



ಸಂಖಿಕೆ 2 | ಸಂಪೂರ್ಣ 1 | 2025

ಉಗಂಡಿ

ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ
ಕನ್ನಡ-ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ದ್ವೇಷಭಾಷಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ



HAPPY YUGADI

Wishing you and your family a very happy and prosperous Ugadi

ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಚಂಪಕೆ

ದಕ್ಷಿಣ ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ
ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ

ಕನ್ನಡ-ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ದ್ವೀಭಾಷಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

Contents

1. “ಯುಗ ಯುಗಾದಿ ಕಳೆದರೂ...” - ದ.ರಾ. ಬೀಂದೆ	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 / ಜಿಣ್ಣರ ಲೋಕ	18
10. Travelogue: The wave - Jyotsna Narayanaswamy	20
11. ಸಣ್ಣ ಕಢಿ: ಪ್ರಾರ್ಥ ಪಶ್ಚಿಮ - ಪವನ್ ಎನ್. ರಾವ್	22
12. Breaking Limits - Atiksh Chandra	24
13 ನನ್ನರು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ತವರೂರು - ಡಾ ಮಹೇಶ್ ಜೋಶೀ	28
14. ಸಂದರ್ಭನ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೀತಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ಜೋಡಟ್ಟಿ - ಡಾ ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ	30
15. Bedarvesha - Samit Nagarajan	32
16. ಕುಂಭಮೇಳಕದಲ್ಲಿ ಮಯಾಮಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಅನುಭವ - ಶಾಲಿನಿ ಉಮೇಶ್, ಮಾಲಿನಿ ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ, ವಿದ್ಯಾ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿ ಆಚಾರ್ಯ	34
17. ನೆನಪಿನ ಭಂಡಾರ: ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಕಂಡ ಶಿವಣ್ಣ - ದಿವ್ಯ ಅತ್ಯೇಯ	38
18. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ವರದಿ 2025	42
19. ಪದಬಂಧ - ಡಾ ಮಹದೇವ ಭಟ್ಟ ಮತ್ತು ಉಷಾ ಭಟ್	44
20. ಒಗಟುಗಳು: ಸಂಗ್ರಹ - ಸ್ವಿತಾ ಗೋವಧನ್	45

Cover & Inner pages Designed by Prashanth Vitla, Bengaluru

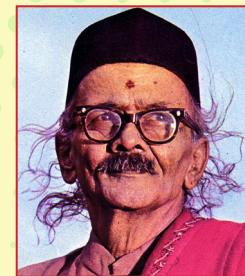
Printed at Artiz, Bengaluru, India

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.



ಅಂಬಿಕಾತನಯದತ್ತ
(ದ.ರಾ. ಬೀಂದ್ರೆ)

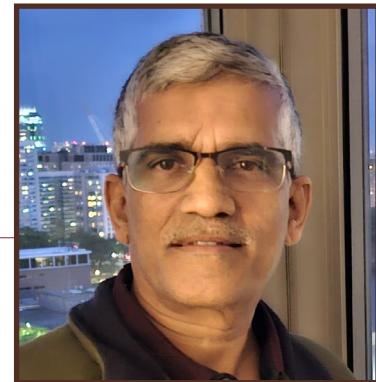
ಹೊಂಗೆ ಹೂವ ತೊಂಗಳಲಿ,
ಭ್ಯಂಗದ ಸಂಗಿತ ಕೇಳಿ
ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.
ಬೀವಿನ ಕಹಿ ಬಾಳಿನಲಿ
ಹೂವಿನ ನಸುಗಂಪು ಸೂಸಿ
ಜೀವಕಳೆಯ ತರುತ್ತಿದೆ.

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

ನಿದ್ದೆಗೊಮ್ಮೆ ನಿತ್ಯ ಮರಣ,
ಎಷ್ಟ ಸಲ ನವೀನ ಜನನ,
ನಮಗಿ ಏಕ ಬಾರದು?
ಎಲೆ ಸನತ್ತುಮಾರ ದೇವ,
ಎಲೆ ಸಾಹಸಿ ಚಿರಂಜೀವ,
ನಿನಗೆ ಲೀಲಿ ಸೇರದೂ.

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

ಸಂಪಾದಕೀಯ



ಮಿತ್ರರೇ,

ತ್ರೈಮಗಿಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶ್ವಾಸನು ಸಂಪತ್ತರದ ಶುಭಾಶಯಗಳು. ಜಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಡಲು ನಮಗೆ ಬಹಳ ಸಂಶೋಧವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಾರಿಯಿಂದ ಜಂಪಕ ಪತ್ರಿಕೆಯು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಲಾಂಭನದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಜಂಪಕ, ಸೌತ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಉಚಿತ ಪತ್ರಿಕೆ. ಪ್ರತಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ, ಕವಿತೆ, ಮತ್ತು ಜಿತ್ರಕಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಲೇಖನ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಯಾಗರಾಜದ ತ್ರಿವೇಳಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿದ ಮಹಾ ಸುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಸೌತ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾದಿಂದ ಹೋದ ಕೆಲವು ಕನ್ನಡಿಗರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸಾನುಭವಗಳನ್ನು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ಹೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಜಾನಲ್‌ನ್ನು ಈಜಿ ದಾಟಿದ ಸಾಹಸದ ಕಭೀಯೋಂದು ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಮರಿತು ಹೋದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯ ಪರಂಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭನ್ವೇಂದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಹ್ಯಾಟ್‌ಕೋ ಹೀರೋ ಡಾ | ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಪತ್ರಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಅವರು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಹೊಷ್ಟು ಭೇಟಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಓದಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ತಾವುಗಳು ಓದಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಹೊಸ ಪದಬಂಧ ಮತ್ತು ಒಂಟುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಯವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೇರಿ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಜಂಪಕವನ್ನು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪರಿಷ್ಕರಣಾಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರುಗಳಾದ ಜಮುನಾ, ಅನು, ಶಾಲಿನಿ, ಪವನ್, ಮತ್ತು ಸ್ವಿತಾ ಇವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಹಳ ಇವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರಚಿಸಿ, ಮುದ್ರಿಸಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿಂದ ರವಾನೆ ಮಾಡಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತ್ ವಿಟ್ಟ 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 ಸದಸ್ಯರುಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಯುಗಾದಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಂಪತ್ತು ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪತ್ತಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೂ ಬಲವಾಗಿದೆ. ಯುಗಾದಿಯು ನಿನ್ನ ಮೊನ್ನೆ ಅಷ್ಟೇ ಸ್ವಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲ. ಈತ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬೆಳಿದು ಬಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವದು ನಮ್ಮಲ್ಲರ ಹೊಣೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ,

ಎಂಟಾದ್ವೀರ್ವ ಭಟ್ಟ

ಡಾ | ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ
ಪ್ರಪಂಚ ೧೦೨೫

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಸಂದೇಶ



“ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಯೆತ್ತು, ನಿನ್ನ ಕೈ ಕಲ್ಪವೈಕ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ.
ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಳಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ಪಾಂಚಜನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.
ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಕಿರುಬೆರಳಿತ್ತಿದರೂ ಸಾಕು ಇಂದು ಅದೆ
ಗೋವಧ್ವನಿಗಿರಿಧಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ”... ಸುವೆಂಪು

ಚೆಂಪಕೆದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಿಡುಗಡೆ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ 2024 ದೀಪಾವಳಿಯ ಆಚರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡದ ಪ್ರಯತ್ನ, ಕರಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಆ ಎಲ್ಲಾ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಚಂಪಕೆದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿಯ ಪ್ರಯತ್ನ, ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥಿಕ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಬರಹಗಳು, ಪ್ರವಾಸ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಅನುಭಗಗಳು ಇವೆಲ್ಲ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ.

2024 ವಾರ್ಷಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯ ನಂತರ ನಾವು ಚಂಪಕೆವನ್ನು ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಅಧಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತೆಲಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತಿದೆ.

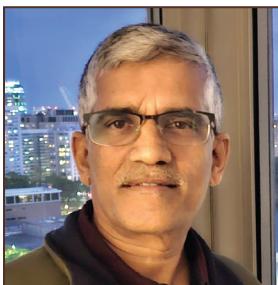
ಚಂಪಕೆದ ಎರಡನೆಯ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ, ಚಂಪಕ ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡದವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ದಕ್ಷಿಣ ಷ್ವೇತಾರಿಂದಲ್ಲಾಗಿ ಚಂಪಕದಂತೆ ಸದಾ ಸುವಾಸನೆ ಸೂಸುತ್ತಿರಲೆ.

ರವೀಂದ್ರ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಆಫ್ ಸೌತ್ ಷ್ವೇತಾರಿಂದ

ಜಂಪೆಕ್ ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡ



ಡಾ | ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ್

ಡಾ | ಮಹಾದೇವ ಭಟ್ಟ್ ಅವರು ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರೌರಿಡಾದ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಹಲವು ಕನ್ನಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು (ಉ. ಯಥ್ಗಾನ, ಕಿರು ನಾಟಕ, ಮತ್ತು ಜಾನಪದ ಸ್ತ್ರೀ) ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರೌರಿಡಾ ಇಂಟನ್ಯೂಫಿನಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರೂ ಹಾಗು ಸಂಶೋಧಕರೂ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ಪವನ್ ಎನ್. ರಾವ್

ಪವನ್ ಎನ್. ರಾವ್ ಲೀಳುಕರು, ಅಂಕಣಕಾರರು, ಸಂಪಾದಕರು, ಕವಿಗಳು ಹಾಗು ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಿಯರು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಂಪೆಕ್ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಹ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರೌರಿಡಾಗೆ ಇತ್ತೀಚಿಗಷ್ಟೇ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ.



ಅನು ಕೆಲ್ಯಾಣಿ

ಅನು ಕೆಲ್ಯಾಣಿ ನಾಹಿಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳವರು ಹಾಗು ಹುಣಾಸಿ ಬರಹಗಾರರು. ಮಿಲಾಷಿಯ ನುಡಿಮಿಲನ ಪತ್ರಿಕೆಗಾಗಿ ಲೀಳುನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರೌರಿಡಾಗೆ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯಷ್ಟೇ ಬಂದು ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲಿನ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಜಂಪೆಕ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಶಾಲಿನಿ ಉಮ್ಮೇಶ್

ಶಾಲಿನಿ ಉಮ್ಮೇಶ್ ಅವರು ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರೌರಿಡಾದ ನಿವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಶಿವ ವಿಷ್ಟು ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಕಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಪದಾರ್ಥಕಾರಿ ಆಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಜಂಪೆಕ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಜಯಮುನಾ ಪ್ರದೀಪ್

ಜಯಮುನಾ ರಾಣಿ ಹೆಚ್ ಎನ್. ಅವರು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದು ಮೂಲತಃ ತುಮಕೂರಿನವರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಟಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರುವ ಇವರು ಹುಣಾಸಿ ಬರಹಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಅನೇಕ ಲೀಳುನಗಳು, ಕವನಗಳು, ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆಗಳು ಕನ್ನಡದ ಬಹುತೇಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಣೆಗೊಂಡಿದ್ದು, "ಸಿಹಿ ಅಂಗಡಿ ಹುಡುಗು" ಕಥಾಸಂಕಲನ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡಿದೆ.



ಸ್ವಿತಾ ಗೋವಧನ್

ಸ್ವಿತಾ ಗೋವಧನ್, ಅವರು ಕಳೆದ ೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಕ್ಷಿಣ ಪ್ರೌರಿಡಾದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಜಿತ್ರಕೆಲೆ, ಕನೂತಿ ಹಾಗು ನೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಕ್ತಿ ಇದ್ದು, ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕಡೆ ನೃತ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಾಪಕಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬದುಕಿನ ಯುಗಾದಿ

ಹೇಮುಂತನ ಶೋಳಲಿ ಮುಲುಕಿ
ಬಹುಬೀಗ ಬೆತ್ತುಲಾಗಿದೆ
ಮನೆ ಮುಂದಿನ ಮಾವಿನ ಮರ
ಅಯ್ಯೋ, ಪಾಪ ಅನ್ನಿಸಿ
ನಿಂತು ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿದೆ ;
ನೋಯಬೀಡವೆ ಗೆಳತಿ
ಇಂದಿನ ನಿನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ,
ಇಷ್ಟು ದಿನ ಚಂದದಿ ಕಂಗೊಳಿಸಿದ್ದ
ಅಣವೂ ನೆನಪಲಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ
ಕಳೆದು ಹೋಗಿರುವೆಯಿಂದು
ಕೊರಗಬೀಡ,
ಬದುಕೆಂದರೆ ಇಷ್ಟೆ
ನಿನ್ನ ನಮ್ಮದಾಗಿತ್ತು, ಇಂದು ಯಾರದ್ದೋ
ಆದರೂ
ಸಾಗಬೀಕು ನಾಳಿಗಳಿಡಿಗೆ...



