ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ

12 ಮೇ 2023

ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿ ಸಂಚಿಕೆ

ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ನಲ್ಮೆಯ ಕೂಟದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ದಿನಾಚರಣೆಗೆ ಹಾರ್ದಿಕ ಸ್ವಾಗತ–ಸುಸ್ವಾಗತ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ, ಹೊಸ ಹುರುಪಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ಕೂಟದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

2023ನೆಯ ಸಾಲಿನ ಮೂರನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೇ 12ರ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು, ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು **"ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿ"** ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ, ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸಮಿತಿಯವರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಬಾರಿಯ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ–ಮನಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ.

ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ಜರುಗುವ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ದಿನಾಚರಣೆ, ಕೂಟದ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಹಾಗು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೇದಿಕೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಡಾ. ಆಜಾದ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ, ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತಾವುಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ದಾಸೋತ್ಸವ (ಭಕ್ತಿ ಕಾರಂಜಿ) ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೋತ್ಸವ (ಕ್ರೀಡಾ ಕಾರಂಜಿ) ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ಸರ್ವರಿಗೂ ಅಭಿನಂದನೆ ಹಾಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಮುಂಬರುವ ಕೂಟದ ಉತ್ಸವಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರವಿರಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ ವಿನಮ್ರ ವಿನಂತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

"ಎಲ್ಲಾದರೂ ಇರು, ಎಂತಾದರು ಇರು, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನೀ ಕನ್ನಡವಾಗಿರು".

-ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಭಟ್
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ - 2023

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಮನದ ಮಾತು...

ನಲ್ಮೆಯ ಸದಸ್ಯರೇ,

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು! ನಾವೆಲ್ಲಾ ಇನ್ನೇನು ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜೆಗೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೊರಡಲು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ,ವರ್ಷದ ಪೂರ್ವಾರ್ಧದ ಕೊನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ "ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ" ಅನಾವರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಂಚಿಕೆ, ಎರಡೂ ಮೇಳೈಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸೃಜನೋತ್ಸವ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆಗಳ ಮೆರವಣಿಗೆಯೇ ಸರಿ! ಪ್ರತೀ ವರ್ಷವೂ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗಹಿಸಿ ಆನಂದಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ! "ಪ್ರತಿಭಾ ಕಾರಂಜಿ" ಎಂಬ ಈ ಸುಂದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವೇದಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಚಿಕೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯು ಎಂದಿನಂತೆ ನಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರೇ ರಚಿಸಿರುವ ಕಥೆ, ಕವನ, ಹೊಸ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು ಹಲವಾರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು "ಕುವೈತ್ ನಾನು ಕಂಡಂತೆ" ಎಂಬ ಅಂಕಣ. ಹಲವು ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕುವೈತ್ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳಿಸಿದ್ದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ! ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುವ ಅರೋಗ್ಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ, ಕೂಟದ ಸಾಧಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಶನ ಇವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸದಸ್ಯರು ಓದಲು ಸುಲಭವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯು ಈ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಮುದ್ರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ! ಅದಕ್ಕೆ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಿತಿಯು ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಗೆ ಅಭಾರಿ!

–ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ವಾರದ್
ಸಹಸಂಚಾಲಕರು
ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ 2023 - ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವರ

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವರ
1	ತಿಂಡಿಗಳು & ವೇದಿಕೆ ಹೊರಗಿನ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು
2	ಪೀಠಿಕೆ
3	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
4	ದೀಪಬೆಳಗುವುದು
5	ಸ್ವಾಗತ ಪರಿಚಯ
6	ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ
7	ಬಣ್ಣಗಳ ಆಟ
8	ದೇಶ ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆ
9	ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯ
10	ಪದ ಜೋಡಣೆ
11	ಬರವಣಿಗೆ
12	ಕಿರು ಚಿತ್ರ
13	ಅಡುಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆ
14	ಪದ ಹುಡುಕಾಟ
15	ಪದ ಸರಪಳಿ
16	ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ
17	ಕಿರುನಾಟಕ
18	ಬಹುಮಾನ ವಿತರಣೆ
19	ವಂದನಾರ್ಪಣೆ
20	ಊಟ

ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರ ಮರಳಿ ಗೂಡಿಗೆ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ

ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ತನ್ನ ಸದಸ್ಯರ "ಮರಳಿ ಗೂಡಿಗೆ" ಹೊರಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರು ಕೂಟದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸದಸ್ಯರ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ ನಾಡಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಅವರ ಪರಿವಾರಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿಸುವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 2023 ನೇ ಸಾಲಿನ ಅಂತಹ ಮೂರು ಪರಿವಾರಗಳ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ಸಭೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಟದ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೆಲುಕನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹೃದ್ಪೂರ್ವಕ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕೂಟದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ನಾಡಿನತ್ತ ಹೊರಟ ಈ ಪರಿವಾರಗಳಿಗೆ ಶುಭಕೋರುತ್ತಾ ವಿದಾಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ದೀಪಕ್ಕಟ್ಟಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಖಜಾಂಚಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾಧುರಿ ಕಟ್ಟಿಯವರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಮಿತಿ, ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸದಸ್ಯರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ರೇಖಾ ದಾಮೋದರ್ – ಹಲವಾರು ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ರೇಖಾರವರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಮಿತಿ, ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾಲಕಿಯಾಗಿ ಕೂಟದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಟ್ಟು ಕೂಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗದಾನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರಿವಾರ ಹಲವಾರು ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೂಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಗಿರಿಧರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಗಿರಿಧರ್ ರವರು ಕನ್ನಡ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ಅದರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾರವರು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಮಿತಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಗುತಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆ ಯ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಿತಿಯ ಸಂಚಾಲಕಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪತ್ರ

ಮೂಲ :Wilfred Owen
ಅನುವಾದ : ಅಲಕಾ ಜಿತೇಂದ್ರ

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ದಂಡಯಾತ್ರಾ ಪಡೆ, ಜೂನ್ 10, ಪ್ರಿಯ ಪತ್ನಿ,
(ಓಹ್ ಕಿತ್ಧೋದ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಲೋ ಬಿಲ್, ಕೊಡೋ ಚಾಕೂನಾ)
ಪ್ರಿಯೆ ನಾನಿಲ್ಲಿ ಆರಾಮ.
ಸದ್ಯಕ್ಕೇ ಆದೀತು ಕದನವಿರಾಮ.
ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ ಈಗೀಗ ಮತಿಗೆಟ್ಟ ಶತ್ರುಗಳು.
ಹಾನಿ ಆಗದ ಗೂಡು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಕೂಳು.
ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುವೆ ಸವಿಯಲು ನೀ ಮಾಡುವ ಬನ್ನು.
(ತುಂಡು ಬ್ರೆಡ್ ನಮಗೂ ಬೇಕೆಂದು ಹೇಳೆಲೋ ಜಿಮ್ಮು.)
ಹೇಳಲು ಇಲ್ಲೇನು ಇಲ್ಲ ಸಂಗತಿ.
(ಏನು? ಬೇಡ ಬಿಡು, ಕೆಂಪು ಮೂತಿ,
ಕೊಡೋ ವಾಪಾಸ್ ನಮ್ಮ ಸಿಗರೇಟನ್ನು!)
ಬೇಗ ಬರುವೆ ಮನೆಗೆ. ಬೇಸರಿಸದಿರು ನೀನು.
ಕಾಲು ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅಂದು ಹೇಳಿದಂತೆ.
ನಮಗೀಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಬೇಡ ಚಿಂತೆ.
(ಓಹ್ , ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂತು ಚಿತೆ!)
ಅಮ್ಮ ಕೊಟ್ಟಾಳು ಕಾಸಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿನಗೆಂದು.
ನೆಲ್ ಹಾಗೂ ಬರ್ಟ್ ಗೆ ಮುತ್ತು, ನಾನು ನೀನು ಎಂದು--
(ಓಹ್, ನಿಲ್ಲಿ? ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ? ಏನಿದು ಸುಡುಗಾಡು?
ಲೇ ಹುಡುಗಾ, ಚೀಲವನೆತ್ತಲು ತುಸು ಕೈನೀಡು
ಹೇ ಏಸು! ಬಿತ್ತು ಗುಂಡೇಟು! ತುಸು ತಡೆದುಕೋ, ಹಾ ಕೆಡುಕೇ!
ಆಹ್, ಬೇಡ ಕಣೋ ಜಿಮ್, ನಿನ್ನ ಐಯೋಡಿನ್ ಮದ್ದು?
ನನ್ನ ಮಡದಿಗೆ ಬರೆದುಬಿಡು, ನಾ ಅವಳ ಪ್ರಿಯತಮನೆಂದು.)

ಆ Shoe ಕವಿತೆ

–ಸುರೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ

ಕದ್ದಿಂಗಳ ನಟ್ಟಿರುಳಲಿ ದಿಗ್ಗನೆದ್ದು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಹೊರಟೆ
ನೀ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನ ಜತೆಗಿದ್ದೆ

ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ಸುಖದ ದಾರಿಯ ಸವೆಸಲು ಕೊಂಚ ಕೂಡಾ ಹಿಂಜರಿಯದೆ
ನೀ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನ ಜತೆಗಿದ್ದೆ

ಅಂದು ಕಲ್ಲು ಮುಳ್ಳುಗಳ ಬೆಟ್ಟವೇರಲು
ಹೊರಟ ನನ್ನ ಕಂಡು ಮರುಗಿ
ನೀ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನ ಜತೆಗಿದ್ದೆ

ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲಿ
ಮಿರ ಮಿರನೆ ಮಿಂಚುತ್ತ ಎನಗೊಂದು ಗತ್ತನಿತ್ತು
ನೀ ಎನ್ನ ಹೊತ್ತು ಮೆರೆಯುತಲಿದ್ದೆ

ಜತೆ ಜತೆಯಲಿ ಎನ್ನ ರಕ್ಷಕನಾಗಿ ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಿಟ್ಟೆ
ಆದರೂ ನಿನ್ನ ನಾ ಹೊರ ಬಿಟ್ಟೆ

ಹೊರ ಬಿಟ್ಟರೂ ಮುನಿಯದೆ
ಹೊರ ಹೊರಟರೆ ಸಾಕು
ಎಂದಿನಂತೆ ನೀ ಎನ್ನ ಜತೆಗಿದ್ದೆ

ನಿನ್ನ ಜತೆಯನು ನಾನು
ಗೆಳೆಯ ಗೆಳತಿಯೆನ್ನಲೇ
ಅಡಿಯಾಳೆನ್ನಲೇ
ಸಂರಕ್ಷಕನೆನ್ನಲೇ
ಹುಶ್ ಪಪ್ಪೀಸ್...
ಸ್ಕೆಚರ್ಸ್ ಎನ್ನಲೆ
ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಇದೇ ನನ್ನ ಆ Shoe ಕವಿತೆ

