ (4)
- ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ಮಾತಾಡುವದು (4)
- ಇವನ ಹತ್ತಿರ ನಿಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ  
ಏನುಫಲ? (2)
- ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಡೆದು, "ಗಿ" ಯನ್ನು ಎತ್ತೊದರೆ  
ಏನುಳಿಯಿತು? (2)
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಈ ಶೌರ್ಯ, ಅದು ಸಿಕ್ಕರೆ  
ಪೂಜೆಗೇನೋ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು (4)
- ಪ್ರಣವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ (1)
- ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಒಂದು ರಸಭರಿತ ಖಾದ್ಯ (4)
- ನಾಗರಹಾವಿನಿಂದ ತೆರೆಗೇರಿ, ಸಿಂಹಾದ್ರಿಯ ಸಿಂಹನಾಗಿ  
ಮೆರೆದಾಗ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಕರಿದಿದ್ದು ಹೀಗೆ (5)
- ಸಿತಾರ ವಾದಕ ಭಾರತ ರತ್ನ (5)

### ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ

- 17 ಪರಸ್ಪರರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು (4)
- 18 ಕಬ್ಬಿಗರ ನಾಡು ಗಂಧದ ಬೀಡು (4)
- 19 ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೋದದ್ದು ಯಾಕೆ? (4)
- 20 ಮನೆ ತುಂಬಾ ಸರಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಈ ಸಾಮಾನುಗಳು (4)
- 21 ನಿಸರ್ಗ ಸಂಪತ್ತುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಈ ಭೂಮಿ (4)
- 22 ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬವು ಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಇದು ಬೇಕೇಬೇಕಲ್ಲ (4)
- 23 ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪೂಜಾಸ್ಥಾನ ಆದರೆ ವಾಸಸ್ಥಾನವಲ್ಲ (4)
- 24 ಸಮಯ ಎಷ್ಟಾಯಿತೆಂದು ಇನ್ಯಾರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ, ಇವನೇ  
ಸರಿ (4)
- 25 ಮಂದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕೊಂಡ ಈ "ಕರ" ಸಿಹಿಯೇ ಸಿಹಿ (4)
- 26 ಕುಂಚದಿಂದ ಜಗತ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾದ ರಾಜ (4)
- 27 ಈ ಸೋಮರಸದ ಸೇವನೆಯಾದಾಗ ದೇವತೆಗಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ  
ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ (4)

### ಅಡ್ಡಗೋನ

- 28 ನಾನು ನಾನೆಂಬ ಕಾರಾಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಭಾವನೆ (4)
- 29 "ಸರ"ವು ಹಿಂದುಮುಂದಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ತಿನ್ನುವ ಅಡುಗೆ  
ಬಲು ರುಚಿ (4)
- 30 ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಓಡಿಸುವ ಮಹಾವಿಷ್ಣುವಿನ ಮಂತ್ರ (3)
- 31 ಅಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರ ಸೇರಿದಾಗ ಇದರ ಸಾಕಾರ (3)

### ಉತ್ತರ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

# ಒಗಟುಗಳು

೧) ಅಂಗೈಯುಗಲದ ಗದ್ದೆ, ಗದ್ದೆಗೆ ನೀರು, ನೀರಿಗೆ ಬೇರು, ಬೇರಿಗೆ ಬೆಂಕಿ, ಇದೇನು?

೨) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು.

೩) ಅಂಬರದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು ಪಕ್ಷಿಯೂ ತಾನಲ್ಲ, ಕೊಂಬು ಬಾಲಗಳುಂಟು ಮೃಗದ ಜಾತಿಯಲ್ಲ, ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣಗಳುಂಟು ಹೊಡೆಯುವವರು ಇಲ್ಲ. ನಾನಾರು?

೪) ಇದ್ದಿಲು ನುಂಗುತ್ತಾ, ಗದ್ದಲ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಉದ್ದಕು ಓಡುತ್ತಾ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವವನಾರು?