ಜಯಾ ನಾಯಕ

ಅದಕ್ಕೆ
ಮುಗುಳುನಗೆ ಬೀರಿ
ಕಳಿದುಕೊಂಡ ನೋವಿನ
ಲವಲೇಷವನೂ ಶೋರಗೊಡಿದೆ
ಮಾವಿನ ಮರ ನುಡಿಯಿತು ;
ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೆ ಮರುಕವೇತಕೆ?
ನಾಲ್ಕು ದಿನ ತಾಳಿ... ನೋಡುವಿಯಂತೆ
ಬೇರಿನಿಂದ ಏರಿ ಬಂದು
ಮುದ್ದಿಸುವ ವಸಂತನ ಆಲಿಂಗನವ,
ಉಸಿರಿಗೆ ಉಸಿರ ತಾಕಿಸಿ
ರಮಿಸಿ ಒಡಲಲಿ ನಾಟಿಮಾಡುವ
ದುಂಬಿಗಳ ದಿಬ್ಬಾವ,
ಆಗ ನೋಡು ಹೂವು-ಹಣ್ಣು-ಕಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಮತ್ತೆ ನಾನು ಸವಾಂಭರಣೆ ಎಂದು
ನನ್ನನ್ನೇ ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿತು!
ಹೌದಲ್ಲಾ ಎನ್ನಿಸಿ
ನನ್ನ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಗೆ
ಮುಖವ ಶೋರಿಸಲು ನಾಚಿ,
ಬೆನ್ನ ಮಾಡಿ ಹೊರಟಿ
ದಾರಿಯದ್ದಕೂ ಅವೇ ಮಾತುಗಳ
ಪ್ರತಿದ್ದನಿ...
ಸುಲಿದ ಬೆಲ್ಲದ ಹಾದಿ
ಬೇವಿನ ನೋವ ಉಂಡ ನಂತರವೇ
ಬದುಕಿನ ಯುಗಾದಿ
ಬವಣಿಗಳ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತ ಮೇಲೀನೆ,
ಅಲ್ಲವೇ!?



ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ



ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ

ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ 'ಯುಗಾದಿ' ಬಂತೆಂದರೆ ನಂಭುಮಕೆ ಸಂಭುಮವು ಸೇರಿದಂತೆ, ಕೆಲ್ಲನ್ನಕ್ಕಾಗಿ ಸವಿಗಿ ಜೀನ ಎರದಂತೆ. ಎಲ್ಲಿಲ್ಲಾ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಾ ಹೊಸತನ, ಹೊಸಚ್ಚಿತನ್ನ, ಅದು ಹಿರಿಯರಿರಲಿ ಅಥವಾ ಕಿರಿಯರಿರಲಿ.

ಭಾರತೀಯ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯೇ ಬಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಪ್ರಾಣ. ಪ್ರಕೃತಿ, ಕಾಲಮಾನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಮನುಕುಲದ ಪ್ರಯಾಣ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಿಗೆ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಗಳು ನಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಹಬ್ಬದಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಕೇವಲ ಜನರ ಸಂತೋಷವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವ ಹಾಗೂ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಶುಭಕೋರುವದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಉತ್ಸವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ದಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲವೇ?

ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಲವಾರು ಸದುದ್ದೇಶಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಗಳ ಮೂಲಕ ಆಚರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಧಾಹರಣೆಗೆ ನತ್ಯವೇ 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, ಜೀನಿಗಿಂತ ಮಧುರ, ಮೊಸರಿಗಿಂತ ರುಚಿ' ಹಾದಲ್ಲವೇ? ಆಚಾರೋಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ, ವಿಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ, ಸಂಬಂಧದೊಂದಿಗೆ ಭಾವ್ಯಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಅದರೊಡನೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ನಡೆ ನುಡಿ, ನಾಮಾಜಿಕ ಬದ್ಧತೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಸ್ವಷ್ಟಿಗೂ ಸ್ವಷ್ಟಿರ್ಕೆನಿಗೂ ಕೃತ್ಯಾತ್ಮೆಯನ್ನು ಅರ್ಹಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. 'ಯುಗಸ್ತ ಆದಿ' ಅಥವಾ 'ಯುಗದ ಆದಿ' ಎಂದು ಹಬ್ಬದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. 'ಯುಗ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ನೋಗ, ಜೋಡಿಯ ಪದಾರ್ಥ, ಕಾಲ ವಿಶೇಷ ಎಂಬ ಈ ಮೂರು ಅರ್ಥ. ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯು ಮೇಲಿನ ಮೂರನೇ ಅರ್ಥವಾದ ಕಾಲ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ವಸಂತ ಖಿತುವಿನ ಜೀತ್ತ ಮಾನದ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಧಿಯ ಸೂರ್ಯಾದಯದಲ್ಲಿ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀ ರಂಗ ಮಹಾಗುರು

ಎಂಬುವರುತಮ್ಮುಸಂದೇಶಾಮೃತದಲ್ಲಿ, ಯುಗಾದಿ “ಸತ್ಯಯಗಸ್ತ್ಯಾಧಿಃ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಬ್ರಹ್ಮದೇವನು ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮಯತ್ಕವಾದ ಜೀವನವನ್ನನಡಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಶುಭಸಂಕಲ್ಪದೊಂದಿಗೆ ವಸಂತ ಮತುವಿನ ಜೈತ್ರ ಮಾನದ ಶುಕ್ಲ ಪ್ರಕ್ಷದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಧಿಯ ಸೂರ್ಯಾದಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದ, ಈ ದಿನವು ಪವಿತ್ರಮಯವೂ, ಶುಭಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶುಭಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಶುಭ ಮಹಾತ್ಮವೂ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಯುಗಾದಿ ಪವರ್ವ ದೇಶದ ನಾನಾ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧತೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡಲಾಗುವುದು. ಈ ದಿನಕ್ಕೆ ಯುಗಾದಿ, ಜಿತ್ತವಿಟ್, ಸಂವತ್ಸರ ಪ್ರತಿಪದಾ, ನವ ಪವರ್ ಪ್ರತಿಪದಾ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಅನ್ವಯಾಗಳಿಂಟು.

ಜಾಂದ್ರಮಾನ ಮತ್ತು ಸೌರಮಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ಹಬ್ಬಗಳ ಆಚರಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಂದ್ರನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಶುಕ್ಲ ಪ್ರಕ್ಷದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಧಿಯಿಂದ ತಿಂಗಳಾಂತ್ಯದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ತಿಧಿಯವರೆಗೂ ಜಾಂದ್ರಮಾನರಿತ್ಯ, ಜೈತ್ರಾದಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮಾಸಗಳು ಜಾಂದ್ರಮಾನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿವೆ. ಸೂರ್ಯನು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ (ಸಂಕ್ರಮಣ) ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಒಂದೊಂದು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾಲವನ್ನು ಸೌರಮಾನರಿತ್ಯ ಮೇಷಾದಿ ಹನ್ನೆರಡು ಮಾಸಗಳು ಸೌರಮಾನ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜೈತ್ರ ಮಾನದ ಪ್ರಥಮಾ ತಿಧಿಯ ಜಾಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿ ಹಾಗು ಮೇಷ ಸಂಕ್ರಮಣದ ಕಾಲವನ್ನು ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯುಗಾದಿಯ ಪ್ರಮುಖ ವಿಶೇಷತೆ ಹಾಗು ಆದಿನ ಹಬ್ಬಾಚರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗೆ ಎಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡೋಣ. ಯುಗಾದಿ ದಿನದ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ (೧) ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ವಾನ, (೨) ನವವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣ, (೩) ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪ, (೪) ದೇವತಾ ಪೂಜ, (೫) ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ, (೬) ದಾನ, (೭) ನಿಂಬಕ ದಳ (ಬೀಷು ಬೀಲು) ಭಕ್ತಿ, ಹಾಗು (೮) ವಸಂತ ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಖಂಡಿತುನಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪರಿಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮನುಕುಲದ ಉನ್ನತಿಗಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮತ್ಪಾದಕ ಸೌಖ್ಯವನ್ನು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗು ಸುಖದತೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ.



೧. ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ವಾನ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗ (ಎಳ್ಳಿಷ್ಟೆ) ಸ್ವಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಲು ಅಯುವೇದವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಳ್ಳಿಷ್ಟೆ ಸ್ವಾನ ಮಾಡುವುದು ಜನರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದರ ಫಲವೇನು? ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಪ್ಪು ನಿವಾರಣೆ, ಅಯಾಸ ಪರಿಹಾರ, ವಾತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ, ದೃಷ್ಟಿ, ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಆಯುಷ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗು ದೇಹ ದಾಢ್ಯತೆ ವೈದಿಕಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಸಂತ ಮತುವಿನಲ್ಲಿ ಜೀಸಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಕಾಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷಾಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶರೀರ ಒಣಗಿ ವಾತರೋಗ ವೈದಿಕಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಭಾದಿಸುವ ಸಮಯವುದು. ಇಂಥಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ರಕ್ತಣಿ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

೨. ನವ ವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣ ಸಂಕೇತ

ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರದರಿಸುವುದು ಶುಭ ಸಂಕೇತ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಟ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಶುಭ ನಕ್ಷತ್ರ, ವಾರ, ತಿಧಿಗಳಿಂದಯುತ್ಕವಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಶ್ರೀಯಸ್ತರವು. ಹೊಸ ವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ ಶುಕ್ರಗ್ರಹನ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರಗ್ರಹನು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಇರನಾದ್ದರಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಿಯ ಅನುಗ್ರಹವು ದೊರೆಯುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ನವ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ ಶುಭ ಪ್ರದವು ಹೌದು. ಪವರ್ವವಿಡಿ ಶುಭವು ಉಂಟಾಗಾಲೆಂದು, ಯುಗಾದಿಯ ಪವರ್ದಿನ ನವವಸ್ತ್ರ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸದ್ಯದೀಶವಾಗಿದೆ.

೩. ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪ

ಉದ್ದೇಶಿತಕಾರ್ಯವನ್ನುಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಖಾತಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವೇ ಸಂಕಲ್ಪ. “ಸಂಕಲ್ಪಃ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಃ ಇದಂ ಕರ್ಮ ಕರಿಷ್ಯಾಮಿ.” “ಸಂಕಲ್ಪೀವ ಕುರು ಸರ್ವ ಕರ್ಮಾಣಿ,” ಅಂದರೆ “ಪ್ರತಿ ಕರ್ಮವನ್ನು ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವವಾಗಿ ಮಾಡು” ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವು ಫಲದಾಯಕವು. ನೂತನ ಪವರ್ವಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಶುಭ ದಿನದಂದು ಒದಗುವ ಶುಭ ಫಲವು ಪವರ್ವವಿಡಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲಂತು. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಜಿಂತನೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆರೋಜನೆ, ಉತ್ತಮ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಕಾಡಿದ ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ವಿವೇಕಯುತ್ಕವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವು ಕ್ರಿಯಾರೂಪಗೊಂಡು ಸಫಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಇದೇ ಯುಗಾದಿಯ ಶುಭ ಸಂಕಲ್ಪದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ.

೪. ದೇವತಾ ಪೂಜೆ

ನಿತ್ಯ ದೇವತಾ ಪೂಜೆ ನಡೆಸುವುದು ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಪ್ಪು ವಿಶೇಷ. ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಪೂಜಾಪತಿಗೂ, ಕಾಲ ಪೂರುಷನಿಗೂ ಅರಾಧನೆ ಸಲ್ಲಾತ್ವವೆ. ಪೂಜೆ ಎನ್ನವುದು ಭಕ್ತಿ ಭಾವದಿಂದ ಗೌರವ ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ

ಜನ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ, ವಿಭಿನ್ನ, ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ನಿದ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು ಆಯಾಯ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಲೋಚಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷವಲ್ಲವೇ? ಯೋಜಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಕರ್ಮಬಂಧನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಿ, ಸಂಸಾರ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಭವ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿ, ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅದ್ವಯ ಅಗೋಳಕರ ಶಕ್ತಿ ದೇವರು. ಓದಲು ಬರಿಯಲು ಬಾರದ ರೈತನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ, “ಎಳ್ಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಡ್ಯ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಬಿಣ್ಣೆಅಡ್ಯ ಹಂಗೆ ದೇವು ತಿಳ್ಳ.” ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕಾಣವ ದೇವತಾ ಮೂರ್ತಿ ರೂಪ ಯಾವುದು? ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಾವು ಇಂದು ಆರಾಧಿಸುವ ಭಗವಂತನು ಮೂರ್ತಿಸ್ತರುಪನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪೂರ್ವಜರ ಆಚಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಹಾಲಿಸಿ ಕುಲದೇವತಾ, ಇಷ್ಟದೇವತಾ, ಗ್ರಾಮದೇವತಾ, ಹಾಗೂ ಆ ಆ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ದೇವತಾ ಪೂಜಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದು, ಆ ದೇವತಾ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

8. ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ

ಯುಗಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಗವನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ ಓದಿಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಶುಭಾಶುಭಗಳ ಜಿಂತನೆ, ಅದರಿಂದ ತೆಳಿದ ಘೆಲಾಫಲಗಳಿಗೆ ಪರಿಷ್ಕಾರ ಅವಲೋಕನ ಹೇಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ತೆಲಿದಿದ್ದ ಶಿಷ್ಟಿಮುನಿಗಳ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣಗಳಿಲ್ಲದೆ ಲಗೋಲ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಸೌರಮಂಡಲ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯಿರುವ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಬಹು ವಿನ್ಯಾರ.

ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ ಪಕ್ಷ ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಂಚಾಂಗದ ಐದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಶುಭಾಫಲಗಳು ಒದಗುವವು. ತಿಧಿಯಿಂದ ಸಂಪತ್ತು, ವಾರದಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವ್ಯಾದಿ, ನಕ್ಷತ್ರದಿಂದ ವಾಪ ಹರಣ, ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ, ಕರಣದಿಂದ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ. ಪಂಚಾಂಗವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ವಿಷಯವು ಬಹು ವಿನ್ಯಾರ. ಸೂರ್ಯ ಜಂಡಾದಿ ನವಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಂಚಾಗವು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನವಗ್ರಹಗಳ ಸ್ಥಾಲವಾದ ಅಧ್ಯಯನವೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು. ಅಲ್ಲದೆ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವ ಘೆಲಾಫಲಗಳನ್ನು ತೆಳಿಸುವ, ವೇದಗಳಲ್ಲಿನ ಆರನೇ ಅಂಗವೇ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವು. ಭವಿಷ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನಿಖಾಯಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗಲೆಂದು ಯುಗಾದಿಯ ದಿನ ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

9. ದಾನ

ದಾನದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು, ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ನೀಡುವುದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಶತ್ರುತ್ವ ನಾಶ, ಮೃತ್ಯು ಭಾವ ವ್ಯಾದಿ, ಅಧಮವು ಅಳಿಸಿ ಸದ್ವರ್ಮ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹೇಗೆ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ದಾನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವದೆಂದು ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದೆ. ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಬಲಿ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಶುಕ್ರಾಜಾಯರಿಗೆ ತೆಲಿಸುತ್ತಾನೆ, ದಾನ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವವ ಸಿಗುವುದು ಅತಿ ದುರಭ. ಹಾಗಾಗಿ ದಾನ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವ ಮಹಾತ್ಮರು ಸಿಕ್ಕಾಗ ಕಾಲವನ್ನು ನೋಡಿದೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾತ್ವಿಕತೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಭಗವಂತ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ್ದನ್ನು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಸದ್ವಿಧಿಯಿಂದ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯುಗಾದಿಯ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುದಂಪತ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಸ್ತ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಿಗೆ ಪಂಚಾಂಗ, ಹಾಗು ದೂರದಿಂದ ನೆಡೆದು ಬಂದವರಿಗೆ ನೀರು ಪಾನಕ ದಾನ ಶೈಷ್ಟಿವೆಂದು ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

2. ನಿಂಬಕ ದಳ (ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ) ಭಕ್ಷಣ

ಯುಗಾದಿಯಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ವರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೇವು ಬೆಲ್ಲತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತೆಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. “ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ ಸವಿಯೋಣ | ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಭಾಳ ಅರಿತು ನಾಗೋಣ.” ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ ಕಹಿ ಸಿಹಿಗಳ ಮಿಲನದ ಸಂಕೇತ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ದುಃಖಗಳಿರುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಿಹೆಚ್ಚಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಬರುವ ಜೀವನವನದಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿತಿಯಿಂದ ಮೆಟ್ಟಿನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಲೆಂದು ಬೇವುಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸವಿಯುವ ಉದ್ದೇಶ.

7. ವಸಂತ ನವರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭ

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

ಯುಗಾದಿಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಭಾಳು ಬೆಳಗಲಿ. ಯುಗಾದಿ ಪರ್ವ ದಿನ ಸರ್ವರಿಗೂ ಶುಭ ನೀಡಿ ಹರಸಲಿ ಎಂದು ಹಾರ್ಡೆಸುವೆ.



ವಸಂತನ ಉದಯ



ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ರಾಘವಾಚಾರ್ಯ

ವಸಂತನುದಯವೀ ಹೊಸತನದ ಶ್ಯಂಗಾರ
ನಭವೇರಿ ನಗುವ ದಿನಮಣಿಯ ಅಂಗಾರ
ಬಾನಂಗಳದಿ ಚಂದ್ರಮನ ಕಿರು ನಗೆಯ ಜಿತ್ತಾರ
ಜ್ಯೇಷ್ಠದಿಂಚರದಿ ಹೋಗಿಲೆಯ ಮಧುರ ಗಾನ ಸ್ವರ | |

ತರುಲತೆಗಳಿಂ ಟಿಸಿಲೊಡೆದು ಹಸಿರು ಮೈವತ್ತ ಮಾಮರ
ಕಂಗೊಳಿಸಿ ನಿಂತ ಜಿಗುರೆಲೆಯ ತಳಿರು ತೋರಣ
ನಳ ನಳಿಸಿ ತೂರಿ ಬಾಗಿದ ಬಾಳೆಯ ವೈಯ್ಯಾರ
ತಿಳಿ ತಂಪನಿಸಿಹ ಹೊಗಿಯ ಹಸಿರೆಲೆಯ ಆಗರ | |

ಬಾಯ್ತಿರೆದು ಬಸವಳಿದ ಇಳಿಗಿ
ಮಳಿ ಸುರಿದ ರಸಗಳಿಗಿಯ ರೀಬೀಂಕಾರ
ಬಿಗಿ ಉಸಿರು ಬಸಿದು ತಿಳಿ ತಂಪನಣಿಸಿ
ಹರಸಿಹಳ್ಳ ವನಸಿರಿ ಹಸಿರುಟ್ಟ ಕೈಯ್ಯಾರ | |

ನೇನರದ ಈ ನೊಬಗು ನಿತ್ಯ ನವ ನವೋನೈಷಣಾಲಿನಿ
ಸನ್ಯ ಶ್ಯಾಮಲೆಯ ವಿಸ್ಕುಯಕೆ ತಲೆಬಾಗಿ ನಮನ
ಪ್ರತಿ ವರುಷ ನವ ವರುಷ ನವ ರೂಪು ನವ ಕಾಂತಿ
ಹೊಸತನಕೆ ಹೊನ ಬೆಳಕ ಚೆಲ್ಲಿ | |

ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಬದುಕು ಕಾಲಗಭ್ರದಿ ಸಿಲುಕಿ
ಶುಭ ಪಢವ ಹುಡುಕಿ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ
ಕಹಿ ಬೇವ ರುಚಿಗೆ ಸಿಹಿಬೆಲ್ಲನೂತರಿದೆ ರಸವಾಕ ಸಾರ
ತೂರಿ ಸಾಗಿದರೆ ಸುಖ ದುಖ ಸಮಭಾರ | |

ಜಿತ್ತ ಶುಭಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮವ ಅರಿವೆ ದೀವಿಗೆ
ಅರಿವು ಸತ್ಯದ ಮೂಲ ಅದು ಬೆಳಕು ಅದು ಕಾಲ
ಬಾಳ ಬುತ್ತಿಯ ಬಿಜ್ಞಿ ಹೂರಣದ ಸವಿ ಹಂಜಿ
ನವ್ಯತೆಯ ಸಿಹಿ ಕ್ಷೀರ ತಂದು | |

ಮಧು ಪರ್ಕ ಮಾಧುರ್ಯವ ಹೊತ್ತನಿಂದು
ಹರಸುತ್ತಿದೆ 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.

Next 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 bio degradation. 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 bisphenol-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

It 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?

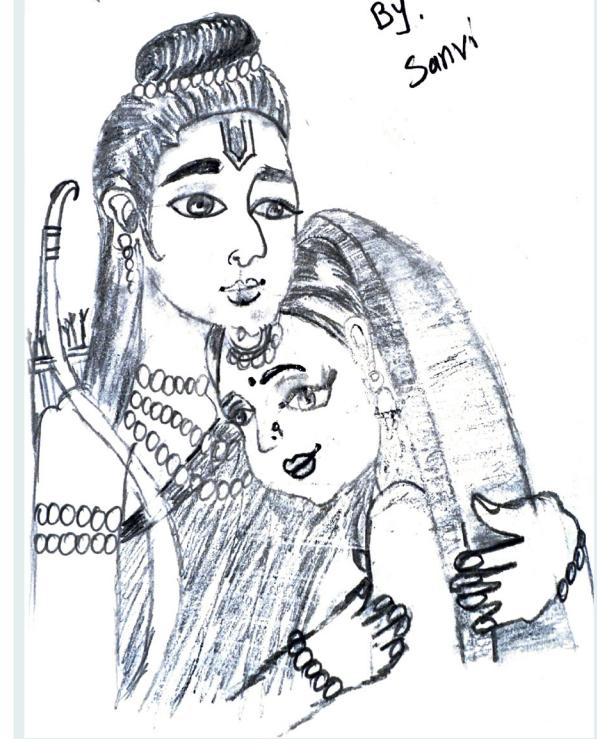
Dedicated to every dreamer courageous enough to take that plunge.



Aanya Ambale



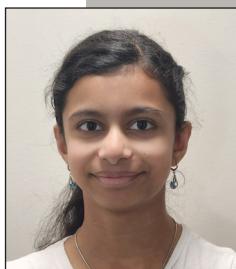
11/26/24



Sanvi Venkatesh



Mayra Acharya



Grishma Hebbar



Grishma Hebbar



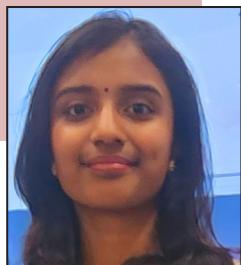
“Fire’s Ambivalent Glow” (Sonnet)

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.

ಪೂರ್ವ ಪರ್ವಿಮ್ಮ



ಪವನ್ ಎನ್. ರಾವ್

ರಾ ಮಂಡಿರದ ಅಗ್ರಹಾರದ ಆಚಾರ್ಯರ ಬೀದಿಯ ಕೊನೆಯ ಪುಟ್ಟು ಮನೆಯೇ ನರಸಿಂಹ ಆಚಾರ್ಯರದು. ಜಿಕ್ಕು ಕುಟುಂಬ. ಹೆಂಡತಿ ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗ ಮಾಧವ ಅವರ ಸಂಸಾರದ ಸದಸ್ಯರು. ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ತ ಮಾಧ್ವ ಬ್ರಹ್ಮಣರ ಕುಟುಂಬ ಅವರದು.

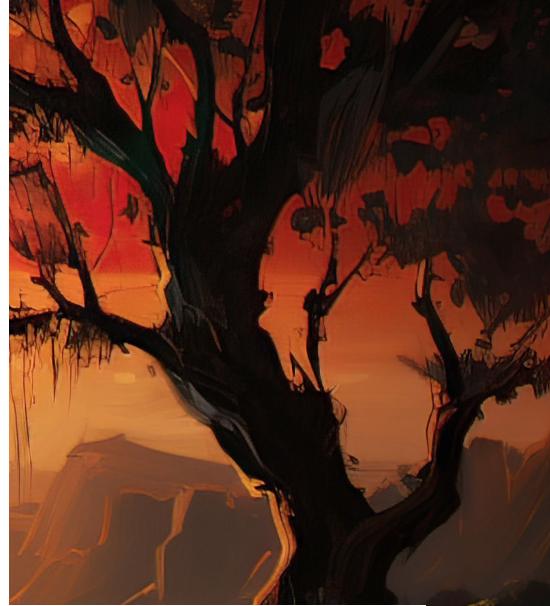
ಮಾಧವ ಬಹಳ ಜಾಣ ಮುದುಗ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನದಾ ಮೊದಲಿಗೆ. ಮನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ಪೌರೀಹಿತ್ಯಾದಲ್ಲಿ ತಂದೆಗೆ ಬಲಗೈಯ್ದು ಬಂಟ. ಶೋಡಶೋಪಚಾರದ ಪೂಜಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಹಳ ಬೀರು ಬಹಳ ಜಿನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತಿದ್ದ. ಮಗ ಕೈಯಿಗೆ ಬಂದ ಅಂತ ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾದರೆ, ಕಪಿಲಾಬಾಯಿಗೆ ಅವನ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹ ಅಳುಕು. ಯಾರು ಸಿಗುತ್ತಾಳೋ ಅನ್ನೋ ಭಯ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳು ಸಿಗುತ್ತಾಳೆ ಅಂತ ಪಾಪ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಾಧವ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಂಗ ಪರಿದ್ದ. ರೋಡ್ಸ್ ನಾ೦ಲ್ ಶೈಪ್ ಮೂಲಕ ಆಕ್ಸ್‌ಡಿನಲ್ಲಿ ಸೀಟ್ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದಳು ಅವನ ಸುಂದರಿ, ಅವನ ಪ್ರೇಯಸಿ ಮತ್ತು ಬಹುಶ: ಅವನ ಪೆಶ್ಟಿ.