ಪತ್ರ

–ಮಹೇಶ್ ಶಿರಾಮ್ಗೊಂಡ್

ಮನದಾಳದಿ ಹುದುಗಿ ಕಳೆದು ಹೋದ ನೆನಪುಗಳ
ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ ತಂದು ಮುಂದಿಟ್ಟ ಬೆಡಗಿ
ಉಡುಗಿ ಹೋದ ಧೈರ್ಯವ ಬಳಿದು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ
ಭಾರವಾದ ಭಾವವ ತೆರೆದು ತೋರಿಸಲೆಂದು
ಬರೆದ ಆ ಮೇಘ ಸಂದೇಶ ಮಳೆಯಾಗಿ ಸುರಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ
ಅಗಾಧವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಶರಧಿಯಲಿ
ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋದ ಮಾನವ ತೆರೆಗಳಂದದಿ ಮರಳಿ
ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಡವ ತಲುಪಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮರೆಯಾದ ಹುಡುಗಿ
ಸುಮನ ದೊಂದಿಗೆ ಸಂದ ಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿಯ ಸಂದೇಶ ಪತ್ರದ
ಸುವಾಸನೆಯ ಘಮ ನಿನ್ನ ಸುತ್ತ ಪಸರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ
ಚಂಡಮಾರುತದಂದದಿ ಗುಡುಗು ಸಿಡಿಲೊಂದಿಗೆ
ಜೀವಾತ್ಮದಲಿ ಒಂದಾದ ಹಾಲ್ಜೇನ ಸಂಗವ
ತಿರುವಿ ತೀಡಿ ಸಿಹಿ ನೀಡಿ ಮುದ್ದಿಸಿದ ಮಡದಿ
ಮಧುರಸದ ಅಮಲಿನಲಿ ಬರೆದ
ಆ ಸತ್ಯ ಸಂದೇಶದ ಮಧು ಸ್ರವಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ
ಇಳಿವಯಸ ಅನುಭಾವದಲಿ ಕೃಶವಾದ ತನುವಿಂದ
ದೂರವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳರಸಿ ಕರೆದು ಸಂತೈಸಿ
ಪ್ರೇಮ ಕಾಮದಿ ಜೀವಕೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ ನನ್ನವಳೇ
ನಿನಗಾಗಿ ಸುರಿಸಿತ್ತು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಮೋಡ
ನಿನಗಾಗಿ ಪಸರಿಸಿತ್ತು ಸುವಾಸನೆಯ ಘಮ
ನಿನಗಾಗಿ ಏರಿತ್ತು ನಶೆಯ ಅಮಲು
ನನ್ನ ಅಖಂಡ ಪ್ರೀತಿಯ ಸನ್ಯಾಸತ್ವವನು ಕಿತ್ತೊಗೆದ ಸಂತಸಕಾಗಿ
ಬರೆದಿದ್ದೇ ಈ ಸುಧೀರ್ಘ ಸಮರ್ಪಣಾ ಪತ್ರ .. ನಿನ್ನ ಅವಗಾಹನೆಗಾಗಿ

ಜೀವನಕೆ ಬೇಕು ಪತ್ರ

– **ರಮೇಶ್** ಚಂದ್ರ

ಬದುಕ ಪಯಣಕೆ ಬೇಕು ನಾನಾ ಪತ್ರ
ಜಗದ ನಿಯಮಕೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೆಪ ಮಾತ್ರ

ಹೆಸರಿಗೆ ಉಸಿರಾಯ್ತು ನಾಮಕರಣದ ಪತ್ರ
ಜುಟ್ಟದೋ ತುಂಡಾಯ್ತು ಕೇಶ ಮುಂಡಣ ಪತ್ರ

ಅಕ್ಷರಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಹುಟ್ಟು ದಾಖಲೆ ಪತ್ರ
ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ದೀಕ್ಷೆಗೆ ಜನಿವಾರ ಪತ್ರ

ಪದವಿ ಪುರವೇರಲು ಇರಬೇಕು ಅರ್ಹತಾ ಪತ್ರ
ಹುಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರೇಮ ಪತ್ರ

ಉರು ಹೊಡೆದ ಶ್ರಮಕೆ ಸಿಕ್ಕಿತು ಪದವಿ ಪತ್ರ
ತಿಪ್ಪರಲಾಗದ ಅಲೆಯುವಿಕೆಗೆ ನೌಕರಿ ಪತ್ರ

ಮನೆಯಲಿ ಹೊರಡಿಸಿದರು ತರಾತುರಿಯಲಿ ಲಗ್ನ ಪತ್ರ
ಮನ ಜೋಡದಿರೆ ಬೇಕೆನಿಸಿತು ವಿಚ್ಛೇದನಾ ಪತ್ರ

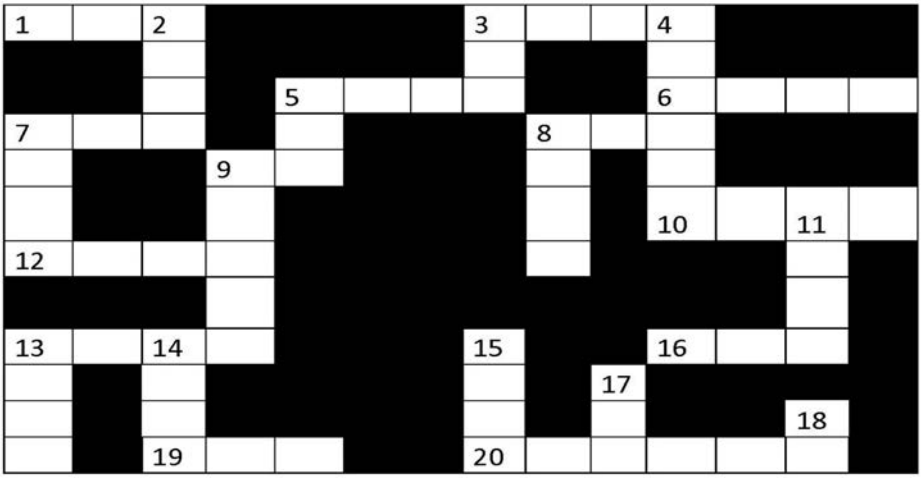
ನಾಕು ಕಾಸಿನ ಗಳಿಕೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ ಆಸ್ತಿ ಪತ್ರ
ವಯೋಸಹಜ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿ ಪತ್ರ

ಉಸಿರು ನಿಂತಾಗ ಹಂಚಿದರು ವೈಕುಂಠದ ಪತ್ರ
ವಂಶದ ಕುಡಿಗೆ ಆಸ್ತಿ ಹಂಚಲು ಬೇಕು ಮರಣ ಪತ್ರ

ಬದುಕ ಪಯಣಕೆ ಬೇಕು ನಾನಾ ಪತ್ರ
ಜಗದ ನಿಯಮಕೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೆಪ ಮಾತ್ರ

ಪದಬಂಧ

(ಸ್ಪರ್ಧೆ–ಉತ್ತರಗಳು ಮೇ ೨೦ರ ರಾತ್ರಿ ೧೦ ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ maralamallige@kuwaitkannadakoota.org ಗೆ ತಲುಪಬೇಕು)



ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

೧ ಕಾದಾಡು ಎಂದರೆ ಮರ ಬರುತ್ತೆ (೩)

೩ ಸ್ವಲ್ಪ – ಉರ್ದುವಿನಲ್ಲಿ, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದು ಎಂದರೆ ಭೀಮನು ಸೀಳಿದ ವೈರಿ (೪)

೫ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರ ಸಮೂಹ (೪)

೬ ಭಾವ ಇರುವ ಗೌರವ ಧನ (೪)

೭ ಸಮರದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದರೆ (೩)

೮ ಜಂಗಮಕ್ಕಳಿವಿಲ್ಲ ––ಗೆ ಅಳಿವುಂಟು, ಹಿಂದುಮುಂದಾಗಿದೆ (೩)

೯ ಚರ್ಚೆ ಯೇ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ (೨)

೧೦ ಜಮಖಾನೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆನ್ನಬಹುದೇ? (೪)

೧೨ ವಿಹಾರ, ಪ್ರವಾಸ ಪಯಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುಂಪಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಡು– ಗಿಣಿ ಹಿಂದು ಮುಂದಾಗಿದೆ (೪)

೧೩ ಇನಾಮು ಪಡೆದವರನ್ನು ಹೀಗೆನ್ನಬಹುದು (೪)

೧೬ ಕುಕ್ಕಮ್ಮ ಎಂದರೆ ನೆರವು ಸಹಾಯ ಎಂದೇ? (೩)

೧೯ ರಾಘವಾಂಕನಿಗೆ – ಕವಿ ಎನ್ನುವರು (೩)

೨೦ ವಿಷ್ಣುವಾಹನ ಧ್ವಜದಲ್ಲಿದ್ದರೆ (೬)

ಮೇಲಿಂದ ಕೇಳಕ್ಕೆ

೨ ಸುಂದರವಾದುದು ಎಂದರೆ ರಮ ಜೊತೆಗೆ (೪)

೩ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದರೆ ಉರ್ದುವಿನಲ್ಲಿ (೩)

೪ ಕೃಷ್ಣ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವುದು ಇದಕ್ಕಾಗಿ (೬)

೫ ವಿದ್ಯಾ ಅಧಿದೇವತೆ (೩)

೭ ರಾಗಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವಳು (೪)

೮ ೨೫–ನೇ ವರ್ಷ (೫)

೯ ದಾರ ಇರುವ ಆಸ್ತಿಗೆ ಹಕ್ಕುಳ್ಳವನು (೫)

೧೧ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು (೪)

೧೩ ತೇವಣಿ – ಅಸಲು ಜಮಾವಣೆ (೪)

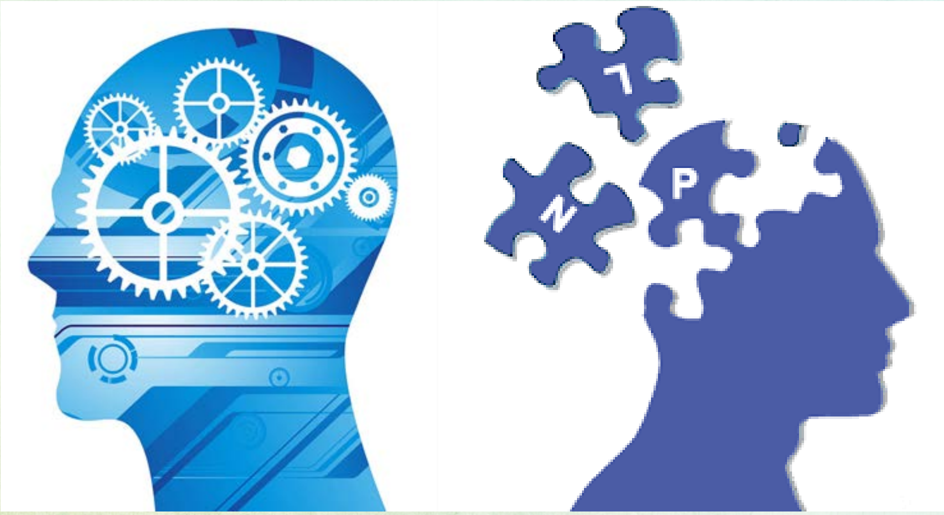
೧೪ ಉದರ ಇರುವ ಕೃಷ್ಣ (೪)

೧೫ ಶಿವನ ವಾದ್ಯ(೪)

೧೭ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದವನು (೩)

೧೮ ಅಯ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಸಿಗುವುದು (೨)

ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ.
(Neuro-linguistic programming)



ನನ್ನ ಟೀಚರ್ ರೂಪ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳಿದೆ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ ಎಂದರೆ ಏನು ಹೇಳ್ತೀರಾ ಎಂದು. ಆಗ ನೋಡು ನಾನು ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳ್ತೀನಿ, ನೀನು ಹೋಗಿ ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಾ ಎಂದರು. **"ಅಮ್ಮ ಈಗ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಹೇಗಿದೆ?"** ಎಂದು ಕೇಳು ಎಂದರು. ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದೆ.

ಅಮ್ಮಾ, ಅಳುತ್ತಾ, ಅಯ್ಯೋ ನನ್ನ ನೋವು ನೀನಾದ್ರು ಕೇಳಿಸ್ಕೊಂಡೆಯಲ್ಲಮ್ಮಾ... ಎದ್ದೇಳಲು ಆಗುತ್ತಲೆ ಇಲ್ಲ, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಹೇಳ ತೀರದು, ಸೊಂಟ ನೋವಿಂದ ಮಲಗಲು ಆಗದೂ, ಕೂರಲೂ ಆಗದು. ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ಯಾರಿಗೆ ಹೇಳಲಿ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಲೆ ಅಮ್ಮಾ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರು.

ನಾನು ಮತ್ತೆ ರೂಪಾ ಟೀಚರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಅಮ್ಮಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ರು... ಈಗ ಹೇಳಿ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ನಿಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಸ್ಕೂಲ್ಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಏನಾದ್ರು ತಮಾಷೆ ನಡೆದಿತ್ತಾ. ಏನದ್ರು funny ವಿಷ್ಯ ಇದ್ರೆ ಹೇಳು? ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬಾ ಎಂದರು.

ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಾನು ಕೇಳಿದರೆ... ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂಭ್ರಮ, ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರ ಜೊತೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ತಮಾಷೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನ ಹೇಳಿ... ಸಂತಸ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟರು.