೫) ಗುಹೆಯ ಮ್ಯಾಲೆ ಚೂಪಿನ ಕಂಬ, ಕಂಬದ ಮ್ಯಾಲೆ ಚಿಲಿಪಿಲಿ ಹಕ್ಕಿ, ಹಕ್ಕಿಗೂ ಮ್ಯಾಲೆ ಕರಿಯ ಬಂಡೆ, ಬಂಡೆಯ ನಡುವೆ ಊರಿಗೆ ದಾರಿ.

೬) ಎಳಸಿರುವಾಗ ಹಸುರಿನ ಬಣ್ಣ, ವಯಸ್ಸಿರುವಾಗ ಕೆಂಪನೆ ಬಣ್ಣ, ಮುಪ್ಪಿನ ವೇಳೆ ಕಪ್ಪಿನ ಬಣ್ಣ, ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು ಓಕುಳಿಯಣ್ಣ.

೭) ಅಕ್ಷರಗಳಿದ್ದರೂ ಪುಸ್ತಕವಲ್ಲ, ಸಿಂಹವಿದ್ದರೂ ಅರಣ್ಯವಲ್ಲ, ದುಂಡಾಗಿದ್ದರೂ ಚಕ್ರವಲ್ಲ.

೮) ಒಂದು ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ನೂರೆಂಟು ಬೆರಳುಗಳು.

೯) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣೋದಿಲ್ಲ, ಕೈಗೆ ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ

೧೦) ಸಾವಿರಾರು ಹಕ್ಕಿಗಳು, ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನೀರಿಗಿಳಿತವೆ.

೧೧) ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದರೆ ಹೆಸರು ಬದಲಾಗುವ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?

೧೨) ಗುಡುಗು ಗುಡುಗಿದರೆ ಸಾವಿರ ನಯನಗಳು ಅರಳುವುದು.

೧೩) ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳು ಉಂಟು ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲ, ಬೆನ್ನು ತೋಳುಗಳು ಉಂಟು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ.

೧೪) ಚೆಲ್ಲೋದುಂಟು, ಕುಯ್ಯೋದುಂಟು, ಆದರೆ ತಿನ್ನೋರಿಲ್ಲ.

೧೫) ಆಕಾರ ಕಿರಿದು ಬೆಲೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಹಿರಿದು, ಕಪ್ಪು ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿ ಕೆದಕಿ ತಿನ್ನುವಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನಾರು ?

ಸಂಗ್ರಹ: ಸ್ಮಿತಾ ಗೋವರ್ಧನ್



ಸರ್ವರಿಗೂ ವಿಶ್ವಾವಸು ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರದ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಕಾಮನೆಗಳು!  
ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಸಂವತ್ಸರದಲ್ಲಿ ಈಡೇರಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಒಡಮೂಡಲಿ,  
ಒಳಿತಾಗಲಿ ನಿಮಗೂ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು!!



# 8<sup>th</sup> ನಾವಿಕ ವಿಶ್ವ ಕನ್ನಡ ಸಮಾವೇಶ

## NAVIKA WORLD KANNADA SUMMIT

TAMPA-ORLANDO, FL | AUG 29-31





ಉಲ್ಲಾಸ-ಉತ್ಸಾಹ-ಉತ್ಸವ

ಹಸಿರಾಗಲ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳು ಯುಗಾದಿಯ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ,  
ನೋವೆಲ್ಲಾ ಬತ್ತಿಹೋಗಲ,  
ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಾಳಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಚಿಮ್ಮುತಿರಲ.



# ಯುಗಾದಿ

## ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

# HAPPY Yugadi 2025

## TAMPA - ORLANDO

Buy tickets now on [Navika.org](http://Navika.org)

**Register NOW**

Early Bird Till April 15th <b>\$159</b>	Till May 31st <b>\$175</b>	Till July 31st <b>\$200</b>	Regular <b>\$250</b>	Kids 5-12 Yrs, Anytime <b>\$125</b>
-----------------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------------------------------

**RP FUNDING CENTER** LAKE LAND, FL

Register Today at [Navika.org](http://Navika.org)