ಆಕ್ಸ್‌ಡಿನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸ್‌ಡ್ರ್ಷ್‌ ಯೂನಿಯನ್‌ನ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾಷಣಕಾರನಾಗಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ. ಒಂದು ದಿನ ಯೂನಿಯನ್‌ನ ಸಭಾಂಗಣದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದಾಗ ಅವಳನ್ನು ನೋಡಿದ. ಜೀನ್ಸ್ ಚೆಡ್ಡಿ, ಕುಂಕುಮ ಕೆಂಪಿನ ಅಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೋಹಕವಾಗಿದ್ದಳು ಮುದುಗಿ. ಯಾವುದೋ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸೇ ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟ!

ಕೈ ಚಾಚಿ 'ಮಾಧವ ಆಚಾರ್ಯ' ಅವಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಸಿದಳು, 'ಸ್ನೇಹನಿ ಕಾಪೆಂಟರ್.'

ಹೀಗೆ ಗೆಳಿಯರಾದವರು ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಪಿಸುಮಾತಿನ ಸಲ್ಲಾಪದ ಬದಲು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಗಂಭೀರ ಯೋಜನೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮಾತು ತಿರುಗಿತು. ಇಬ್ಬರ ಮದುವೆಯವರಿಗೂ ಮಾತು ತಿರುಗಿತು. ಆಗ ಸ್ನೇಹನಿ ತನ್ನ ತುಮುಲವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮಾದುವಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ತ

ଅଯ୍ୟଯ୍ୟୋର ପନ୍ଥି, ହୀଗେ ମାତିବିଟ୍ଟ କାଂଢାଳ!
ଵେଦପ୍ରାଚ୍ୟାନର ସନ୍ନିଧାନ ଇରୁବ ମନେଗେ ଗୋ ମାଂନ
ତିନ୍ଦୁପ ମୌଳିକୀୟନ୍ତ୍ର ତଂଦିଦ୍ଵାନଲ୍ଲି! ”
ଏନ୍ତୁତୁ କପିଲାବାୟୀ କୁସିଦୁ ବିଦ୍ରହୁ.



ತನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪುವರೆ ಎಂದು, ಆಗ ಮಾದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಎಲ್ಲೆಡುಕೊಂಡು ಸಂತ್ತೇಸಿದ್ದ. 'ನಿನಗೆ ನೆನಪಿದೆಯ ಹಿಂದೆ ಖ್ಯಾತ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಲೀಎಕ ರುಡ್ವಾಡ್‌ರ್ ಕಿಪ್ಪಿಂಗ್ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದ ಅಂತ. ಏನು ಎನ್ನುವರಂತೆ ಆಕೆಯಡೆ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ನೊಡಿದ ಮಾದು. ಅವಳು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು, 'ಅವನು ಹೇಳಿದ್ದ. 'ಕ್ಷಣ್ಣ ಇನ್ ಕ್ಷಣ್ಣ ಅಂಡ್ ವೆಷ್ಟ್ ಇನ್ ವೆಷ್ಟ್... ನೆವೆರ್ ದ ಟ್ರೈನ್ ಶಲ್ಲ್ ಮೀಇಂ' ಇದು ನಿಜ ಅಲ್ಲವಾ? ಆಗ ಮಾದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರಸಿಳಿದು ಸಂತ್ತೇಸಿದ್ದ. 'ನೋಡು ಅದನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ನನ್ನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಿದಿರು ಎಷ್ಟೇ ಸಂಪ್ರದಯಸ್ತರಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯರು. ನಾತ್ತಿಕರು. ನಿನಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಮಮತೆ ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ, ಜಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡ. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರಾಯಿತು ಸ್ವೇಫ್ತನಿಗೆ. ಅವನೊಂದಿಗೆ, ಅವನ ಮನಗೆ ಹೋಗಲು ಒಳ್ಳೆದಳು.

ಇತ್ತೀಚ್ಯಾದಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾರ್ತುರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು ಕಪಿಲ ಬಾಯಿ. ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳು ಬಳಿಕ ಮಾಡು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಡಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಾಪಕ ಏನು ಬೇಕು?! ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿಯ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟವ್ತು ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟರು. ಅವನ ಇಷ್ಟವಾದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು. ಅವನ ಕೊಣೆ ಸ್ವೇಚ್ಚಾ ಮಾಡುವುದು. ಅವನ ಬಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯು ಒಣಗಿಸಿದುವುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಅತೀ ಸ್ವೇಚ್ಚಾಗಿದುವುದು. ಮಾಡುಗೆ ಮನೆ ಏಷ್ಟೇ ಸ್ವೇಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಲುದು. ಆದರೆ ಕಪಿಲಾ ಬಾಯಿಗೆ ಮಗನ ಆಗಮನದ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾವುದೂ ಕರ್ಕಣಕರವೆನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಜ್ಯೇಶ್ವರ ಮಾನ್ಯ ಬಂತು. ಇನ್ನೆನ್ನು ಯಂಗಾದಿ ಬಂದೇ ಬೆಳ್ಳಿತು. ರಾಮಪುರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲು ಹಬ್ಬದ ಹಂತ ಹರಡಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನವ ವರ್ಧುವಿನಂತೆ ಸಿಂಗರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ನರಸಿಂಹಜಾಯರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ! ಇಡೀ ಮನೆಯೇ ಮಾದುವಿನ ಕಾರಿಗೆ ಕಾಯ್ದಿತ್ತು. ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ಟೊಯೋಟ ಕಾರು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿತು. ನರಸಿಂಹಜಾಯರು ದಂಪತ್ತಿಗಳು ಕಾತುರದಲ್ಲಿ ಮುಂಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂತರು.

କାରିନିନିଂ ମୂଦୁ ଇଲ୍ଲିଦନୁ. କାରିନ୍ତିଲ୍ଲି ଇନ୍ଦ୍ରା ରୋ ଇରୋ ହାଗି ଗୋଜରିସିଲୁ. ସୀରେ ଲୁଟ୍ଟୁ ବିଲି ହେଲ୍ଲିଠିଲୁ ଅଛି ଇଲ୍ଲିଯିଲୁ. ନରସିଂହଚାର୍ଯ୍ୟରୁ, କପିଲା ବାୟି, ଜକିତରାଗି ବିଟ୍ଟୁ ବାୟି ବିଟ୍ଟୁ ହାଗି ନୋହୁତ୍ତିଦ୍ଦରୁ. ଏନାଗୁଡ଼ିଦେ ଅଂତ ମୋଦଲୁ କପିଲା ବାୟିଗେ ହୋଲିଯିଲୁ. ତେଣୁଣ କୁସିଦ୍ଧ ବିଦ୍ରୁରୁ. ଅଯ୍ୟାଯ୍ୟୋ ଏଣ୍ଟି, ହୀରୀ ମୋଦିବିଟ୍ଟୁ ଜାଂଦାଲ! ପେଦବ୍ୟାନର ସନ୍ନିଧାନ ଇରୁବ ମୁନେଗି ଗୋ ମାଂନ ତିନ୍ଦୁବ ମେଳିଛିଯନ୍ତୁ ତଂଦିଦ୍ୟନଲୀ! ଆଜାଯାରିଗି ହୋପ ନେତ୍ରିଗୀରିଲୁ ଇଦେଲ୍ଲା ନିଂଦେ ତପ୍ତ ରଂଧି ମୁଗଳୀ! ଯାର ତେଣିଗୋ ହୋଇଦ ହୁଦୁଗନ ଭବିଷ୍ୟବ କାଳୁ ମୋଦିବିଟ୍ଟେବି!?

బేరే దారియిల్లదీ అవమ సందభంక్కు తక్క కాగి రాజియాదరు. స్నేహాన్యమైన్న ఒళగి కరెదు నడుమనేయల్లి కూడిసిదరు. సమయ ఆగుత్త అవచ సహజవాద ప్రీతి వాత్సల్యద వ్యక్తిత్వ ఎల్లరన్నా ఆకషించు. ఇదు ఎష్టర మట్టిగి హోయితెందరీ, కపిలు బాయి ఇవళిగి నరసింహాజాయిర నెజ్జిన అడుగి పదాధి మాడలు కలిసిదరు; ఆజాయిరు భారత రామాయణ, స్నేత: ఓది అధి వివరిసుత్తిదరు. తన్న ఆకషంక వ్యక్తిత్వదింద ఎల్లర-ఆజాయిర మనేయల్లష్టే అల్లదీ, ఇక్కి రామపురదవర-మన గెద్దిద్దిళు స్నేహి. ఉఱిగి హోరడువాగ కణ్ణలి నిఱు తుంచిత్తు. ఉఱిన జనర ముంది అళబారదెందు కిడిదిట్ట కంబనియు, కారినల్లి కూరుత్తిద్దాగ అవచ బిక్కి బిక్కి అళువినోందిగి ధారకారవాగి సురియితు. తచ్చి కోండిద్ద మాదువిన అంగి ప్రంణ ఒద్దె ఆగిత్తు. ఆదరో అవనిగి హేళలాగదంత కిత కోట్టిత్తు.

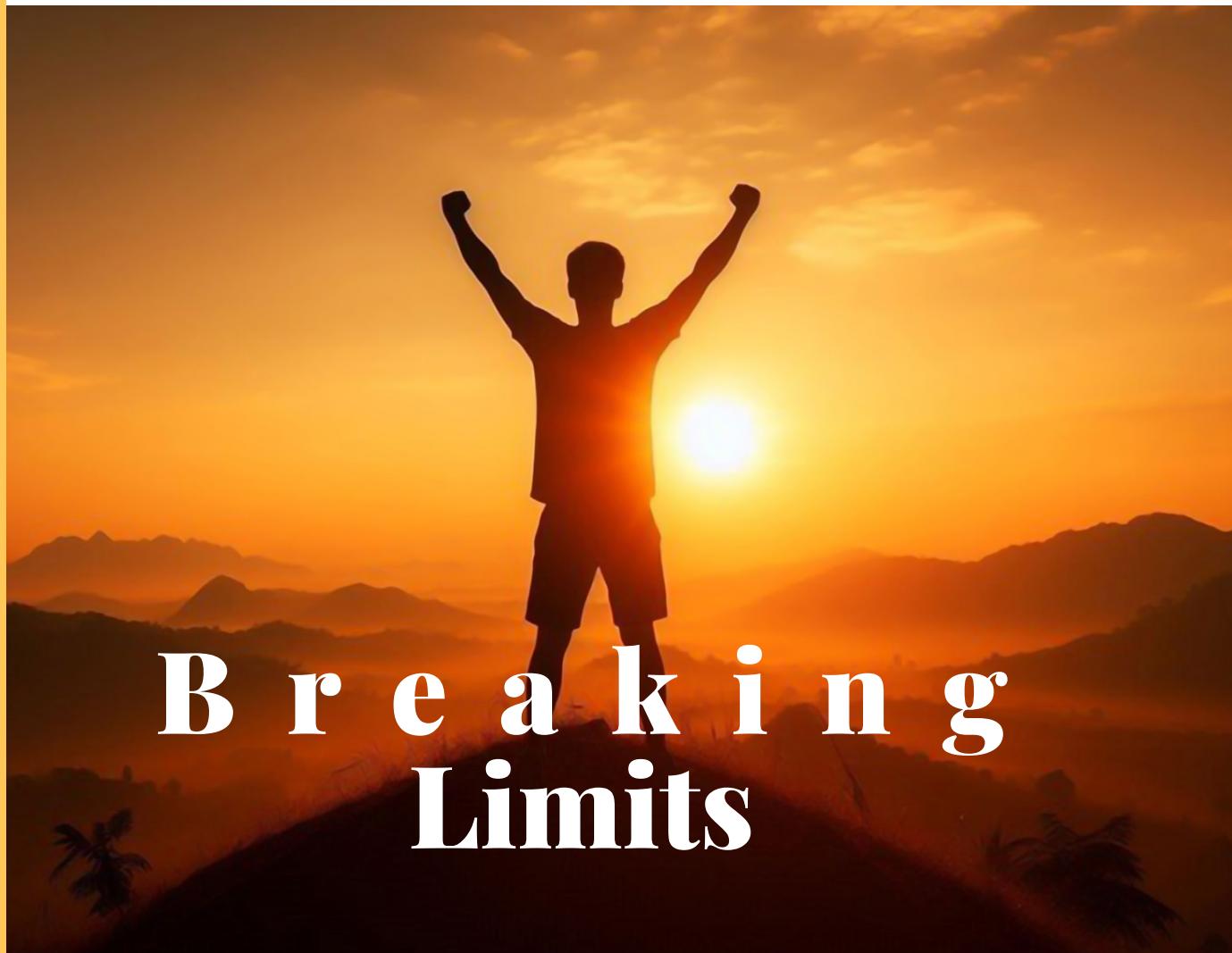
ಅವನು ಯೋಜಿಸಿದ, 'ಕಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಅಜ್ಜ ತಪ್ಪು ಹೇಳಿದ್ದ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದು ಹೃದಯವಂತಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ ಅಷ್ಟೇ. ಪೂರ್ವ ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ ದ್ವಿಂಧ -- ಇವೆಲ್ಲ ನಾವೇ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೇಲಿಗಳು.'

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.