ಅಮ್ಮನ ಕಥೆಗಳನ್ನ, ಕೇಳಿ ನಾನು ನನ್ನ ಟೀಚರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋದೆ, ಅಮ್ಮಾ ಎಷ್ಟೊಂದು ತಮಾಷೆ

ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈಗಲಾದರು ಹೇಳ್ತೀರಾ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ ಎಂದರೆ ಎಂದಾಗ... ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಎರಡನೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೆಯಲ್ಲಾ ಆ ಎರಡು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾವನೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇತ್ತಲ್ಲಾ ಅದೇ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ನರಕೋಶವನ್ನ ಹೇಗೆ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ನರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಸೂಚಕ ಭಾಷೆಯೆ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ. ಈ ಭಾಷೆಯನ್ನ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಆದೇಶ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಇದೇ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ.

ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳು:

ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿಯನ್ನು ಅರಿತು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೂಳ್ಳುವುದು.

1. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಏನಿರಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಮನಸನ್ನು ನಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಹೋಗುವ ದಾರಿ ತಲುಪಲು ಬಳಸುವ ತಂತ್ರಗಳ ಸಿದ್ಧತೆ ಇರಬೇಕು.

5. ನಾವು ಸಾಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು ಬಂದರೂ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ದಾರಿ ಮುಟ್ಟುಲು ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗ ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

6. ನಾವು ಹೋಗುವ ದಾರಿ ಸರಿ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ (technique) ಬಳಸಬಹುದು **ಉದಾಹರಣೆಗೆ:**

ನಾವು ಬಸ್/ ರೈಲು/ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ಹೋಗಬೇಕಿರುವ ಊರು ಯಾವುದೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಟಿಕೆಟ್ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವ ಹಾದಿ ಬಿತ್ತುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಬದುಕು ಸರಳ ಸುಂದರ ಎಂದು ಎನ್ ಎಲ್ ಪಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

–ಸುಗುಣಾ ಮಹೇಶ್
Life Coach & NLP Practitioner

ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಿಕವಾಗಿ ಗೆದ್ದ ವೈದ್ಯ–ರಿಪ್ಲಿ ಬಲ್ಲೊ !!

ಲೇಖಕರು : ರಾಮಚಂದ್ರಭಟ್ ಬಿ.ಜಿ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ನಡುಗಿಸಿದ್ದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ತನ್ನನ್ನೇ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗ–ಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು, ಕೊನೆಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ರಿಪ್ಲಿಯ ರೋಚಕ ಕಥೆಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ, ಶಿಕ್ಷಕ ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಟ್ ಅವರು

“The scientist only imposes two things, namely truth and sincerity, imposes them upon himself and upon other scientists.” **– Erwin Schrödinger**

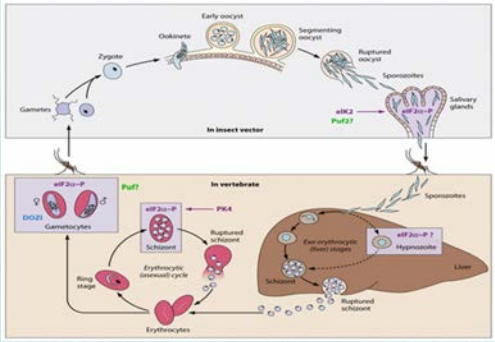
ನೊಬಲ್‌ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ರೊನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್ ಅವರ ಬದುಕು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಬಹುಶಃ ನೀವು ಓದಿದ್ದೀರಿ. ಸ್ಕ್ರೋಡಿಂಜರ್ ಹೇಳಿರುವ ಮೇಲಿನ ಮಾತು ಸಾಧಕನ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯ ರೋಗದ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹೊರಟು ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನು ಪಣಕ್ಕಿಟ್ಟ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಸೇನಾ ವೈದ್ಯ ರಿಪ್ಲಿ ಬಲ್ಲೋ(Ripley Ballou) ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ರೋಚಕ ಕಥನವನ್ನು ಈಗ ಓದಲಿದ್ದೀರಿ.

ಮಲೇರಿಯ ಅತಿ ಭಯಾನಕ ರೋಗ. ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇತರ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಾಮ–ಡಾಮರಗಳು, ಭೀಕರ ಮಹಾಯುದ್ಧಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಸತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವೊಂದೇ ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 6,00,000 ಜನ, ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ(WHO)ಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 2021ರಲ್ಲಿ 6,19,000 ಜನ ಮಲೇರಿಯಾಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಲೇರಿಯ ರೋಗದ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇಕಡಾ 80 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಾವು ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದ ದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಲಸಿಕೆ–ಯೂ ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ವೈದ್ಯ ರಿಪ್ಲೇ ಬಲ್ಲೊ ಅವರೂ ಕೂಡಾ ಒಬ್ಬರು.

ಒಮ್ಮೆ ರಿಪ್‌ಲೇ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಎಳೆಯ ಕಂದನನ್ನು ಮಲೇರಿಯದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ತೀವ್ರ ದುಃಖದಿಂದ ಗೋಳಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಘಟನೆಯೊಂದು ಅವರ ಮನ ಕಲಕಿತ್ತು. ಇದು ಅಲ್ಲಿನ ದೈನಂದಿನ ಗೋಳಾಟವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನದ ಈ ಭೀಕರ ಗೋಳಾಟ ಎಂತಹವರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಕಲಕದೆಇರದು. ಅಂದೇ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಈ

ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದೇ ಹಿಡಿಯುವೆ ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದ ರಿಪ್ಲೇ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾನವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿದಾಗ ಅನೇಕ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ (Plasmodium) ರೋಗಾಣುಗಳೂ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜಠರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೊಲ್ಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದು ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ.ಮಲೇರಿಯ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಮಿಟೋಸೈಟ್‌ಗಳು, ಸ್ಪೋರೋಜೋಯಿಟ್ ಗಳು, ಮೀರೋಜೋಯಿಟ್‌ಗಳು, ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಇದೇ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ತಲೆನೋವಾಗುವ ಸಂಗತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಸ್ಪೋರೋಜೋಯಿಟ್‌ಗಳು ಆತನ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪು ನಿರೋಧಕ(anticoagulant) ಅಂಶವಿದ್ದು, ಅದು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಸ್ಪೋರೋಜೋಯಿಟ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು, ನಡುಕ–ಚಳಿಜ್ವರ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND

ರಿಪ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಕಾರಕ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂನ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನೇನೋ ಕಂಡರು. ಆದರೆ, ಈ ಲಸಿಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ದಾಟಿ ಮಾನವ ಬಳಕೆಗೆ ತಲುಪುವ ವೇಳೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ಬೆವರು ಬಸಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ, ರಿಪ್ಲೀ ತಮ್ಮನ್ನೂ ಸೇರಿ ನಾಲ್ಕು ಸ್ನೇಹಿತರ ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು. ಈ ಲಸಿಕೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು(antibodies) ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಗದೆ ಲಸಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಆಗ, ಈಗಿನಂತೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನಾಹುತಕಾರಿ ಆಲೋಚನೆಯೊಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು!!. ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರದೆ ಯಶಸ್ಸು ಕನ್ನಡಿಯ ಗಂಟಷ್ಟೇ. ರಿಪ್ಲೀ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ, ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ, ಅಂದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ತಂದರು. ಆ ಹಸಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನೇ ನೈವೇದ್ಯವಾಗಿ ಉಣಿಸಿದರು.ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅವರಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊರೆದು, ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಬೀಜಾಣುಗಳನ್ನು ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿದವು. ರಕ್ತದೊಡನೆ ರೋಗಕಾರಕ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂಗಳು ಅವರ ದೇಹಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕವು.

(ಮಲೇರಿಯಾ ಹೀರೋ ಡಾ. ರಿಪ್ಲಿ ಬಲ್ಲೌ ಅವರು ಆರು WRAIR ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು, ಅವರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದ ಲಸಿಕೆ' RTS,S ನ ಆರಂಭಿಕ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನೇ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರು)

ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ, ತಲೆಸಿಡಿತ ಕೀಲುನೋವು, ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೋಂಕಿತ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಿಶ್ಯಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿದವು. ಚಳಿ ಜ್ವರದಿಂದ ದೇಹ ಗಡಗಡ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಸತ್ತೇಹೋದೆವೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದು ಯಾಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡೆವೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತಾಯಿತು. ಬೆವರು ಕಿತ್ತುಬಂತು. ಬದುಕುಳಿಯುವುದೇ ಕಷ್ಟ ಎಂದೆನ್ನಿಸತೊಡಗಿತು. ಇನ್ನು ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಜೀವ ಮರಳಿ ಬಂದಂತಾಯ್ತು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಯಾರೂ ಅಸುನೀಗಲಿಲ್ಲ!!!. ಬದುಕಿದೆಯಾ, ಬಡಜೀವ ಎಂದಂತಾಯ್ತು. ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲರೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರು. ಅಂತೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಇದರಿಂದ ಖಾತ್ರಿಯಾಯ್ತು. ಆದರೆ, ಯಮಯಾತನೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದು, ಕೊನೆಗೂ 1987ರಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯಿತು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಮಂದಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಹಿಂದಿನಂತೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿಸಿದರು. ಭಯ ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಚಾತಕ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಕಾಯುತೊಡಗಿದರು. ಈ ಬಾರಿ ಒಂದಿಬ್ಬರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಅಂತೂ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿತ್ತು!. ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಸಮಿತ್ತಾಗಿಸಿ, ಬಲಿಪಶುವಾಗಿ ಕೊನೆಗೂ ತಮ್ಮ

ಜೀವವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವ ಉಳಿಸುವಲ್ಲಿ ರಿಪ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಮುಂದೆ, ರಿಪ್ಲೆ ಬಲ್ಲೋ("ರಿಪ್") ಅವರು ಆಂತರಿಕ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದರು. ವಾಲ್ಟರ್ರೀಡ್ ಆರ್ಮಿ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅಫ್ ರೀಸರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನಾ ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ಅವರು GSKಯೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆಯಾದ RTS,S ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದ ತಂಡವನ್ನು ಈಗ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೇರಿಕದ ಉನ್ನತ ಔಷಧೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ AD-VANCE ಉಪಕ್ರಮದ ಹಿರಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ, HIV ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗಾಗಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ IAVI ಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಿಪ್ಲೀ ಈ ಹಿಂದೆ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ರಾಕ್‌ವಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿರುವ GSK ಗ್ಲೋಬಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ಸ್ US R&D ಕೇಂದ್ರದ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ಬಿಲ್ ಗೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಿಲಿಂಡಾ ಗೇಟ್ಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿಯೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೋವಿಡ್‌ನಂತಹ ಭಯಾನಕ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿವೆ. ರಿಪ್ಲೀ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಸಂಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನುಕುಲದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾ-ರೆ. 197ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೃತಿಗಳು, 16,129ರಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನಾ ಸೈಟೇಷನ್‌ಗಳು ಅವರ ಸಾಧನೆಗೆ ಹಿಡಿದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಿವೆ.

ತ(ಕ)ಲ್ಲೀನ

–ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ, ಶಾನ್ಕಟ್

ಕಲ್ಲಂತೆ ಕೂತರೂ ಹರನಂತೆ
ಮಿಸುಕಾಡದಂತಹ ಪ್ರಳಯಿ

ಹುಲ್ಲಂತೆ ಹಾಸಿಯೂ ಹರಿಯಂತೆ
ಅಲುಗಾಡದಂತಹ ಶಯನಿ

ಮೀನಂತೆ ಮೀಸಿದರೂ ವರುಣನಂತೆ
ಮುಳುಗದಂತಹ ಮಾಯಾವಿ

ಡೊಳ್ಳಂತೆ ಬಡಿದರೂ ಚಂಡೆಯಂತೆ
ಬೇಸರಿಸದಂತಹ ಬಡಿವ

ಸುಕ್ಕಿನಂತೆ ಸುಳಿದರೂ ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ
ನಾಜೂಕಿನಂತಹ ಮೈಯಿಗ

ಉದರದ ಉರಿ ತಣಿಸಲು
ಕಲ್ಲೀನವಾಗಿ ಕೂತಿರುವ ನಾನ್ಯಾರೋ?

***

ಹಾಯ್ಕು

ಮನೆ ಮುಂದಿದ್ದ
ಬೆಟ್ಟವೇ ಮಂಗಮಾಯ
ಬೈಗಿನಿಬ್ಬನಿ

ಹೂವರಳಿತು
ಮುತ್ತುಗೆಯಿಟ್ಟ ಜೇನು
ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ

ಅಧಿಕ ಮೈ ತೂಕ ಅಥವ ಬೊಜ್ಜು: ಕಾರಣ, ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

–ಡಾ॥ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಸುಬ್ಬರಾವ್

ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ನೋಡಿದವರು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯೇ ಸರಿ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದುದ–ರಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಕುವೈತ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು ಶೇಕಡ 44% ಜನರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಈಗ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಶೇಕಡ 6% ಜನರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಎಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತೂಕ ಇರಬೇಕು. ಅದನ್ನು BMI (Body Mass Index) ಅಂದರೆ ದೇಹದ ದ್ರವ್ಯ ರಾಶಿ ಸೂಚಕದಿಂದ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಮ್ಮ ಎತ್ತಡದಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ BMI ಸಿಗುತ್ತದೆ.

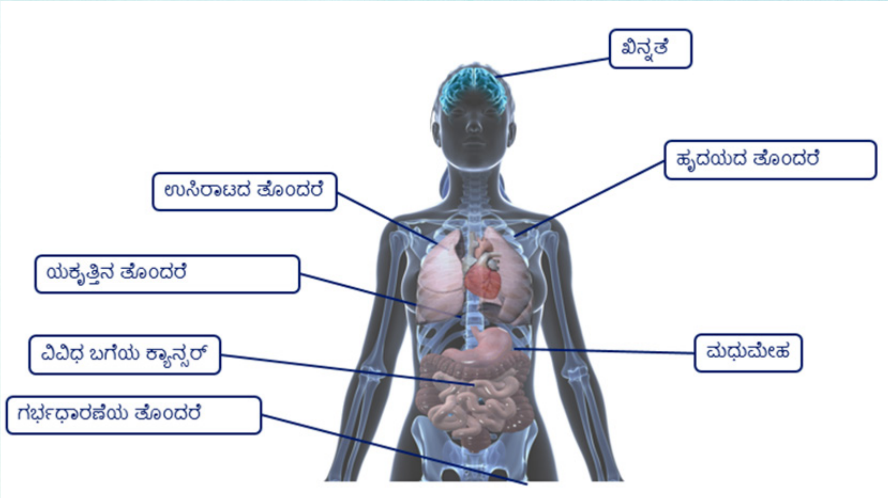
BMI (Weight/ (height in m)^2	Result
< 18.5	ಕಡಿಮೆ ತೂಕ (Underweight)
18.5 – 24.9	ಸರಿಯಾದ ತೂಕ (Normal weight)
25.0 – 29.9	ಅಧಿಕ ತೂಕ (Over weight)
30.0 – 34.9	ಮೊದಲನೇ ಹಂತದ ಬೊಜ್ಜು (Class 1 Obesity)
35.0 – 39.9	ಎರಡನೇ ಹಂತದ ಬೊಜ್ಜು (Class 2 Obesity)
>40.0	ಮೂರನೇ ಹಂತದ ಬೊಜ್ಜು (Class 3 Obesity)

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕ ಬಾರಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಅರೋಗ್ಯ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅತಿ ನಿದ್ದೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಎರಡರಿಂದಲೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳು ಏರುಪೇರಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗು ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಬೊಜ್ಜಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

1) ಮಧುಮೇಹ
2) ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
3) ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ
4) ಖಿನ್ನತೆ



5) ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ
6) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ತೊಡಕುಗಳು
7) ಕೀಲು ನೋವು
8) ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಬೊಜ್ಜು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ:

ಕನಿಷ್ಠ ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕ ಪರೀ–ಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಧುನಿಕ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ಗಳು ಮೇಲಿರುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಅವಶ್ಯಕ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಕಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ

1) **ಔಷಧ:** ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಾಗು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತ ಔಷಧ ನೀಡಬಹುದು.

2) **ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದೆ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ರಂಗು ರಂಗಿನ ಚಪಾತಿ

–ಶಾಂತಲ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಪಿಜ್ಜಾ, ಬರ್ಗರ್ ನಡುವೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಮನೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ ಹಾಗು ಮನೆ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವು ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಂಗು ರಂಗಿನ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

1) ಬೀಟ್ ರೂಟ್ – ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
2) ಕ್ಯಾರೆಟ್ – ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
3) ಮೂಲಂಗಿ – ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು
4) ಪಾಲಕ್ ಅಥವಾ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು– ಒಂದು ಕಟ್ಟು
6) ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು – 4 ಬಟ್ಟಲು
7) ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಸ್ಟು ಉಪ್ಪು
8) ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗು ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತು–ರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟಲು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತ್ರಿಕೋನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಲಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಪಾತಿ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವ ಸಂಜೆಯ ಲಘು ಉಪಹಾರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಡುಗೆಯ ಸಣ್ಣ ಸಲಹೆಗಳು

–ಶಾಂತಲ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ನಾವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪುಗಳು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

1) ಕೆಲವು ಸಲ ಸಾಂಬಾರ್ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2) ಬೇಳೆ ಹೋಳಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೂರಣವು ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹೂರಣಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹೂರಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

3) ನೀವು ಮಾಡುವ ಪಾಸ್ತ ಅಥವಾ ನೂಡಲ್ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಪಾಸ್ತ ಹಾಗು ನೂಡಲ್ ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

4) ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಬೇಕೆಂದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಆದ ನಂತರ ಎರಡು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅಥವ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೊಸರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

5) ತುಂಬಾ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಳುಗಳು ಅಥವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಲು ಒಂದೆರಡು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಎಷ್ಟು ದಿನವಾದರೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

6) ಹೋಟೆಲ್ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ತಾಜಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ಬೇಕಾದರೆ ಡಿಕಾಕ್ಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ.

7) ಪನೀರ್ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದು ಮುಳುಗುವವರೆಗೂ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ಅಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

8) ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರ್ ಹರಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಜಾರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಅಥವ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರಪದರ (ಎಗ್ ಶೆಲ್) ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹರಿತವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

9) ಕರಿಬೇವು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ನಂತರ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟೇ ದಿನವಾದರೂ ತಾಜಾವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

10) ಶೇಂಗಾ, ರವೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಉರಿದು ಇಟ್ಟಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಳ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಥವ ಕೆಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ

(ಸಂಕಲನ)

ಶಾಂತಲ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಂದು ಮಹಾದೇವನು ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಾಘ ಮಾಸದ 14ನೇ ಗಾಢ ಮಾಸದಂದು ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿವನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಲಿಂಗ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುವ ದಿನ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಆ ದಿನವನ್ನೇ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ಶಿವನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು, ಸಕಲ ಇಷ್ಟವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲೆಂದು, ಸುಖ, ಶಾಂತಿ ನೀಡಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ದಿನವಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶಿವರಾತ್ರಿಗೆ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಮಹತ್ವ ಇದೆ. ಶಿವನು ಪಾರ್ವತಿ ದೇವಿಯನ್ನು ವಿವಾಹವಾದ ದಿನವಾಗಿ ಶಿವರಾತ್ರಿ ದಿನವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಿವರಾತ್ರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಬರುವುದು ಆಚರಿಸುವ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ. ಕೈಲಾಸವಾಸಿ ಶಿವನಿಗೆ ಇದು ಮಂಗಳಕರ ರಾತ್ರಿ. ಭಕ್ತರು ನೀರು ಮುಟ್ಟದೆ ಉಪವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನಡೆದು ಮರು ದಿನ ಮುಂಜಾನೆಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ರತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಪೊರೆಯುವ ಶಿವ ಎಲ್ಲ ಆಡಂಬರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ. ಆತ ಆಭರಣ ಪ್ರಿಯನಲ್ಲ. ಭಸ್ಮವನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಂಡು ಹುಲಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಟ್ಟು, ಸ್ಮಶಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸರಳ ಹಾಗು ಅಮೋಘ ಶಕ್ತಿ. ಶಿವನು ಸರಳತೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಲ್ಮಶ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರತೀಕ. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ, ಧ್ಯಾನ, ಸಂಯಮ, ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ ಭರಿತರಾಗಿ ಶಿವರಾತ್ರಿಯಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಿದರೆ ಶಿವ ಪ್ರಸನ್ನ.

ದೇವಲೋಕದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಹಾಗು ವಿಷ್ಣುವಿನ ನಡುವೆ ಯಾರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಜಗಳ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇವರಿಬ್ಬರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ, ದೇವತೆಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ಶಿವನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಷ್ಣು ಹಾಗು ಬ್ರಹ್ಮರ ಜಗಳವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮರ ನಡುವೆ ಶಿವ, ಅಗ್ನಿ ಕಂಬದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತನ್ನ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಹಂಸದ ರೂಪ ತಾಳಿದ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಗ್ನಿ ಕಂಬದ ಶಿರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ. ವಿಷ್ಣು ವರಾಹವತಾರ ತಾಳಿ ಕಂಬದ ತಳವನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಪಾತಾಳ ಇಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಹಾಗು ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಶಿವನ ಮೂಲವೇ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಅನಂತವಾಗಿರುವ ಶಿವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದ ವಿಷ್ಣು ಹಾಗು ಬ್ರಹ್ಮರಿಗೆ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿವನ ಜಡೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಕೇತಕಿ ಪುಷ್ಪದ ಬಳಿ ಬ್ರಹ್ಮ, ನೀನು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, ಹೂವು ನಾನು ಅಗ್ನಿ ಕಂಬದ ಶಿರಭಾಗದಿಂದ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬ್ರಹ್ಮ ಶಿವನಿಗೆ ಒಂದು ಕೇತಕಿ ಪುಷ್ಪವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ತಾನು ಅಗ್ನಿ ಕಂಬದ ಶಿರಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮನ ಮೋಸವನ್ನು ಅರಿತ ಶಿವ, ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಯಾರೂ ಪೂಜಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಶಾಪ ನೀಡಿ ಲಿಂಗ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿವ ಲಿಂಗ ರೂಪ

ತಾಳಿದ ಮಾಘ ಮಾಸದ ಚತುರ್ದಶಿಯಂದು ಶಿವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯೆಂದರೆ ಶಿವನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಕಾಲ. ಇದು ಆಚರಣೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮವೆಂಬ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ವಿಶ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸಕಲ ಮಾನವ ಕೋಟಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ತಂಪಾದ ಶುಷ್ಕ ಚಳಿಗಾಲವು ಕಳೆದ ಬಳಿಕ ವಸಂತ ಆಗಮನವನ್ನು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಜಿಪುಣ

–ಶಾಂತಲ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ನನ್ನ ಯಜಮಾನ ಜಾಣ
ಪ್ರೀತಿ ತೋರುವಲ್ಲಿ ಬಲು ಜಿಪುಣ
ಎಲ್ಲವನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತಿದೆ ಕುವೈತ್ನ ಹಣ
ಅರಿತಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲ, ಬಯಸುತ್ತಿದೆ ನನ್ನ ಮನ
ಬೇಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೋ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದೆ ನಿನ್ನ ಯೌವ್ವನ
ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದೇನೆ ನಾನು ಇನ್ನ
ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊ ನಿನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನ
ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತವರಿಗೆ ನನ್ನ ಪ್ರಯಾಣ
ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ
ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಋಣ
ಮತ್ತೆ ಕೊರಗಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಕೋಣ
ಅರ್ಥೈಸಿಕೊ ಬದುಕನ್ನ
ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ನೀನು ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಶೂನ್ಯ
ಮತ್ತೆ ಮರುಳುವುದಿಲ್ಲ ನಿನ್ನ ಆಯಸ್ಸು ರನ್ನ
ಇನ್ನಾದರೂ ಕರುಣಿಸು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನ
ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಏನಿಲ್ಲ ಚಿನ್ನ
ಮುಂದಾದರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆಯೋಣ ಪ್ರಾಯವನ್ನ
ಸುರಿಸು ಪ್ರೇಮದ ಮಳೆಯನ್ನ
ಇರುವವರೆಗೂ ಈ ಭೂಮಿಯ ಋಣ
ಓ ಜಿಪುಣ, ಓ ಜಿಪುಣ, ಓ ಜಿಪುಣ

ಶ್ರೀ ಹೆಚ್.ವಿ. ನಂಜುಂಡಯ್ಯ

(ಸಂಗ್ರಹ ಲೇಖನ)

ಮೊದಲ ಮೂರು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದರು. ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಮೊದಲ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ಆಂಧ್ರದಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ವಲಸೆಬಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಡ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಮತ್ತು ಅನ್ನಪೂರ್ಣಮ್ಮ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ 2ನೇ ಮಗನಾಗಿ ಹೆಚ್.ವಿ. ನಂಜುಂಡಯ್ಯನವರು (ಹೆಬ್ಬಳಲು ವೇಲ್ಪನೂರು ನಂಜುಂಡಯ್ಯ) 13–10–1860ರಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದರು. ಮೈಸೂರು ವೆಸ್ಲಿಯನ್ ಮಿಷನ್ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು 1886ರಲ್ಲಿ ಬಿಎಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 1885ರಲ್ಲಿ ಎಂಎ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. 1895ರಲ್ಲಿ ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಫೆಲೋಷಿಪ್ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿತು.