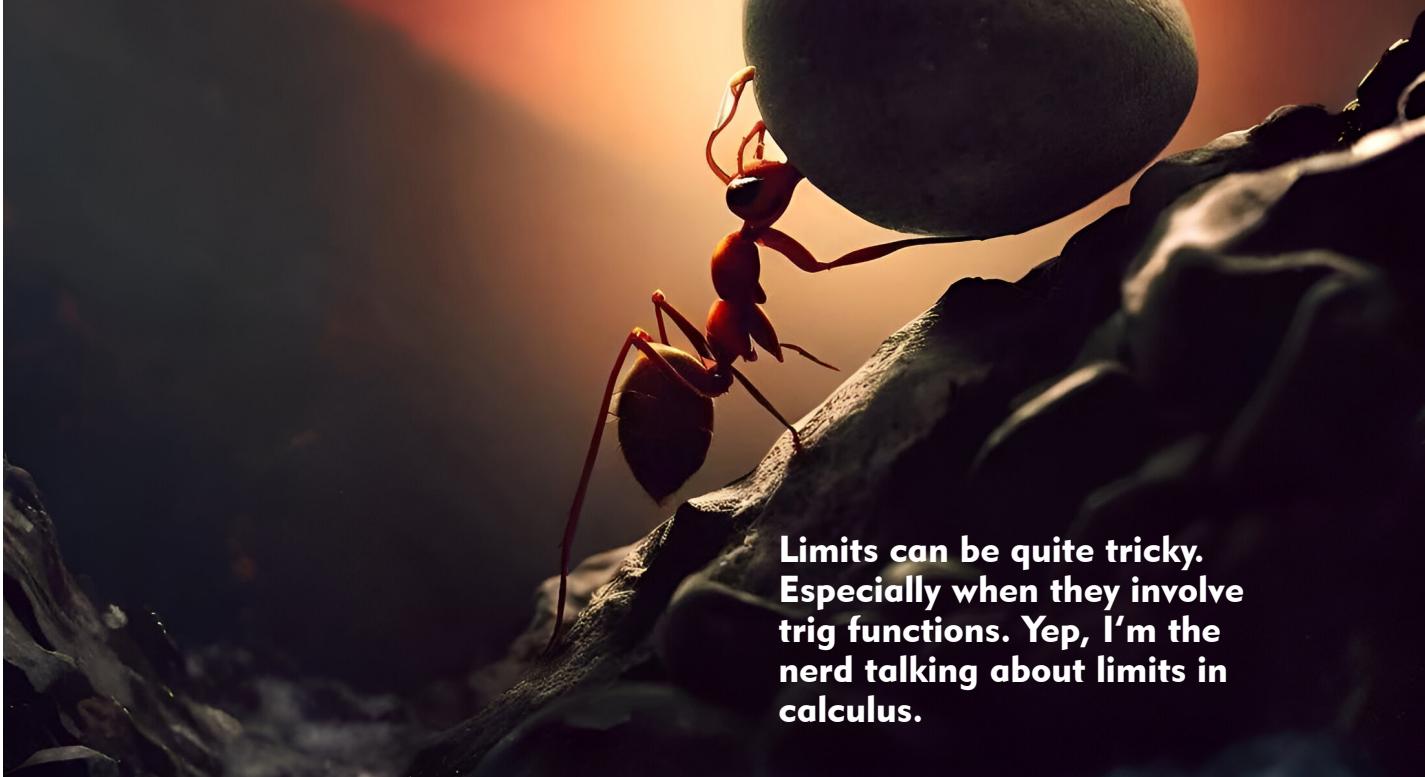


Atiksh Chandra

We 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



**Breaking
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 accepting 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 accepting 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://kdcollgeprep.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.
- Moran, Sheevaun. "Accepting Your Limits." Sheevaun Moran, 4 Nov. 2020, <https://sheevaunmoran.com/blog/mindset/accepting-your-limits>



ನನ್ನರು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ತವರೂರು

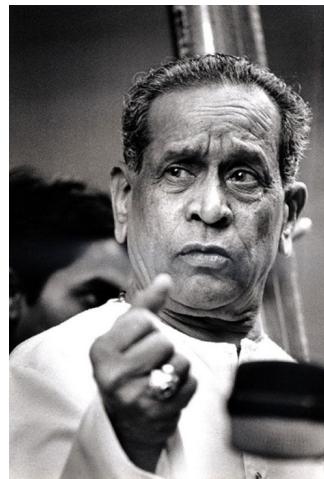


ಡಾ | ಮಹೇಶ್ ಜೋಶಿ

ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಧಾರವಾಡ ಸಮೀಪದ ಕುಂದಗೋಳ ಎಂಬ ಪುಟ್ಟು ಉರಿನಲ್ಲಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ನೀವು ಉರಿಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಾಗ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಾಭಿಮಾನಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನ. ಇದು ಹಿಂದೂಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಜನ್ಮಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. 'ಕರಾಣ ಘರಾಣ'ಯ ಹಿರಿಯರಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗಂಧವ ಅವರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ

ನೆಲೆಸಿದರು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಸಂಗೀತದ ದೋತ್ತ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಜಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಾವವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾ ಬೇಳೆದೆ. ಕುಂದಗೋಳವು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಉತ್ಸವವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ - "ಸಾಮಾಜಿಕ ಗಂಧವ ಸ್ವಾರ್ಥಕ ಸಂಗೀತ ಉತ್ಸವ". ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಲಾವಿದರು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ (ಗಾಯನ ಮತ್ತು ವಾದ್ಯ ಎರಡೂ).

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



**ಭೀಮಸೇನ್ ಜೋಶೀಯವರು ಸಂಗೀತ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ,
ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ಮಡುಕುತ್ತಾ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು.
ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟೂರಾದ ಗದಗದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕಿಲೋಮೀಟರ್
ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ ಗುರುವನ್ನು ಮಡುಕಿದರು.**

ನೀರು ತರಲು ಹೊಗುವದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವದು. ಅವರ ಸಂಗೀತ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಮಟ್ಟೂರಾದ ಗದಗದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದಗೋಳದಲ್ಲಿ ಗುರುವನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು. ಭೀಮಸೇನರು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಜನಶೀಲ ಸಂಗೀತಗಾರರಾಗಿದ್ದರಿಂಬುದು ಹೆಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಜೋತಿಗೆ, ಅವರು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ 'ಭಕ್ತಿ ಸಂಗೀತ' ಅಥವಾ 'ಅಭಂಗವಾಣಿ', ಆಯ್ದು ಚಲನಚಿತ್ರ ಗೀತಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರು ಮತ್ತು ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಅವರು ಲಲತ್ ಭಾಟಿಯಾರ್, ಕಲಾಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಮಾರ್ವ ಶ್ರೀ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು 'ರಾಗಗಳನ್ನು' ರಚಿಸಿದರು - ಇದು ಸುಲಭದ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ, ನಂತರ ಅವರು ಪೂನಾಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ನಾಮಾಜ್ಞವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು.

ನನಗೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಂಗಾಭಾಯಿ ಹಾನಗಲ್ ಅವರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಚಯವಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರು ಹತ್ತಿರದ ಹುಬ್ಬಲ್ಲಿಯವರಾದ ಕಾರಣ ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿದ್ದರು. ನಾನು ಪಿಂಚಾಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮೈಸೂರು ಲಲಿತ್ ಮಹಲ್ ಪ್ಯಾಲೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೆ. ಸವಾಯಿ ಗಂಧರವರ ಅಷ್ಟಮೆಚ್ಚಿನ ಶಿಷ್ಟೆಯಾಗಿದ್ದ ಅವರು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ 'ಗಂಡು ತರಹದ' ಧ್ವನಿಗೆ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದರು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ತರಬೀತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಹುಬ್ಬಲ್ಲಿಯಿಂದ ಕುಂದಗೋಳಕ್ಕೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಅನಾಧಾರಣ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಖ್ಯಾತಿಯ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ಅವರು ತುಂಬಾ ಉಳ್ಳಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಳ್ಳಿದ್ದರೂ ಸರಳವಾದ ಜೀವನವನ್ನು

ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು). ಭೀಮಸೇನರಿಂದಿರೀ ಅವರು ಕೊಡೆ ಚಿಕ್ಕವಂತುಸ್ವಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿಭಿಯ ಉತ್ತಂಗವನ್ನು ತಲುಪಿದರು. ಅವರ ನೆಚ್ಚಿನ ರಾಗವು 'ಭೀರವಿ' 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 ಕಲಾವಿದಿ ಮತ್ತು ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಥಾ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು.

'ಕಿರಾಣ ಫರಾಣ'ಯ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗಾಯಕರಾದ ಬಸವರಾಜ್ ರಾಜಸುರು ಕೂಡ ಸವಾಯ್ ಗಂಧರವರ ಶಿಷ್ಟರಾಗಿದ್ದರಿಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ವಿಜಯನಗರ ನಾಮಾಜ್ಞದ ೧೦೦ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ೧೯ ವರ್ಷದ ರಾಜಸುರು ತಮ್ಮ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಕಾಯಕ್ರಮ ನೀಡಿ ಜನರ ಗಮನ ನೆಲೆದರು (೧೯೫೯). 'ಜೊರೆರಂಗಿ ಜಂದ್ರಮನ್' ಅವರ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಲಾವಿದರಲ್ಲಿ ಜಯತೀರ್ಥ ಮೇವುಂಡಿ, ಪ್ರವೀಣ ಗೂಡಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾ ಕಟ್ಟಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವು ಹಲವಾರು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಶಿಕ್ಷಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು 600 ಕ್ರೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. 34 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಂತರಪೂರ್ವ ನಾನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ. ದ್ವಿಷಿಣ ಹೈರಿಡಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂಗೀತ ಕಚೇರಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸಿಹಿ ಖಾದ್ಯ



ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯ ಕೆನಾಂಟಕ ಪ್ರಶ್ನೆ
ವಿಜೀತಿ ಅನಿತಾ ಜೋಡಣ್ಟಿ
ಸಂದರ್ಭನ

ಪ್ರ: ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಿತಾ ಜೋಡಣ್ಟಿ ಅವರೇ, ನೀವು ಕೆನಾಂಟಕ ಸರಕಾರದವರು ಆಯೋಜಿಸಿದ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಿತು ಹೋದ ಖಾದ್ಯಗಳ ಪಾಕ ಸ್ವರ್ದ್ಧೆಯ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಾಫ್ತ್ ಪಡೆದಿದ್ದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಗಳು ದರ್ಶನಾ ಅವರು ಈ ವಿಭಾಗ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಸಂಶೋಧನಾಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿಚಯದೊಂದಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಖಾದ್ಯ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅಸತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಮೂಡಿ ಬಂತು ಅಂತ ತಿಳಿಸುವಿರಾ?

ಉ: ನಾನು ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಮುಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ರತ್ನಾಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೆನಾಂಟಕದ, ಬೆಳೆಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗೋಕಾಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಕರಾವಳಿ ಮತ್ತು ಕೆನಾಂಟಕದ ಬಯಲು ಸೀಮೆ ವರದೊ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಆಹಾರ ಪರಂಪರೆಗಳು ನನ್ನ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದು. ಮದುವೆಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ಜಿವನ ಕಳೆದಿದ್ದ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಹಲವು ಹಿರಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಅಡುಗೆಗಳ ಅನುಭವ ನನಗಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಾಯಿ, ಅಜ್ಞಿ ಅವರಿಂದ ಕಲಿತ ಎಷ್ಟೂ ನಳಿಕಾಗಳು ಈಗಲೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರ: ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಞಿ ಹಾಗೂ ಅಮ್ಮ ಅವರಿಂದ ಯಾವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಕಲಿತಕೊಂಡಿರಿ?

ಉ: ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಆಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಈಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಶ್ಯದ ಉಂಟದ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಅಂತೂ ವಷಾವಷಧಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಂಬಲಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ-ಮಿಶ್ರಿತ, ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಬೆರಿಸಿ. ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜಿಗೆಯ ನುಷ್ಟಿನಿಂದ ತಾಲೀಪಟ್ಟು, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಆಗಾಗ ಮಾಡುವರು. ರಾಗಿಯಿಂದಲೂ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಅವರಿಂದ ಕಲಿತಕೊಂಡೆ.

ಪ್ರ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅಪುಗಳ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನಾದರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಾಂಭಾರ ಜಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಉ: ಅವಶ್ಯವಾಗಿ. ಪಾಕದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೆಳೆಯುವದೇ ಅದರಿಂದ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಹುಳಿ, ಸಿಹಿ, ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಜೋಳದ ಹುಳಿಭಾತು ಅಂತ, ಜೋಳವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ರಾಗಿಯ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಸವೇರ ನಾಮಾನ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಸಿನ, ಇನ್ನಿತರ ಸಾಂಭಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಗಿ ಅಂಬಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಗಜ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಅವರೆಕಾಯಿ (ಬೀನ್ಸು) ಸಹ ಹಾಕಬಹುದು. ನವಣೆಯಿಂದ ಪಲಾವ್ ಮಾಡುವಾಗ ತರಕಾರಿ ಹಾಕುವದು ಸವೇರ ನಾಮಾನ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ಕಜ್ಜಾಯಗಳನ್ನು ಬಾಳಿ ಹಾಗು ಅರಿಸಿನ ಎಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಜ್ಜಿ, ಸುತ್ತಿ ಬಿಸಿ ಹೆಯೆಯಲ್ಲಿ (steam cooking) ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

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

ಉ: ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯಬದ್ದಪಾಕಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಿರಿಯರು ನೋಡಿ ಕಲಿತು ಮುಂದುವರಿಸಿದಿಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಇದು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಟ್ಟ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲ.