1885ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಮುನ್ಸೀಫರಾದರು. 1886ರಲ್ಲಿ ರೆವಿನ್ಯೂ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಕಮೀಷನರ್ ಅನಂತರ ಅಂಡರ್ ಸೆಕ್ರೆಟರಿ, ಸಬ್ ಜಡ್ಜ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಚೀಫ್ ಜಡ್ಜ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ 1916ರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತರಾದರು.

ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡು 4 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅದರ ಪ್ರಗತಿಗೆ ದುಡಿ–ದರು. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಇವರೂ ಒಬ್ಬರು ಮತ್ತು 1915ರಿಂದ 3 ಸಮ್ಮೇಳನಗಳಿಗೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಇವರು ಸಮ್ಮೇಳನಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ವಿಕ್ರಮ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರಾವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಸಮ್ಮೇಳನಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಕಾರ 1914ರಲ್ಲಿ ಸಿ.ಐ.ಇ. (ಕಂಪಾನಿಯನ್ ಆಫ್ ದಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಎಂಪೈರ್) ಬಿರುದು ನೀಡಿತು. ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜರು ರಾಜಮಂತ್ರ ಪ್ರವೀಣ ಬಿರುದನ್ನು ನೀಡಿದರು.

ಕನ್ನಡ ನವೋದಯ ಕಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ವಿ. ನಂಜುಂಡಯ್ಯನವರೂ ಒಬ್ಬರು. ಇವರು ರಚಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಕೃತಿಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

1. ವ್ಯವಹಾರದೀಪಿಕೆ (ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರ) – 1890
2. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ –1901
3. ಲೇಖ್ಯಬೋಧಿನಿ
4. ರಿಲಿಜನ್ ಅಂಡ್ ಮಾರೆಲ್ ಎಜುಕೇಷನ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್).
5. ಆಂಗ್ಲೋ ಇಂಡಿಯನ್ ಎಂಪೈರ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್)
6. ಮೈಸೂರು ಟ್ರೈಬ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಕ್ಯಾಸ್ಟ್ (ಸಂಪಾದನೆ).
7. ವ್ಯವಹಾರ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ
8. ವಿಕ್ಟರ್ ಹ್ಯೂಗೋವಿನ ಫ್ರೆಂಚ್ ಕವಿತೆಗಳ ಅನುವಾದ.

ಶ್ರೀಯುತರು ದಿನಾಂಕ 2–5–1920ರಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದರು.

Greek Myths

By: Saatvik Karched

Greek myths are a very famous type of stories that involve the past times of heroes, wars, & kingdoms. Famous stories like the Iliad & the Odyssey. It has a lot of archaeological sites since there are many myths that are yet to be verified if they are true or not. There is the famous Trojan War which was the important war between the Trojans & the Greeks. Archaeologists are yet to find out if it was true or not by searching for the giant wooden horse the Greeks had given to the Trojans as a "gift" & a "sign of peace". There are many museums in Greece & other countries that contain objects & statues of famous Greek heroes & writers. There are still some remains of temples that were built for worshiping the gods of ancient Greece. Some temples have Greek designed armor which were kept in store back then in case of an enemy attack with lack of armor. Greek mythology is a fascinating and complex system of beliefs and legends that has had a profound impact on the art, literature, and culture of Western civilization. The ancient Greeks believed that these myths explained the mysteries of the world and the nature of human existence. These stories often feature gods and goddesses with supernatural powers, epic battles, and romantic love stories that have become archetypal tales of heroism and romance. The Greek myths tell the creation of the world, the gods and their relationships with each other and the mortals. According to the myth of creation, the world was formed out of chaos and the first gods, the Titans ruled over it. Later, Zeus, the king of the gods, overthrew the Titans and became the most powerful deity in the pantheon. This myth of creation sets the stage for many of the stories to inspire us and many famous authors like Rick Riordan. The impact of Greek mythology on Western culture cannot be overstated. Its stories and themes have been incorporated into count-

less works of art and literature, from Shakespeare's plays to contemporary movies and television shows. The archetypal heroes and villains, the themes of love and tragedy, and the portrayal of the gods as powerful but flawed beings have become a part of our cultural consciousness. In conclusion, Greek mythology is a rich and complex system of beliefs and legends that has had a profound impact on Western civilization. Its stories of gods, heroes, epic battles and romantic love have become archetypal tales that continue to inspire and captivate us today. The legacy of Greek mythology continues to shape our culture and our understanding of the world around us.

ವಿಸ್ಮಯ ಕೇಪ್ ಟೌನ್

ಡಾ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ನನಗೆ ನಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಕೇಪ್ ಟೌನ್ಗೆ ಹೋಗುವ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ 2020ರಲ್ಲಿ ಒದಗಿ ಬಂದಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣದ ಅಳುಕಿದ್ದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಳಗವಿದೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ. ಈ ಅವಕಾಶದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲು ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಚರ್ಚೆ ಹಾಗು ಗೂಗಲ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೇಪ್ ಟೌನ್ಗೆ ಹೊರಡಲು ತಯಾರಾದೆವು. ವೀಸಾ ಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗಿಯೆ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ನಂತರ ಕುವೈತ್ನಿಂದ ಕೇಪ್ ಟೌನ್ ತಲುಪಿದೆವು. ಮೊದಲ ದಿನ ಆಕಾಶ ನೆಗೆತ (Sky Diving) ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾದೆವು. ಎಲ್ಲರು ತಯಾರಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಈಗ ಗಾಳಿ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನೆಗೆಯಲಾಗದು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಇದೆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನೆಗೆತವನ್ನು ರದ್ದು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಆಸೆಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಎರೆಚಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಆದರೆ ದೈವ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ, ಈಗ ವಾತಾವರಣ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಹಾಗು ನೆಗೆತ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶದೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು (ಸುಮಾರು 4000 ಮೀಟರ್) ಅಲ್ಲಿಂದ ನೆಗೆಯುವಾಗ ಹೃದಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದ ಅನುಭವ. ಎದೆ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಿಗಿದದ್ದೇನೋ ಆಯಿತು. ಪ್ಯಾರಚೂಟ್ನಿಂದ ಇಳಿಯುವಾಗ ಎಡಕ್ಕೆ ಸಾಗರ ಹಾಗು ಬಲಕ್ಕೆ ಶಿಖರದ (Table Mountain) ವಿಹಂಗಮ ನೋಟ. ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಗೆದ್ದ ಅನುಭವ.

ಮರುದಿನ ಸಫಾರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸಿದೆವು.

ಸಫಾರಿ ನಗರದ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಪ್ರಯಾಣವಿತ್ತು. ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಸವಿಯುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಿತು. ಎತ್ತ ನೋಡಿದರತ್ತ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಟಗಳೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಕಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಟ–ಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವೈನ್ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆವು. ಸಫಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆಂದೂ ನೋಡಿರದ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಸಿಂಹ, ಆನೆಗಳು, ಜಿರಾಫೆ, ಜೀಬ್ರಾಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಆನಂದವಾಯಿತು.

ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಯವಾಗಿದ್ದು ಶಾರ್ಕ್ ಡೈವಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ. ನಮ್ಮನ್ನು ನೀರಿನ ಒಳಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಶಾರ್ಕ್ಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ನೀಡಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶಾರ್ಕ್ಗಳು ತನ್ನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಬರುವಾಗ ಅದರ ಚೂಪಾದ ಹಲ್ಲುಗಳ ದರ್ಶನ ಭಯಂಕರವಾದರೂ ನೋಡಲೇ ಬೇಕಾದ ದೃಶ್ಯ.

ಇದೆಲ್ಲ ಮುಗಿಸಿ ನಮ್ಮ ಕಛೇರಿಯ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮರಳಿದಾಗ ವಿಸ್ಮಯ ಕೇಪ್ ಟೌನಿನ ನೋಟ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ದುರಾದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಮರಳಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಕೋವಿಡ್ನಿಂದ ಪೀಡಿತವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗೃಹ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಕೇಪ್ ಟೌನಿನ ನೆನಪುಗಳು ಆಗಾಗ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕುವೈತ್ ನಾನು ಕಂಡಂತೆ

ಎರಡು ಸಾವಿರದ ಹದಿಮೂರನೆಯ ದಾಸೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಹಾಜರಿ ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟಕ್ಕೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕೂಟಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಭದ್ರಾ ಸುರನಾ. ಯೂರೋಪ್, USAನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಜೃಂಭಣೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಆ ದಿನದ ದಾಸೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಿ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರು, ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ ಯಾವ ಮದುವೆ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನದ ರಥೋತ್ಸವವಂತೂ ಮರೆಯಲಾಗದ ನೆನಪು! ಅದಾದ ನಂತರ ಬಾಳೆ ಎಲೆ ಊಟವಂತೂ ಇನ್ನೂ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರವೆನಿಸಿದ್ದು ಅಂದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗೆಗಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇರದೇ ನಾನು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಕಿದ್ದು!!

ಕನ್ನಡದವರ ಪರಿಚಯವಾದ ನಂತರ ಕೆಲವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳಿದರು ಅಮೇರಿಕಾದಿಂದ ಈ "ಡಬ್ಬ" ಕುವೈತ್‌ಗೆ ಯಾಕೆ ಬಂದದ್ದು ಎಂದು? ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸೇವಿಂಗ್ಸ್‌ಇರುತ್ತೆ ಎಂದು ತಾವೇ ಉತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇನ್ನು ಸೇವಿಂಗ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ.... ನಾನು ಮೊದಲಿದ್ದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಂಗ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಂದ ಕಲಿತ ಒಳ್ಳೆಯತನಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ. ಆಗ ದುಡ್ಡು ಮುಖ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಪಾಶ್ಚತ್ಯರಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಆದರೆ ಜನ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕುವೈತ್ ನನಗೆ ಯಾವತ್ತೂ "ಡಬ್ಬ" ಅನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಕುವೈತ್ ನಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಈಗ ಅನಿಸುತ್ತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಖರ್ಚು ತೀರಾ ಕಮ್ಮಿ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಕುವೈತ್ ಬೆಸ್ಟು!! ಇಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರಜೆ (long holidays) ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಸೌಕರ್ಯಗಳು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೋದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕಾರ್ ಪಾರ್ಕ್ ಮಾಡಲು ಓಪನ್ ಗ್ರೌಂಡ್‌ಗಳು.. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದವರು ದೊರಕುವುದು, ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು.

ಡಾ. ಆಜಾದ್ ರವರ ನಿರ್ದೇಶನದ ಕವಾಲಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ಟೇಜ್ ಹತ್ತಿದ ಸುಹಾಸ್, ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನನ್ನ ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಟದ ಸುಮಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಪುಸಲಾಯಿಸಿ ಹೇಗೋ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹಲವಾರು! ಕನ್ನಡ ಕೂಟವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ "ಪ್ಲಾಟ್ ಫಾರ್ಮ್" ನೀಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ!! ಮತ್ತು ಚಿಗುರುಬಳ್ಳಿಯ ಮುಖಾಂತರವೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳು ಬರೆಯಲು ಓದಲು ತುಂಬಾ ಕನ್ನಡ ಕಲಿತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ! ಇಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ

ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವದರಿಂದ ಕುವೈತ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವರುಷ ಹೇಗೆ ಕಳೆದವೋ ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲತೆ ಒದಗಿಸಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನ ಕೊಟ್ಟ ಈ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟಕ್ಕೆ ನಾನು ಯಾವತ್ತೂ ಚಿರಋಣಿ!

–ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ವಾರದ್

ಜೀವನದ ಕಲೆ

ಜೀವನವು ಅನುಕೂಲಕರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಗುವುದನ್ನು "ಜೀವನದ ಕಲೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನವು ಒಂದು ಸುಂದರ ಕೊಡುಗೆ-ಯಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಸಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆ-ಂಡ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸಂಕಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂಕಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ತಡೆಗೋಡೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಈ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅವರ ವರ್ತನೆಯು ಜನರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶಾಲವಾದ ನಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯ ಧನಾತ್ಮಕತೆ ಮತ್ತು ಆಶಾವಾದದಿಂದ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ: ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಇದ-ರಿಂದ ನೀವು ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನೀವು ಆತಂಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಂತೋಷದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ ಮತ್ತು ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಸುವ

ವಿರಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಜೀವನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಜೀವನದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೀವು ಬದುಕಲು ಬಯಸುವ ಅದ್ಭುತ ಸ್ಥಳವಾಗಿಸಲು ಇದು ಎಂದಿಗೂ ತಡವಾಗಿಲ್ಲ. ಜೀವನವನ್ನು ಯುದ್ಧಭೂಮಿ ಎಂದು ಯಾರೋ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೀವು ಈ ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೋರಾಡಬೇಕು. ಭರವಸೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವಿಧಿಯ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭ ಆದರೆ ಧೈರ್ಯವು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸಿ.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು
ಪಂಕಜ ನಾಗರಾಜ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾನಸಿ ಪ್ರಸಾದ್‌ರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ

ಸಂವಾದಕಿ: ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿ ರಮೇಶ್

ಶ್ರೀಮತಿ ಮಾನಸಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂಗೀತ ಪ್ರತಿಭೆ, ಇವರು ಮೂಲತಃ ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದವರು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಹೆಮ್ಮೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಮಾನಸಿಯವರು ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಭಾರತ ಸಂಗೀತ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಬಿಸ್ಮಿಲ್ಲಾ ಖಾನ್ ಯುವ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಗಾನಕಲಾ ಪರಿಷತ್ ನಿಂದ ಗಾನ ಕಲಾಶ್ರೀ ಪುರಸ್ಕಾರ, ಶಣ್ಮುಖಾನಂದ ಯುವ ಕಲಾಕಾರ್ ಪುರಸ್ಕಾರ, Rotary Brigade Young Achievers Award, ಅನನ್ಯ ಯುವ ಪುರಸ್ಕಾರ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು AIR ನಲ್ಲಿ graded ಕಲಾವಿದರಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ Indian Council for Cultural Relations ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾತಿ ಕಲಾವಿದರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಮೈಸೂರಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕಲಾವಿದರಾದ ಪಿಟೀಲು ಚೌಡಯ್ಯ ಅವರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಿತಗೊಳಿಸಿ www.chowdiah.com ಎಂಬ online archive ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೂಡೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ TED Organization ಮತ್ತು Aspen Global Leadership Network ಸಂಸ್ಥೆಗಳ Fellowship ಸಹ ದೊರಕಿದೆ. ಇವರನ್ನು India Today Publications ನವರು "35 Indians of Tomorrow" ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬನ್ನಿ ಇವರ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇವರಿಂದಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಮ ಮ: ನೀವು ಕುವೈತ್ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳ ನೆನಪನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿ: ನನ್ನ ತಂದೆ ಶ್ರೀ. ಬಿ.ಆರ್. ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸಾದ್ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಶ್ರೀಮತಿ. ತಾರಾ ಪ್ರಸಾದ್. ಇವರು ನಾನು ಹುಟ್ಟುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಕುವೈತ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಪ್ರಾರಂಭದ ಎಲ್ಲಾ ನೆನಪುಗಳೂ ಕುವೈತ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದಿವೆ. ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಗೀತ ಪಾಠವನ್ನು ಕೇಳಿ, ಸಂಗೀತವು ಮನುಜನು ಮಾತಾಡುವಷ್ಟೇ ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ನನ್ನ Carmel ಶಾಲೆ, ಸ್ನೇಹ ಕೂಟ, ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಆಚರಣೆಗಳು ಸದಾ ನೆನಪಾಗುತ್ತವೆ. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕನ್ನಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಸಮುದಾಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೇ ನಾನು ಬೆಳೆದೆ.

ಮ ಮ: ನೀವು ಕಂಡಂತೆ ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಒಡನಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾನಸಿ: ನನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಕೂಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದವು. ಕೂಟದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನನಗೆ ಸುಮಾರು 4–5ರ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ವೇದಿಕೆಯ ಅನುಭವ ದೊರಕಿತು. ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ, ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳು, ತ್ಯಾಗರಾಜರ ಆರಾಧನೆ, ಪುರಂದರ ದಾಸರ ಆರಾಧನೆಯಂತಹ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡು, ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ವೇದಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ಕೂಟದಿಂದ. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವಾರ ಹಲವಾರು ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ, ತಿನಿಸುಗಳು, ಹಬ್ಬದ ಸಡಗರ ಸಂಭ್ರಮಗಳಂತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಒಂದು ಪರಿವಾರದಂತಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಹಳೆಯ ಕೂಟದವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅದೇ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಪುನಃ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಟವು ನನ್ನಂತೆ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ವೇದಿಕೆಯ ಭಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ವೇದಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಂತೆ ಭಾವಿಸುವ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕನ್ನಡ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಸದಾ ಚಿರಋಣಿ.

ಮ ಮ: ನಿಮಗೆ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದ್ದು ಯಾವಾಗ? ನಿಮ್ಮ ಗುರುಗಳು ಯಾರು?

ಮಾನಸಿ: ನನ್ನ ತಾಯಿಯೇ ನನ್ನ ಮೊದಲ ಗುರು. ನಾಲ್ಕನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಸಂಗೀತದ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಭರತನಾಟ್ಯವನ್ನು ಪಾರ್ವತಿ ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಚಲ್ಲಾಶೇಖರ್ ಅವರಿಂದ ಕಲಿತೆ. ನನಗೆ ಸಂಗೀತದ ವ್ಯಾಮೋಹ ಬಹಳವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹಳ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರತೀದಿನವೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಗೀತಗಾರರ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರಂತೆ ಹಾಡುವ ಹಂಬಲ ಪಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗಲ್ಫ್ ವಾರ್‌ನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ತಾಯ್ನಾಡಿಗೆ ಮರಳಿದೆವು. ಈ ಸಂದರ್ಭವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿತಾದರೂ ನನ್ನ ಸಂಗೀತದ ಪಯಣ ಬೆಳೆಯಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಯಿತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಗುರುಗಳಿಂದ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೂಜ್ಯ ಗುರುಗಳಾದ ರುಧ್ರ ಪಟ್ನದ ಪರಂಪರೆಗೆ ಸೇರಿದ

ಗಾನ ಕಲಾಭೂಷಣ ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ಆರ್. ಕೆ. ಪದ್ಮನಾಭ ಅವರಿಂದ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಕೇವಲ ಸಂಗೀತವಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಜೀವನದ ಪಯಣದಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಸದಾ ಅವರಿಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಹಿರಿಯ ಗುರುಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು, ಚೆನ್ನೈ, ಹೈದರಾಬಾದ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಕಲಿಕೆಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ನಾನು ಹೊಸದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇನೆ.

ಮ ಮ: BMS ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ Information Science ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ IIM ನಿಂದ Management ನ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ನಂತರವೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ Wall Street ನ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಮಾನಸಿ: ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಸಂಗೀತ, ಓದು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯವನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದೆ. ನನ್ನ ಪದವಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಗೀತವು ಕೇವಲ ನನ್ನ ಹವ್ಯಾಸವಾಗದೆ ಅದು ನನ್ನ ಪರ್ಯಾಯ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿತ್ತು. MBA ನಂತರ Wall Streetನಲ್ಲಿ Internship ಮಾಡಿ Career Bankingನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶವನ್ನು ಪಡೆದೆ. ಆದರೆ ಸಂಗೀತವು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ನನ್ನ ಸಂಗೀತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಡಕು ಬರಬಹುದೆಂದು ಬಂದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದೆ. ಯುವಜನತೆಗೆ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ, ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮಗಿರುವ ನಿಜವಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಅದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು.

ಮ ಮ: TED ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ "Music is what defines Manasi" ಸಂಗೀತವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಆವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಮಾನಸಿ: ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ Nature ಮತ್ತು Nurture. ನನ್ನ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣವು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನನಗಿದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂರು C ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ "Creativity, Communication & Collaboration". ಸಂಗೀತದ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಖಂಡಿತ ಬೇಕು.ಸಂಗೀತದ ಕಲಿಕೆ ಸವಲತ್ತುಗಳಾಗದೆ ಅದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮೂಲ ಸೌಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು ಅನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮ ಮ: ಸಂಗೀತವನ್ನು ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಸನಿಹಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನೀವು ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾನಸಿ: ಇಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ನಾನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಇಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಸಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅದು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹರಿದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಂದೇಶಗಳು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ, ಭೌತಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಮರ್ತ್ಯವಾದದ್ದು ಇಂತಹಾ ಸಂದೇಶಗಳು ಇಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಪ್ರಸಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವು ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಾಕಾರಗಳಿಗೆ ನಾವು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆ Contemporary Music ಅನ್ನೂ ಸಹ ಬೆರೆಸುತ್ತೇನೆ. Voice & Piano Concert ಮತ್ತು Manasi Prasad Ensemble ಎನ್ನುವ Fusion Ensemble ಅನ್ನು Corporate ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಮ ಮ: ನೀವು ನಡೆಸಿದ "ಒಲವೇ ಜೀವನ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ" ಎಂಬ ಸಂಗೀತದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿ.

ಮಾನಸಿ: ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ನವರಸಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಕೇವಲ ಭಕ್ತಿರಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಗೀತ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಬದುಕಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆ. ಅದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧವಿರಬಹುದು, ಸ್ನೇಹಿತರ ನಡುವಿನ ಮತ್ತು ಸಹೋದರರ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವಿನ ಪ್ರೀತಿ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹಾ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇದಾಗಿ-ತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ರಾಗಾಲಾಪನೆ, ಕಲ್ಪನಾಸ್ವರ ಮುಂತಾದ ಸಂಗೀತದ ತಾಂತ್ರಿಕ ಅಂಶಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದವು ಆದರೆ ಕಛೇರಿಯ ಮೂಲ ವಿಷಯ ಪ್ರೀತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ನಾನು ಹಲವಾರು ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕರು ಭಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಕಛೇರಿ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದರು. ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವಾದರೂ ಸಂಗೀತದ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು. ಸಂಗೀತದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಜನರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಜನರು ಒಪ್ಪಿದರು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮ ಮ: ಮೀರಾ ಬಾಯಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಡಿದ್ದು ಏಕೆ?