ಪ್ರ: ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಖಾದ್ಯ ಯಾವುದು?

ಉ: ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯೇಯವರು ಖಾರದ ರಾಗಿ ತಾಲೀಪಟ್ಟು ಅಂತ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ, ಸಿಹಿ ಕಜ್ಜಾಯ ಬಂದು ಸಜ್ಜಿ ತಾಲೀಪಟ್ಟು ಮಾಡೋರು. ಬಿಸ್ಕಿಟ್ ತರ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡೋರು. ಅದೂ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪ್ರ: ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರಬೇಕೆ? ಯಾಕೆ ಇರಬೇಕು?

ಉಳಿ: ಏಕೆಂದರೆ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ, ಸ್ವೇಚ್ಚಿಕ ಮತ್ತು ಆಗೋಗ್ಯ ಈ ಮೂರೂ ಹಿತದ್ವಾರಿಗಳಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬೆಸ್ನ್ಯುಲುಬು ರೈತರೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಭಾರತದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿ ಆರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಅಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಗೋದಿ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಜನ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುತ್ತ ಬಂದರು. ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಶೈಳಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ (minor millet) ಬೆಂಬಲ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಬಡ ರೈತರಿಗೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇವು ಕಡಿಮೆ ಲಜಿನಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬೆಳೆಗಳು. ಎಷ್ಟೂ ಬಡ ರೈತರಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರ, ನೀರಾವರಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನಾವಯವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತೋಡಿಸುಬಹುದು. ಇನ್ನು ಅಗೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರ: ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರದ ಬೆಂಬಲ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಉಳಿ: ಈಗಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ದೇಶದ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲಕ್ಕೆ ಬಣಬೇಸಾಯಿದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ಅರಿತು, ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಗಳು ಎಷ್ಟೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕನಾರ್ಕಕ ಸರಕಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಶಾಫ್ತನೀಯ.

ಪ್ರ: ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನು?

ಉಳಿ: ಕೇವಲ ರೈತರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಬೆಳೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು ಕರಿಣ. ಆಹಾರ ಬಳಕೆದಾರರೂ ಸಹ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿಕ್ಕು ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೆಳೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.

ಪ್ರ: ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಬೆಳೆಯ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ತಂದಿರುವ, ಜೋಡಣಿಯವರ ರಾಗಿ ಫೇರ್ನೆ ಶಿರವಾಲೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲು¹

ಪಾಕ ಸಾಮಗ್ರಿ:

ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು 250 ಗ್ರಾಂ

ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಡಿ 250 ಗ್ರಾಂ

ತುಪ್ಪ 2 ಟಿ. ಜೆಮುಚೆ

ಬಿಸಿ ನೀರು 250 ಮಿ. ಲಿ.

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು

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

ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಡಿ 3 ಟಿ. ಜೆಮುಚೆ

ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕ ಏಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕೇನರಿ.

ಪಾಕ ವಿಧಾನ:

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ಜಿಟಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ.
- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಂಡಿಗಳಾಗಿದಂತೆ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುದುವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಇಡಿ.
- ನಂತರ ಜಕ್ಕುಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಮಗೆ ಅಜ್ಞನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಒತ್ತಿರಿ.
- ಇದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡಿ ದಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಆವಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಂತರ ತೆಗೆದು ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಡಿಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಶಿರವಾಲೆ ಸಿದ್ದ.
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್‌ರ್ ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ, ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪ್ರಡಿ, ಏಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಡಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಕೇನರಿ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿಸಿರಿ.
- ಸಿಹಿ ಹಾಲನ್ನು ಶಿರವಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದು.

¹ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥ: "ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಾಕ ಪರಂಪರೆ: ಮರೀಶುಹೋದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ." ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ, ಕನಾರ್ಕಕ ಸರಕಾರ, 2025.

ಉಳಿ: ಜನರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿನವರಿಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಆಗಬೇಕು. ಕನಾರ್ಕಕ ಸರಕಾರದವರು ನಡೆಸಿದ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸ್ವಧೀಯ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇದೆ ಅಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಉಳಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜನಗಳ ಕ್ಷಯಲ್ಲಯೇ ಇದೆ.

ಡಾ | ಮಹಂತೆ ಭಟ್ಟ



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



Samit Nagarajan

The 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.



Bederavesha 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

ಪ್ರೋಟೋ: ರವೀಂದ್ರ ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಆಫ್ ಸೌತ್ ಪ್ಲೋರಿಡಾ

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

ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಭಾರಿ ಪ್ರಯಾಗರಾಜ್ (ಅಲಹಾಬಾದ್) ನಡೆದ ಮೇಳ 144 ವರುಷ ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಮಹಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾರಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಆಸೆ ಬರಹುಪ್ರದು ಸಹಜ. ನಾಮಾಚಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದೇ ಸುದ್ದಿ.

ಜನಪರಿ ತಿಂಗಳ ಕಡೆಯ ವಾರ, ನನ್ನ ಅಕ್ಷನ ಮಗಳು ಸಿಂಧು ಫ್ರೋನ್ ಮಾಡಿ, ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋರಣಿದ್ದೇವೆ ನಮ್ಮ ಫ್ಲೈಟ್ ಎಲ್ಲ ಬುಕ್ ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಬರುವಿರಾದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ಬುಕ್ ಮಾಡೋಣ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಿಜವಾಗಲೂ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನಂಬಲು ಆಗಲಲ್ಲ. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮೋಡಲೇ ಇಳಿದ್ದರಿಂದ, ತಕ್ಷಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆ. ಅಕ್ಷಾತ್ ಆಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಅವಕಾಶ. ಯಾರೀ, ಗೂಗಲ್ ಹೇ ಇರುವಾಗ ತಡವೇನು ಮಾಡೆದೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಇಂದ ಪ್ರಯಾಗರಾಗಿ ಫ್ಲೈಟ್ ಕೂಡ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡಿದೆ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲ ಹೋಟೆಲ್, ಟೆಂಟ್ಸ್ ಇನ್ ಹುಡುಕಿ ನಾಕಾಯಿತು. ಕಡೆಗೆ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಲವರು ನಡೆಸುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ರೂಪ್ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಉಂಟ, ತಿಂಡಿ, ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲ ಸಿಕ್ಕತು.

ಮಯಾಮಿ ಇಂದ ಹೋರಟಾಗ, ಫ್ಲೈಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕುಲಿತು ನನ್ನ ನಿರ್ದಾರ ಸರಿಯೇ ಎಂದು ಹಲವು ಭಾರಿ ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೊಕು ನುಗ್ಗಲು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಬೀರೆ ಸುಧಿ. ಅದರೆ ಮನಗೆ ಫ್ರೋನ್ 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 ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟ್ಯ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು. ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಷನ ಮಗಳ ಸ್ವೇಕಿತರು

ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಪ್ರಯಾಗರಾಜ್ ತಲುಪಿದಾಗ ಆಟೋ ನಮಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿತ್ತು ಅವರ ಮನಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಅಧಿಕ್ಕ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆವು. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಅಡಿಗಿಯ ಜೊತೆಗೆ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದವರು ಎಂದು ನಮಗೋನ್ನರ ಮೊಸರನ್ನ ಇಂಟನೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅವರ ಜೀದಾಯ್ ತೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಮನಯಿಂದ ಬೈಕ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಿರು. ಹೇಗೋ ಸಂಜಿ ಹೋತ್ತಿಗೆ ಉರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೈಕ್ ಹುಡುಗರು ಒಂದು ಫ್ಲೋಟ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ತಲುಪಿಸಿದರು. ನಾವು (3 ಜನ 3 ಬೈಕ್ ಗಳಲ್ಲಿ) ಎಲ್ಲರೂ ಕೆಲೊಪ್ಪೆಮ್ಮೆ ದಾರಿಯಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರೊನ್ನಿಬ್ಬರು ಕಾಣಿಸದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರೆ ಆ ವಾಹನ ಜಾಲಕರು ಮದ್ದ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೂರು ಗಾಡಿಗಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರಯಾಗ ಪಟ್ಟಿರು.

ಅಕ್ಷ ಪಕ್ಕ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಾವೇ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಂತರ ಹಾಗೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಮನು ಹೋತ್ತು ಸಲಾರಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಇರುವೆಗಳ ಹಾಗೆ ಬಹಳ ಶಿಸ್ತನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರಿಗೂ ಮಾತಾಡಲು, ನಿಲ್ಲಲೂ ಕೂಡ ಪಾಪ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲಾಗುವ ಮುಂಬಿ ಗುರಿಸೇರುವ ಆತಂಕ ಇರಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಗಲಾಟಿ, ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ದೃಢ ನಿಷ್ಣಯ ಮಾಡಿ ಬಂದವರಂತೆ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ಗಂಗೆ, ಯಾರುನೇ ಸರಸ್ವತಿಯ ಶ್ರವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ಸ್ವಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಬಹುಶ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೇನೋ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಜಿ ಆಶ್ರಮದವರೆ ನಡೆಸುವ ಗಂಗಾ ಆರತಿಗೆ ಕರೆದುಹೊಂಡು ಹೋದರು. ಸುಮಾರು 30 ಜನರು 8 ಆಟೋಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ತಿವೆ. ಕತ್ತಲೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ದಾರಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಗಂಗ ಫಾಟ್ ತಲುಪಿ ಸುಮಾರು ೪೫ ನಿಮಿಷ ಗಂಗೆ ಆರತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಚವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರು. ಅದು ನಮಗೆ ಮೋದಲ ಸಲ. ವಿಶಾಲ ಮಟ್ಟಿಲುಗಳು, ದೊರದಲ್ಲಿ ಗಂಗೆಯ ದರ್ಶನ, ಮತ್ತು ಆರತಿ ಇನನ್ನೂ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಿದೆ.

ನಾವು ಮಾರನೇ ದಿನ ಮತ್ತೆ ಆಶ್ರಮದವರು ಪರ್ವತಿಸಿದ ಆಟೋ ಪರಿ ಶ್ರವೇಣಿ ಸಂಗಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಾನಕ್ಕೆ ಹೋರಟಿವೆ. ಆಗ ತಿಳಿಯಿತು



ఆపరు ఎంతకపోయినా నెఱి రస్తే గిభల్లి వాకను చూలనే మాడిదు మత్తే హోట్టియోళగి తళములు, కులుకు. ఆటోదింద ఇళిదు నడేయలు హేళిదు మత్తే ఇన్నోంద రస్తేయల్లి మత్తే ఆటో కత్తువ అవకాశ ఇదే ఎందరు ఆశ్రమ తండెవరు. అద్వాష్మ కడిమె నడేయలిస్కే సౌలభ్య మాడికోట్టురు. హిగే సుమారు ఒందు 4km నడేదిరబముదు, యారిగూ నడేయువ బగ్గి బేసరె కాటిసిల్ల.

వ్యాపారిగాళు, బుడకెట్టు జనాగందవరు, నాలాగి రస్తేయ
అంజినల్లి కుళితు హలవు నామానుగళన్న మారుత్తిద్దరు.
నాల్చు బారి ఆటో హత్తి ఇళిదు, ముధ్య నడేదు, కడిగి
దోఇణిగాళిరువ కడిగి బందు త్రివేణి సంగముద కడిగి
దోఇణి ప్రయాణ శురు మాడిదెవు. ఎంభక దృశ్య.
నూరారు దోఇణిగాళు నాగుత్తిద్దరూ, గంగి బము విశాల.
దోఇణి సడెనువపవర మోదల ఆద్యతి జనర సురక్ష.
ఎల్లరిగూ సురక్ష కపచ కొట్టురు. ఒబ్బ వయస్కురు నిఱు
కంటు ఖుషియింద తమ్మ క్షే యింద నిఱు తెగిమకొళ్లు
బగ్గిదాగ బేడ ఎందు తడిదరు. యారిగాదరూ తొందరి
ఆదరి తమ్మ లైసన్స్ కూడ రద్దుగువుదు ఎందు తిళిసిదరు.
దోఇణి త్రివేణి సంగముద హత్తిర నిగదిత స్థలిదల్లి నిల్సి
20 నిమిషగళల్లి వాపస్స బరలు నిదేశిసిదరు. బేరీ
దోఇణిగాళు నాలాగి సురక్షారేఖియన్న మాడిద్దపు.
అష్టర్మాళగి నిఱు ఆళ ఇరలిల్ల ఎందు, నాను బందు కేళ్లి

గళన్న నోడలు ఆగలిల్ల. బహుచ నాపు హోగిద్దు సమయ కుంభమేళద కొనెయాగిద్దిరింద సుమారు ఖాలియాగిత్తు. ఆదరీ తీపేణి సంగమదల్లి స్వాన మాడువ ఉండేళ ఈడేరితు. మారనే దిన శివరాత్రి ఆగిద్దిరింద మత్తె హచ్చు జన బరువ సాధ్యతే ఎందు అయోధ్యగి మోదలే కాదిరిస్సిద్ద ట్యూస్టియల్లి మారనే దినపే హోరటిపు.

ಒಟ್ಟಿನ್ನಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಭಾಗವತಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದು. ಎಲ್ಲ ನೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಇದ್ದವು. ನಾವು ಕುಂಭ ಮೇಳಿದ ಎಷ್ಟು ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದರೂ ಅಲ್ಲಿ ಭಾಗವತಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಜನಗಳ ತಾಳ್ಳಿ ಎಲ್ಲವೂ ನೋಡಿಯೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಗಲಾಟಿ, ಜಗತ್, ನೂಕು, ನುಗ್ಗಲು, ಕಾಣಲಿಲ್ಲ, ಅಯೋಧ್ಯೆಯ ರಾಮ ಮಂದಿರ ಕೂಡ ನೋಡಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಅನುಭೂತಿ ಮತ್ತು ಆನಂದ.

ನನ್ನ ರೀತಿ, ನನ್ನ ಹಲವು ಕನ್ನಡ ಸ್ತೋತ್ರರು ಕೂಡ ಹುಂಭೆ ಮೇಳಿದಲ್ಲಿ ಭಾಗವತಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿರ ಅನುಭವ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರದೂ ಬೀರೆ ಬೀರೆ ಅನುಭವ. ಅದೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ ಮೇಲಿ ನಮ್ಮೆಲರ ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮಿಡನೆ ಹಂಚುವ ಈ ಲೀಬಿನ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ.

ಶಾಲೆನಿ ಉಮೇಶ್, ಮಯಾಮಿ

ಕುಂಭ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ 82 ವರುಷದ ತಾಯಿಯೋದೆನ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಬಾಸ

ನಾನು ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಕ್ಕೆ ಮುಯೂರ ಬಂದು ದಿನ ಪೋನ್ ಮಾಡಿ ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ 82 ವರ್ಷ ಅವರೂ ಕೂಡ 144 ವರ್ಷಕ್ಕೂಮ್ಮೆ ಬರುವ ಮುಹೂರ್ತ ನಾನು ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. 2 ವರುಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬಿಂದ್ದು ಬೆನ್ನು ಘಾಕ್ಕರ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆವರ ಹುಮ್ಮೆನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಡ ಎನ್ನಲು ಮನಸ್ಸು ಬಾರದೆ, ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಹೊರಡಲು, ನಾನು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದೆವು. ಜಿಕ್ಕಮ್ಮೆ ಕೂಡ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೋಟೆಲ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದರು. ಹೋಟೆಲ್ ಅವರು ಕಡೆಯವರಿಗೂ ಲಜಿತ ಪಡಿಸಿದೆ, ಏಪ್ರೇಲ್ ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ವಾಪಸ್ಸು ಬರಬೇಕೆಂದು ಹೊರಟಿವು. ದೇವರ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ, 82 ವರುಷದ ಅಮ್ಮೆ ನಾನು, ಅಕ್ಕೆ ಜಿಕ್ಕಮ್ಮೆ ಬಿಂಗಳೂರಿಂದ Prayagraj ಗೆ ಹೊರಟಿವು.

ಕಡೆಗೆ ಹೋಟೆಲ್ ನವರು ಮಾತನಾಡಿ ಬನ್ನಿ ರೂಪ್ ಬುಕ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದ್ವಿತೀಯ ದಂತೆ, ಆ ಹೋಟೆಲ್ ಮೇಳ ಏರಿಯಾ ದಲ್ಲಿ ಇದಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಳ, ವಿವಿಧ ಪೆಂಡಾಲುಗಳು, ನಾಗ ನಾಥಗಳು, ಪ್ರವಚನ ಎಲ್ಲ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಎಲ್ಲ ತರಹ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ನವಿದು, ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಉಂಡಿದೆವು.

ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡಿದ ಕನ್ನಡ ಟಿವಿ ಚಾನಲರವರು ಸಂದರ್ಭನ ಕೂಡ ಮಾಡಿ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಮಾಡಿದರು. ಶ್ರೀವೇಣಿ ಸಂಗಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಅಮ್ಮೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಬೈಕ್ ಅಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕುಳಿತರು. ಆವರ ಎನ್ಜಿನ್ ನೋಡಿ ನಮಗೆ ಆಕ್ಷಯ್. ಶ್ರೀವೇಣಿ ಸಂಗಮಕ್ಕೆ ಹೊರಟಾಗ ಅಲ್ಲಿ ದೋಷಾಗರೆಲ್ಲ ಗುಹ ಜನಾಗಂಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಕುಂಭ ಮೇಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪುಣ್ಯ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದು ಬಿಂಗಳೂರು 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.

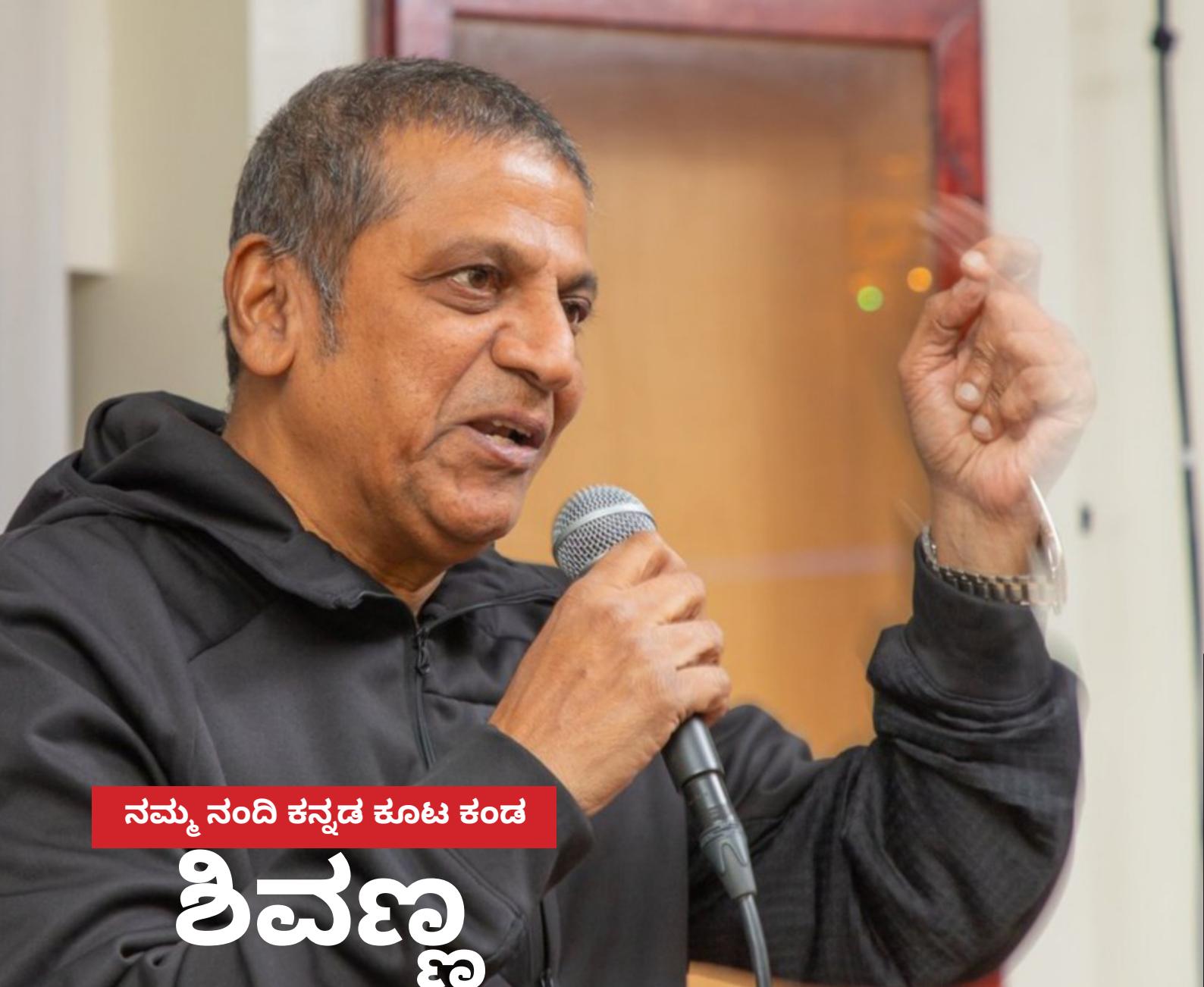
I experienced that once you go in the river you start feeling Ganga like your mother, and then you can feel the warmth as soon as you enter. When you go fully inside to take a dip, you can literally feel that you are in the womb of a mother, all well protected. This was the power of mother Ganga healing 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

ಶಿವಣಿ



ದಿವ್ಯ ಅಶ್ರೀಯ
ಸಹ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ, 2024-25

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

ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜೀವಿತೀಗಾಗಿ ಮುಯಾಮಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆನಪಿದೆ. ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಈ ವರ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರುವ ನಾವುಗಳಿಲ್ಲ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, "ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ ಶಿವಣಿ ಹುಣಾರಾಗಿ America ಬಂದಾಗೆ ಖಂಡಿತಾ ನಮ್ಮ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದಿರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಅನ್ವಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನ ವಷ್ಟಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಎಂದರೆ, ಶಿವಣಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಆಂಕೊಲಾಜಿಷ್ಟ್ ಶಸ್ತ್ರಜೀಕಿಷ್ಟೆಕರಾದ ಡಾ | ಮನು ಮುರುಗೇಶನ್ ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲಿಯ ಕನ್ನಡದವರು ಯಾರಾದರೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದರಂತೆ. ಡಾ | ಮನು ಅವರ



ತಂದೆ ತಾಯಿ ಮೂಲತಃ ಕನಾಟಕದವರು, ಆಮೇಲೆ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಜೆನ್ಸ್‌ಗೆ ವೆಲಸೆ ಹೊದವರು. ಹಾಗಾಗಿ ಡಾ | ಮನು ಅವರಿಗೆ ಕನ್ನಡದ ಜನ, ನೆಲಿಯ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೆಳಿತ. ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರಾದಂಥ ಕೇಸರಿ ಬಯ್ಯಂಗಾರ್ ಇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಶಿವಣ್ಣ ಇಲ್ಲಿಯ ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡ್ಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶಸ್ತ್ರಜಿಕೆ, ಜೀರ್ತರಿಕೆ ಎಲ್ಲ ಆದ ಮೇಲೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ನಾಧ್ಯವಿದೆಯೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

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

ಒಮ್ಮೆ ಈ ಮಾತುಕೆ ಆದ ಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲ ಯೋಜನೆಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಶಿವಣ್ಣ ಏನನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನಪುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಬಹಳ ಕಟ್ಟನೆಟ್ಟಿನ ಪಢ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಉಂಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ, ಅದಾದ ನಂತರ ಶಿವಣ್ಣ ಒಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದೆಂದು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದರ್ಶಿಸಿದೆವು.

ಶಿವಣ್ಣ ಅವರು ಅವರ ಪೆಟ್ಟಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ, ಮಗಳು ನಿರ್ವಹಿತಾ, ಹಾಗು ಡಾ | ಮನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದರು. ಅವರು ಒಂದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ





ಉತ್ಸವ, ಸಂತೋಷ ಹಾಗು ಪ್ರೇಮ ನೋಡಿ ಶಿವಣ್ಣ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಭಾವನಾತ್ಮಕರಾದರೆಂದರೆ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಂಜಿನಲ್ಲಿ ಬಂದೆರೆಡು ಹನಿಗಳು ಮಿಂಚಿ ಮಾಯವಾದವು. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾತನಾಡಿ, ಅಷ್ಟೂಂದು ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿ ಜೀತರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಹಾಡು ಹೇಳಿ, ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಲಿದು, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೊತೆಯೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಭಾಯ್ಯಾ ಜಿತ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಡಾ | ಮನು, ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಹಾಗು ಮಗಳಿಗೆ ನಾನು ಚಿರ ಮನಿಂ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಫೇರ್ಲೋರಿಡಾ ಕನ್ನಡಿಗರ ಹೃದಯವನ್ನು ತುಂಬಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೆದ್ದರು ನಮ್ಮ ಶಿವಣ್ಣ. ಶ್ರೀಮತಿ ಗೀತಾ ಹಾಗು ಡಾ | ಮನು ಸಹ ಶಿವಣ್ಣ ಅವರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನಸ್ಸಿತಿ, ಅವರ ಶಿಸ್ತ, ನಾನು ಪೂರ್ಣಿಂದ ಸರಿ ಹೋಗುವವರಿಗೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಜಾಚು ತಪ್ಪದೆ ಶಿರನಾ ವಹಿಸಿ ಕೇಳುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೋಗಳಿದರು.

ಜ್ಯಾಕ್ಸನ್ಸ್‌ಲ್ ಹಾಗು ಟ್ರೂಂಪಾ ಇಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಫಂಟಿಗಳ ಕಾಲ drive ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಸಹ ಮನಃ ತುಂಬಿ ಶಿವಣ್ಣನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ, ಕಾಲ ಕಳೆದು ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯಿಂದ, ನಗು ಮುಖದಿಂದ ಹಿಂತಿಗಿದರು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಡಾ | ಮನು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತನಾಡಿದ್ದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸೌತ್ ಫೇರ್ಲೋರಿಡಾದ ಹೆಗ್ಲಿಕೆ ಡಾ | ಮನು. ಅವರ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಸರು ಮಾಡಿ, ಅವರ ಪರಿಣಿತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಮೂಲೀಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವ ಡಾ | ಮನು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಇಷ್ಟ ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅನಿಸದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲು ನಗು ಮುಖ, ಎಲ್ಲರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಾಣುವ ಡಾ | ಮನು ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಸಹ

ಮಾರುಹೋಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಅಜ್ಞರಿ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಯೇ “ತುಂಬಿದ ಕೊಡ ತುಳುಕುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು?

ಶಿವರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರಿಗೆ ಆದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶೋಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಹೋರ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಬೇಕಿದ್ದಾಗ್, ನಮ್ಮಪರೇ ಆದ ಡಾ | ಮನು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ವಿಷಯ.

“A blessing in disguise” ಎನ್ನುವ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ತಮ್ಮ ಅರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು, ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಕನ್ನಡಾಭಿಮಾನದಿಂದ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಅರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಾಯಿನಾಡಿಗೆ ತೆರಳಿದ ಶಿವಣ್ಣನವರಿಗೆ ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಕಡೆಯಿಂದ ಶುಭ ಹಾರ್ಡಿಕೆಗಳು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಣಾರಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಸಲ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಾಡಿ, ಕುಣಿದು, ನಕ್ಕ ನಲಿಯುವ ಬಂದು ಅವಕಾಶ ನಮಗೆ ಸಿಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

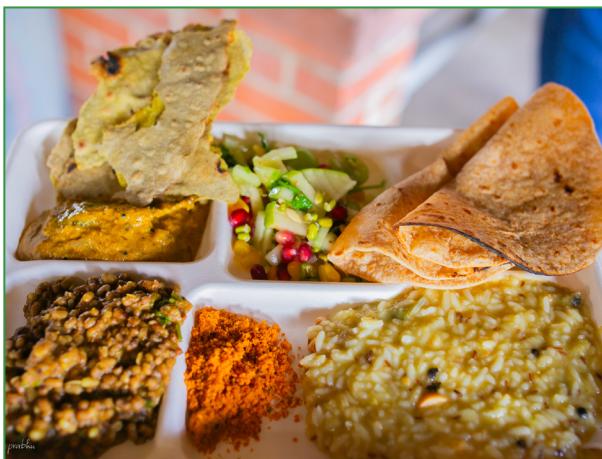


ಸಂಕ್ರಾಂತಿ 2025

ಇನ್ವರ್ 18, 2025 - ನಂದಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ "ಸುಗ್ರಿ-ಹುಗ್ರಿ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗಿನ ನಂದಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಮುಂಚಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಂದಿ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಜ್ಜಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಫುಂಟಿಯಿಂದ ಸಂಚೀ 5 ರ ವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯಿತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆರಂಭ, ಹುಮಾರಿ ನಾಹಿತ್ಯ ಗೊಡ ಅವರ ಸುಮಧುರ ದೇವರ ಸ್ತುತಿಯಿಂದ ಶುರುವಾಯಿತು. ಅದಾದ ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಕೂಟದ ಹೊಸ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ಕೂಟದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಗುನಗುತ್ವಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಬೆಳೆ ಹಂಚಿ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಪಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತರವಾದ ಆಟಗಳು, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿನೋದಮಯ ಆಟಗಳು ಆಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಜನ ಭೋಜನ ತಯಾರಿತ್ತು. ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಪ್ರೋಂಗೋ, ಹೊಟ್ಟಿ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ಶೈಲಿಯಾಗುವಂತೆ ಧರಾವರಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಆಟಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಆಡಿದರು. ಸಂಚಯ 4 ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮೆಣಸಿಕಾಯಿ ಬಜ್ಜಿ, ಉತ್ತರ ಕನಾಟಕದ ಶೈಲಿಯ ಗಿಮೀಟ್, ಕಾಫಿ ಹಾಗು ಟೀ ತಯಾರಿತ್ತು. ಸುಮಾರು 130 ನಂದಿ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಸೇರಿದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರು ಹರುಷದಿಂದ ಪಾಲ್ಯಾಂಡರು. CB Smith park ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಸ್ತಿ ಮಾಡಿದಂಥೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಚೀ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಶಿತು, ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ ಸವಿದು, ಮತ್ತು ಆಟ, ಗಲಿಬಿಲಿ, ನಗು, ಹರಟೆಯ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇವೆ.





1,17			20	Orange	Yellow	29	Yellow	Orange	2,23			26
	Orange	Orange		Yellow		Green		Yellow			Orange	Orange
			3			Green		Green		6	25	
5			19	28		22						
	Orange	Orange		Green	Green			Green			Orange	Orange
					7							
8,18			21	Green	Green			Green	9,24			27
	Orange	Orange		Green	Green			Green	11		Orange	Orange
			10									
12				Green	Green	13,31		Green	14			
15				30	Orange		Orange		16			

ಪದಬಂಧ

ಡಾ | ಮಹಂತೇವ ಭಟ್ಟ
ಮತ್ತು ಉಷಾ ಭಟ್

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಸ ಮತ್ತು ವಿರಸ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಇರಬೇಕು (4)
- ಎಳಿಗೂಸುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ (4)
- ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದ ನಾಲ್ಕು ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ (2)
- “ಜೋಗಿದ ಸಿರಿ ಬೆಳೆಕಿನಲ್ಲಿ...”, ಶ್ರವೇಣಿ, ಕೂಡೆಲ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬಂತು (2)
- ಮಯಾದಾ ಪುರುಷೋತ್ತಮ (4)
- ಮಾನವನಿಗೆ ಇವನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ (4)
- ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇರ್ವಡೆಯಾದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ (5)
- ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಧುರ ಗಾನ (4)
- ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ ಮಾತಾಡುವದು (4)
- ಇವನ ಹತ್ತಿರ ನಿಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಏನುಫಲ? (2)
- ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಡೆದು, “ಗೆ” ಯನ್ನು ಎತ್ತಿಗೆದರೆ ಏನುಳಿಯಿತು? (2)
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇಡೆ ಈ ಶೈಯ್ರ, ಅದು ಸಿಕ್ಕಿರೆ ಪ್ರಾಜೀನೋ ಉಪಯೋಗವಾದಿತ್ತು (4)
- ಪ್ರೇರವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ (1)
- ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ವಿಶ್ರಿತವಾದ ಒಂದು ರಸಭರಿತ ಖಾದ್ಯ (4)
- ನಾಗರಹಾವಿನಿಂದ ತೆರೀಗೀರಿ, ಸಿಂಹಾದ್ರಿಯ ಸಿಂಹನಾಗಿ ಮೆರೆದಾಗ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಕರಿದಿದ್ದ ಹೀಗೆ (5)
- ಸಿತಾರ ವಾದಕ ಭಾರತ ರತ್ನ (5)

ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ

- 17 ಪರಸ್ಪರರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು (4)
- 18 ಕಬ್ಬಿಗರ ನಾಡು ಗಂಧದ ಬೀಳು (4)
- 19 ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನ ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹೋದದ್ದು ಯಾಕೆ? (4)
- 20 ಮನೆ ತುಂಬಾ ಸರಿದುಹೊಂಡಿದೆ ಈ ಸಾಮಾನುಗಳು (4)
- 21 ನಿಸರ್ಗ ಸಂಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಈ ಭೂಮಿ (4)
- 22 ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬಪು ಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಇದು ಬೇಕೆಂಬೆಕಲ್ಲ (4)
- 23 ಪರಮೇಶ್ವರನ ಪೂಜಾಸ್ಥಾನ ಆದರೆ ವಾಸಸ್ಥಾನವಲ್ಲ (4)
- 24 ಸಮಯ ಎಷ್ಟುಯಿತೆಂದು ಇನ್ನಾರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ, ಇವನೇ ಸರಿ (4)
- 25 ಮಂದ ಮದ್ದದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಿಕೊಂಡ ಈ “ಕರ್” ಸಿಹಿಯೇ ಸಿಹಿ (4)
- 26 ಕುಂಚದಿಂದ ಜಗತ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾದ ರಾಜ (4)
- 27 ಈ ಸೋಮರಸದ ಸೇವನೆಯಾದಾಗ ದೇವತೆಗಳ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ (4)

ಅಡ್ಡಗೋಣ

- 28 ನಾನು ನಾನೆಂಬ ಕಾರಾಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಭಾವನೆ (4)
- 29 “ಸರ್”ಪು ಹಿಂದುಮುಂದಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ತಿನ್ನುವ ಅಡುಗೆ ಬಲು ರುಚಿ (4)
- 30 ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಓಡಿಸುವ ಮಹಾವಿಷ್ಟುವಿನ ಮಂತ್ರ (3)
- 31 ಅಕಾರ, ಉಕಾರ, ಮಕಾರ ಸೇರಿದಾಗ ಇದರ ಸಾಕಾರ (3)

ಉತ್ತರ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

ಒಗಟುಗಳು

೧) ಅಂಗ್ರೇಯರಲ್ದ ಗದ್ದೆ, ಗದ್ದೆಗೆ ನೀರು, ನೀರಿಗೆ ಬೀರು, ಬೀರಿಗೆ ಬೆಂಕಿ, ಇದೆನು?

೨) ಹೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು;

೩) ಅಂಬರದಲ್ಲಿ ಆಡುವುದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೂ ತಾನೆಲ್ಲ, ಹೊಂಬು ಬಾಲಗಳುಂಟು ಮೃಗದ ಜಾತಿಯಲ್ಲ, ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣಗಳುಂಟು ಹೊಡೆಯುವವರು ಇಲ್ಲ, ನಾನ್ಯಾರು?

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

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

೬) ಎಳಂಸಿರುವಾಗ 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) ಕಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಣೋದಿಲ್ಲ, ಕೃಗೆ ಸಿಗೋದಿಲ್ಲ

೧೦) ಸಾವಿರಾರು ಹಕ್ಕಿಗಳು, ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನೀರಿಗಿಳಿತವೆ.

೧೧) ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದರೆ ಹನೆರು ಬದಲಾಗುವ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?

೧೨) ಗುಡುಗು ಗುಡುಗಿದರೆ ಸಾವಿರ ನಯನಗಳು ಅರಳುವುದು.

೧೩) ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳು ಉಂಟು ಪ್ರಾಣವಿಯಲ್ಲ, ಬಿನ್ನ ತೋಳುಗಳು ಉಂಟು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ.

೧೪) ಜಿಲ್ಲೆಂದುಂಟು, ಕುಯ್ಯೆಂದುಂಟು, ಆದರೆ ತಿನ್ಯ್ಯೆರಿಲ್ಲ.

೧೫) ಆಕಾರ ಕಿರಿದು ಬೆಳೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಹಿರಿದು, ಕವ್ವ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೆದಕಿ ಕೆದಕಿ ತಿನ್ನವಿರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನ್ಯಾರು?

ಸರ್ವರಿಗೂ ವಿಶ್ವವನು ನಾಮ ಸಂಪತ್ತರೆಡ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ಡಿಕ ಶುಭಕಾಮನೆಗಳು!
ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಸಂಪತ್ತರೆಡಲ್ಲಿ ಈಡೇರಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭ್ರಮ ಒಡಮೂಡಲಿ,
ಬಳಿತಾಗಲಿ ನಿಮಗೂ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮವರೆಲ್ಲಿಗೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಹಾರ್ಡಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು!!



8th ನಾವಿಕ ವಿಶ್ವ ಕನ್ನಡ ನಮಾವೇಳ 2025
NAVIIKA WORLD KANNADA SUMMIT
TAMPA-ORLANDO, FL | AUG 29-31



ಉಲ್ಲಾಸ-ಉತ್ಸವ-ಉತ್ಸವ

ಹಸಿರಾಗಲ ನಿಮ್ಮ ಬಾಳು ಯುಗಾದಿಯ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲ,
ನೋಂದಲ್ಲಾ ಬತ್ತಿಹೊಳೆಗಲ,
ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಬಾಳಲ್ಲ ಸಂತೋಷ ಜಿಮ್ಮೆತಿರಿ.



ರಾಮಗಂಧಿ
ಹಬ್ಬದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

**HAPPY
Yugadi
2025**

TAMPA - ORLANDO

Buy tickets now on Navika.org

Register NOW

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

RP FUNDING CENTER LAKELAND, FL

Register Today at Navika.org