ಮಾನಸಿ: ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡಿರುವ ಒಬ್ಬ ಆದರ್ಶ ಮಹಿಳೆ. ನಾನು ಮೀರಾಬಾಯಿಯನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದು ಕೇವಲ ಸಂತಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಕವಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲ ಅವರು ಸ್ತ್ರೀವಾದದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. 14 ಮತ್ತು 15 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಮಾಜವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾದಂತಹ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಅವರು ಅವಲಂಬಿಸಿದರು. ಗೆಜ್ಜೆ ಕಟ್ಟಿ ಲಜ್ಜೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಂದು ಹರಿದಾಸರಿಗೆ ಹೇಳುವಂತೆ, ಮಥುರಾ–ಬೃಂದಾವನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕುರಿತು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ಕವನಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಡಿ ಹೊಗಳಿದರು. ನನಗೂ ಕೂಡ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೀರಾಬಾಯಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಭಜನ್ ಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದು ನನಗೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅವರ ಕೃತಿಗಳು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಮ ಮ: ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಭಾರತದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯೋಗವಾದ "INDIAN MU-

SIC EXPERIENCE MUSEUM" ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಾನಸಿ: IIM ನಂತೆ Indian Institute of Music ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಕನಸು ನನದಾಗಿತ್ತು ಆಗ ಬ್ರಿಗೇಡ್ ಗ್ರೂಪಿನ Chairmanರಾದ ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಆರ್. ಜಯಶಂಕರ್ ಅವರು ಈ ಕನಸಿಗೆ ಸಹಾಯ ಕೊಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. 10 ವರ್ಷಗಳ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ Interactive Exhibit Gallery, Sound Garden, Learning Center ಗಳು ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜೆ.ಪಿ. ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಗೆ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು, ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತಾಸಕ್ತರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಾ- ರೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಮ ಮ: Music Museum ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಮಾನಸಿ: ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶ ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಡಲು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ **"Project ವನಿತಾ"** ಎನ್ನುವ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ ಬಡ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆಸಿ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ದಿನ ಸಂಗೀತದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಿ, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಧ್ಯಾರ್ಥಿವೇತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಿಕಲಾಂಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಗಾರಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ Music Therapy ಯನ್ನು ಸಹಾ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮ ಮ: ನೀವು ಸುಮಾರು 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಮತ್ತು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸಂಗೀತದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಬಗೆಗಿನ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರ ಸ್ಪಂದನ ಹೇಗಿತ್ತು?

ಮಾನಸಿ: ನಾನು 6 ಖಂಡಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಗೀತ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೋದ ಮೆಕ್ಸಿಕೋವನ್ನು ಸೇರಿ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕಾ, ಯುರೋಪ್, ಏಷ್ಯದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳು, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊ- ರೆತಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಭಾಷೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ ರಾಗ, ತಾಳ ಮತ್ತು ಭಾವಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನ ಮುಟ್ಟುವ ಭಾಷೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಭಾರತದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಹಾಡುವ ಹಾಡಿನ ಅರ್ಥ, ಅದನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಅದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ. ಹೀಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ.

ಮ ಮ: ನೀವು ಕಲಾ ವಿಭಾಗದ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿ: ಕಲೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಮೌಲ್ಯಗಳಿದೆ. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ Workshops ಮತ್ತು Talksಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ "Create, Communicate & Collaborate" ಎನ್ನುವ ಕಾರ್ಯಗಾರದಲ್ಲಿ ಕಲೆಯ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕಲೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಸಂವಹನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಗೀತ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲವಾರು ಪಸಿದ್ದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ.

ಮ ಮ: ತಾಯಿಯಾಗಿ, ಮಡದಿಯಾಗಿ, ಸಂಗೀತಗಾರರಾಗಿ, ಸಂಗೀತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರ?

ಮಾನಸಿ: ಮಹಿಳೆಯರು ಸದಾ ಹಲವಾರು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಸಾರ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ತೊಳಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕನಸು ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಮ ಮ: India Today ತನ್ನ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು "One of the 35 Indians of Tomorrow" ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಈ ಘೋಷಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ನಿಮಗಿರುವ ನಾಳೆಯ ಕನಸುಗಳೇನು?

ಮಾನಸಿ: ಸಂಗೀತದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ನನ್ನ ಆಸೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಂತಹ ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ತರುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಸಾಧನೆಗೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲಿಯುವ ಆಸೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹಂಚುವ ಆಸೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ಸೊಬಗನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಬೇಕು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಗೀತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. "My Life's Mission is to bring the joy to people's life through Art" ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ Ballet Dancer Anna Pavlova ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾನೂ ಕೂಡ ಕಲೆಯಿಂದ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಕಾರವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾವೆಷ್ಟು ಗಮನಕೊಡುತ್ತೇವೆ?...

–ಸುಗುಣಾ ಮಹೇಶ್

ನಾವು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆ, ಧರಿಸುವ ಆಭರಣ, ನಮ್ಮ ಮೇಕಪ್, ರುಚಿಕರ ತಿನಿಸು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಗಮನ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವಾ? ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು, ನಾನು ಚೆಂದ ಕಾಣಬೇಕು ಎನ್ನುವಷ್ಟೇ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?.

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಆಗಾಗ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸುಂದರ ಕೊಳ, ಕೊಳಚೆ ಮೋರಿಯಾದಂತೆ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ, ಸಂಸ್ಥೆ, ಸ್ನೇಹವಲಯ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಸ್ವಚ್ಚವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಶಾಲವಾದ ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಅಂತ ನನಗೂ ಗೊತ್ತು, ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಆದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರಹಬಹುದಾದರೂ ಅದು ಒಂದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ನಾವು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಊಟ–ತಿಂಡ, ಬೇಸರಕ್ಕೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಉಪಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಆಗಾಗ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಲಿರಬೇಕು. ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯವು ಕೇಳುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಲಿರುತ್ತವೆ. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳು, ಕೊಲೆ ಸುಲಿಗೆ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ಜಾತಿ–ಧರ್ಮ ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ವಿಚಾರಗಳು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಕೋಪ–ಕ್ರೋದ, ಅಸೂಯೆ, ಅದಾವುದೋ ಕಿತ್ತಾಟ, ಕಳ್ಳತನ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗಿರುವ ಘಾಸಿ ಗುರುತಿಸಲು ಹಲವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಚೌಕಾಶಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಲು ಚೌಕಾಶಿ ಎಂಬುದಿರಲಿ, ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಧೃಡವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಾರರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೇನಾದರು ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಇವರಿಗೇನೋ ದೊಡ್ಡ ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗೀಗ ಯಾರೂ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರೆ ಆದರೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವವರು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಸೌಂದರ್ಯ–ಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮಹತ್ವದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಅರ್ಧಭಾಗ ಅತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು. ಎಂದೋ, ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಜಗ್ಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ದ್ವೇಷದ ಕಿಡಿ ಹೊತ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ದ್ವೇಷ, ಕೋಪವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎಂತಹ ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಅನ್ನುವುದು ಅವನಿಗೇ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಯ, ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡೆಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸುತ್ತಲಿನವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಗಳು ಕೆಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿರಬೇಕೆ ಹೊರತು ಮತ್ತಷ್ಟು ದ್ವೇಷವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಹೋಗಬಾರದು.

ಮನಸ್ಸಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ಮಾತು:

1. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಯ, ಆತಂಕ, ದ್ವೇಷಗಳನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಬೇಕು.

2. ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

3. ತಪ್ಪು ಯಾರು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಗೊತ್ತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಆಗುವ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕ್ಷಮೆ ನೀಡುತ್ತಲಿರಬೇಕು.

4. ಯಾರೋ ಮಾಡಿದ ಕೆಡಕಿಗೆ ಹಗೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡಬೇಕು.

5. ಮೇಲು–ಕೀಳು, ಅವರು ಶ್ರೀಮಂತರು ನಾನು ಬಡವರು, ನನಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಾನು ಜಾಣನಲ್ಲ – ಇಂತಹ ಕೀಳರಿಮೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

6. ಯಾವುದಾದರು ಕೆಲಸವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಯಾರೋ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೋ ಅಥವ ಸಮಯವನ್ನೋ ದೂಷಿಸುವುದರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

7. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಕೊಟ್ಟು ಆದಷ್ಟು ವರ್ತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

8. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲಿರಬೇಕು.

9. ಸದಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳತ್ತಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

10. ನಾನು, ನನ್ನದು, ನನ್ನಿಂದ ಎಂಬ ಅಹಂನಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

– ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ದೂರವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಲಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಾವು ಮುದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತು, ಹರಟೆ ಸುತ್ತಾಟಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗುತ್ತಲಿರದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ನೋವಿಗೆ ನಾವೇ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು 10–15 ನಿಮಿಷ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಹಾದಿ ಹೊಸತನ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು “ಸದಾ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಇತರರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ” ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬನ್ನಿ, ಕೆಲವೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡರೆ ಬದುಕಿನ ಹಾದಿಯೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ

ಕಾಗದ

–ಡಾ. ಆಜಾದ್ .ಐ.ಎಸ್.

ಹುಟ್ಟು ದಾಖಲು
ಜಗದೊಳಗೆ ಬಂದೆ
ಆಗ ಕಾಗದ..
ಮಗುವನಾಡಿಸುತ
ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ನೋಟು
ಮೌಲ್ಯ ಕಾಗದ..
ಬಳಪ ಸ್ಲೇಟುಗಳ
ಮೀರಿ ಬೆಳೆದೆ ಬರೆಯಲು
ಬಲಿತ ಕೈಗಳಿಗೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲು
ಬರೆಗೆ ಕಾಗದ..
ಅಕ್ಕರಗಳಕ್ಕರದಿ
ದುಂಡಾಗಿಸೆ ಕಾಪಿ ಪುಸ್ತಕ
ಆತ ಈಶ, ಬಸವ ಕಮಲ
ಬಣ್ಣದ ತಗಡಿನ ತುತ್ತೂರಿಗೆ
ಬಾಲ ಕಾಗದ..
ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಪರಿಚಯವಿರದ ನಿರೀಕ್ಷಕ
ಉರುಹಚ್ಚಿದ ಹಾಳೆಗಳು
ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಡಿಸಲು
ಕಾತರದ ಉತ್ತರಕೆ ಮತ್ತೆ
ಅದೇ ಕಾಗದ..
ಪಬ್ಲಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ
ಮೊದಲ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ
ನನಗಿಲ್ಲದ ಕುತೂಹಲ
ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ
ಅದಕು ಮಿಗಿಲು ಗುರುಗಳಿಗೆ
ಕೊನೆಗೂ ಬಂತು ಕಾಗದ
ಆಯ್ತು ಕಾಗದ, ಪತ್ರ..
ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೊದಲಾಯ್ತು
ಕಾಗದದ ವಿಭಿನ್ನ ರೂಪ
ಅಂಕವಿದ್ದ ಕಾಗದ– ಅಂಕಪತ್ರ
ಹೈಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಹೋಗಲು
ಬೇಕಲ್ಲ ವರ್ಗಾವಣೆ ಪತ್ರ,
ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ಫೀಸ್ ಗೆಂದು
ಕೊಟ್ಟ ನೋಟುಗಳು –ಕಾಗದ
ಎಲ್ಲ ಕಾಗದ..
ಕಾಲೇಜುಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸ

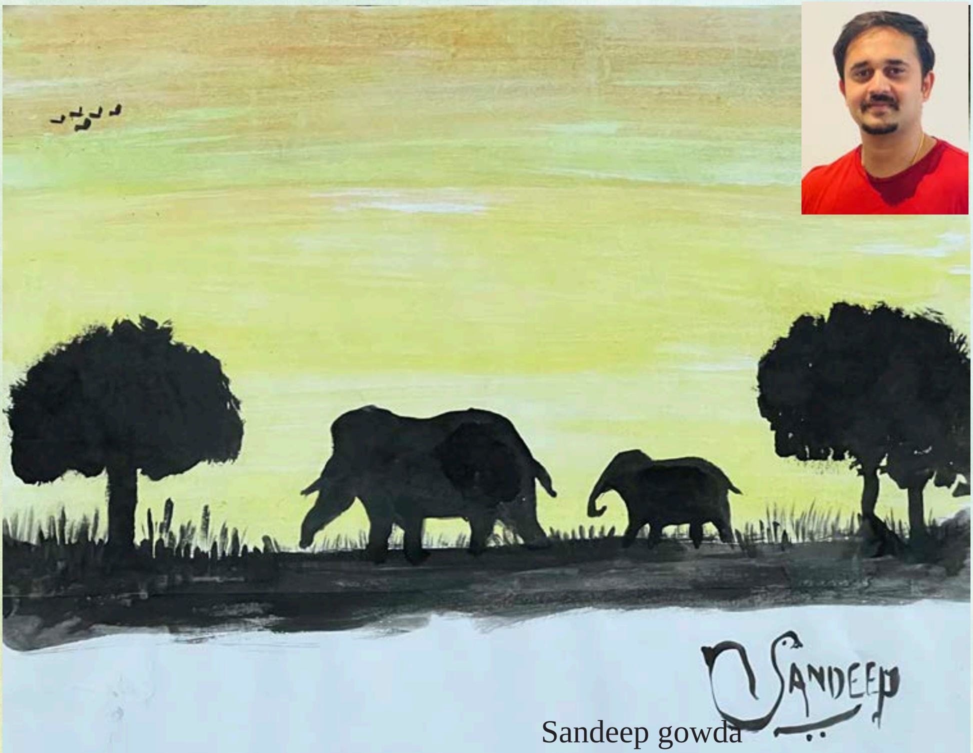
ಲೇಖಕ್, ಪ್ರಯೋಗ ದಾಖಲಿಗೆ
ರಾಶಿ ರಾಶಿ ನೋಟ್ಸುಗಳಿಗೆ
ಬಸ್ ಕಂಡರಿಗೆ ಕೊಡಲು–ನೋಟು
ಅವನಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಟಿಕೆಟ್ಟು
ಕ್ಯಾಂಟೀನಿನ ಉಪಾಹಾರದ ಕೂಪನ್ನು
ಲೆಕ್ಚರರಿಗೆ ಹಾರಿಸೋ ರಾಕೆಟ್ಟು
ಹುಡುಗಿಗೆ ಪ್ರೇಮದಿ ಕೊಟ್ಟ ಪತ್ರ
ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಕಾಗದ..
ಚುನಾವಣೆ ಘೋಷಣೆ ಕಾಗದ
ಅಭ್ಯರ್ಥಿ ಆಶಯ ಕಾಗದ
ಘೋಷಣಾ ಪತ್ರ ಕಾಗದ
ಕರಪತ್ರ ಹಂಚುವ ನೋಟೂ ಕಾಗದ..
ಮತಗಟ್ಟೆಯಲೂ ಕಾಗದ
ಫಲಿತಾಂಶದ ಪಟ್ಟಿ ಕಾಗದ
ಗೆದ್ದವರ ಹಸ್ತಾಕ್ಷರಕೂ ಕಾಗದ
ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಕಾಗದ
ರಾಜಕೀಯದ ಕಾಗದ..
ಬಂತು ಸಮಯ ತಾನೇ ಗಳಿಸಲು
ಅಪ್ಪನ ಗಳಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗಲು
ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಎಣಿಸಲು
ಮೊದಲ ನೌಕರಿಗೆ ಆರ್ಡರು
ಮದುವೆಯ ಕರೆಯೋಲೆ
ಕಂದನ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಓಲೆ
ಮನೆ ಖರೀದಿಯ ಪತ್ರ
ನೀರು ವಿದ್ಯುತ್ತು ಬಳಕೆಯ ಬಿಲ್ಲು
ವರ್ಷಾಂತ್ಯಕೆ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಫೈಲು
ಕಾಪಿ ಪುಸ್ತಕ ಮರೆತ ಡಾಕ್ಟರ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ನು
ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಗದ..
ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳ ಎಣಿಸುವ
ಆರೈಕೆ ಹಾರೈಕೆ ಬಯಸುವ
ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳ ಬಳಿಯಿದೆ
ಕಾಗದ–ಪತ್ರ, ಅದಕೆ ಬರುವರು
ನೆಂಟಸ್ತನ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹತ್ರ
ಒಮ್ಮೆ ಕಾಗದಕೆ ಬಿತ್ತೆಂದರೆ
ಅಂಕಿತ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಿ
ಆತುರ ತೋರುವವರು ಪಡೆಯಲು
ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ
ಅದುವೇ ಜೀವನದ
ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ
ಕೊನೆಯ ಕಾಗದ.

==============

ಸವಿಹನಿ

ತುಂತುರು ಮಳೆಯೆ ಧರೆಯಾಸರೆಯೆ
ಇಳೆಭೋರ್ಗರೆಯೆ ನೀಗಿರಿಸಿರಿಯೆ
ನೀಹಾಲ್ನದಿಯೆ ಸವಿಜೇನ್ಹನಿಯೆ
ಕಡಲೊಡಗೆನೆಯೆ ಮುತ್ತಿನ ಗಣಿಯೆ
ನಾನಿನ್ನೆನೆಯೆ ಮೈಮನ ತಣಿಯೆ

–ಸವಿತಾ ಹೇಮಂತ್



Sandeep gowda

Sandeep Gowda

Sandeep Gowda

Judges for the Competitions

Bhavani Kasi

Mrs Bhavani is a passionate art and craft enthusiast, having keen interest in Aari embroidery , Tanjore painting , Terracotta and jewellery making , Vegatable carving , Crochet etc.

She has been the recipient of Guinness Book of World record for World's largest crochet blanket in the year 2016 and for World's largest crochet scarf in the year 2017 . As part of MICQ group, she has successfully lead the team of about 100 women from Kuwait for the Guinness record. Hailing from Commerce and IT background, she currently teaches art and conducts craft workshops in Kuwait since 2013.

She has her clientele across Kuwait and India for her unique fabric art work.

Kavya Prashanth

Husband: Prashanth Poojary
Kids: Tanush and Tejas (Twins)
Working at Ministry of Health as Senior Anesthesia Technician
Native: Udupi, Karnataka
Hobbies: Dancing, Singing, Acting, Painting; Choreographed and performed may dance events in India and Kuwait
Acted in 3 successful dramas in Kuwait

Mrs. Shobha Harish Bhandary

Mrs Shobha is a Mangalorean, has completed her Bachelor's degree in Biotechnology and Master's degree in Bioinformatics. She has acquired skills in classical and Kannada folk dance. At present, she works as a Research Assistant at the Kuwait Institute for Scientific Research. In her free time, she enjoys choreographing and compering. She has had the opportunity to choreograph fashion shows and dance programs as well as host a few events.

Shruthi Rai Pakkala

From Mangalore Studied MSW from Alva's college, moodbidri In Kuwait from 10 yrsز

Working in PIC

Married to Rajesh Pakkala, mother of Khyati Pakkala

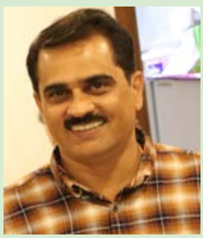
Loves all kinds of art like dancing, drama, writing, sketching, and painting
Active blogger and loves to write mystery stories

Prakash Gurushantayya Aladakatti

Mr Prakash is from Aladakatti village of Haveri District, education in Dharwad, worked in various organisations like Indian Air Force, Nokia, presently working at KOC since 2014. Blessed with 2 sons studying here, wife is the principal In International School of Kuwait. Karyakartha of Samskrita Bharati, teaching Sanskrit for free, studying and memorizing Bhagavadgita, member of Shrigandha Kannada Balaga-Bangalore, involved in social causes and care in Karnataka. Hobbies like sketching, painting, playing musical instruments, Theatre and fitness.

ತಲ್ಲೀನ– ಹೈಕುಗಳು

–ರಮೇಶ್ ಚಂದ್ರ



ಮೋಹದ ಪಾಶ
ತ್ರಯರ ವನವಾಸ
ಶೋಕ ಮರಣ

ಕೊಳಲ ನಾದ
ಗೋ–ಪಿಯರ ನರ್ತನ
ಅಷ್ಟಮಿ ಮಾಸ

ರಾಮನ ಭಕ್ತೆ
ಎಂಜಲ ಫಲಾಹಾರ
ಹಣ್ಣು ಮುದುಕಿ

ಕೃಷ್ಣ ಕಹಳೆ
ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣ ಝೇಂಕಾರ
ಧರ್ಮ ಸ್ಥಾಪನೆ

ವಿಧ್ಯಾ ವ್ಯಾಮೋಹ
ಶ್ಲೋಕ ಮರೆವ ಶಾಪ
ಚೇಳು ಕುಟಿತ

ತುಂಬು ಬಸುರಿ
ಯುದ್ಧದ ನೀತಿ ಪಾಠ
ವೀರ ಮರಣ

ಗಾನ ವೇದಿಕೆ
ಸಭ್ಯರ ತಲೆಯಾಟ
ಗಾಂಪರ ಶಿಳ್ಳೆ

ತಲ್ಲೀನ

–ಅಲಕಾ ಜಿತೇಂದ್ರ

ಅರಿವಿನ ದಾರಿಗೆ ದೀವಿಗೆ ಎಂದು
ಪುಸ್ತಕ ಓದಲು ಕುಳಿತೆ
ಐದನೇ ಪುಟಕೆ ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಿ
ಆಗದು ನನಗೆಂದರಿತೆ

ಕವಿಯಾಗುವ ಹಂಬಲದಿಂದ
ಪೆನ್ನು ಕಾಗದ ಹಿಡಿದೆ
ಪದಗಳು ಸಿಗದೆ ತಡಕಾಡಿ
ಕಾಗದ ಹರಿದು ಎಸೆದೆ

ಸುಂದರ ಮನೆಯ ಒಡತಿಯು ನಾನು
ಒಪ್ಪವಾಗಿಸ ಹೊರಟೆ
ಕೈ ಕಾಲು ಸೋತು ಹೈರಾಣಾಗಲು
ಓರಣ ಕೆಲಸವ ಬಿಟ್ಟೆ

ಹೊಸರುಚಿ ಮಾಡುವ ಹುರುಪು ಮೂಡಲು
ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಹೊಕ್ಕೆ
ಅಡುಗೆಯು ಕರಟಿ ವಾಸನೆ ಹರಡಲು
ತೊಳೆಯುವ ಶಿಕ್ಷೆ ಬೇಕೇ?

ಆಟ – ಓಟ ಗೆಲ್ಲುವ ಹುಚ್ಚು
ಸಾಗಿದೆ ಮೈದಾನದೆಡೆಗೆ
ಓಡಲು ಬರದೆ ಗೆಲ್ಲಲು ಆಗದೆ
ಸೋತುಬಿದ್ದೆನು ಕೆಳಗೆ

ಯಾವುದೋ ಕರೆಯ ನೆಪವನು ಒಡ್ಡಿ
ಕೈಯ ಸೇರಿತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನು
FB, Insta, whatsapp, youtube
ಕಾಲವ ಮರೆತು ತಲ್ಲೀನೆ ನಾನು

ಹಕ್ಕಿಯ ಬದುಕು

ಬಲಿತು ಬರಲು ಆಗತಾನೆ
ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ರೆಕ್ಕೆಗಳು
ಬೆಟ್ಟವೇರಲು, ಕಣಿವೆ ದಾಟಲು
ಮೋಡದೊಳಗೆ ಸುಳಿಯುವಾಸೆಯು
ಹೊಸದು ಬದುಕಿಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು
ಸಾವಿರೊಂದು ಕನಸುಗಳು!

ಅವನು ಬಂದು ಹೀಗೆ ಅಂದ...
ಬಯಲು ಸಾಲದು, ಗಗನ ಕಿರಿದು;
ಬೇಕು ನಿನಗೆ ಬೃಹದು ಜಗವು!
ಬಂದು ನಿಲ್ಲು ಎನ್ನ ಹಿಡಿಯೊಳು
ಕಣ್ಣ ಮುಚ್ಚೆ ಕಾಣ ಸಿಗುವುದು.

ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳದು ಒಳಿತು ಮಾತು
ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾತ್ರದಿ ಮರೆತೆನೆಲ್ಲವ
ಕುರುಡು ಪ್ರೀತಿ ಸೊಬಗ ಮಾಯೆ!
ರೆಪ್ಪೆ ತೆರೆಯೆ ಬಂಧಿ ನಾನು
ಮಹಲ್ಗಳ್ಮೇಲ್ಗಣ ಕಂಬಿಯೊಳ್

ಎನಿತು ಕರೆದರು ಆರು ಬರರು
ಗೋಡೆಗಟ್ಟಿದೆ ಸುತ್ತಲೂ
ನಿಜವನರಿಯಲು ಕ್ಷಣವನಿತ್ತೆ....
ತುತ್ತು ಅನ್ನಕೆ ಕೈಯನೀಯುವ
–ವರೆಗೆ ಬಂದಿತೆನ್ನೆಯ ಪಾಡು

ಹರೆಯ ಸುರಿದ ಹಗಲುಗನಸ
(ಈಗ)ನೆನೆದು ಗದ್ಗದಗೊಂಡೆನು
ರೆಕ್ಕೆ ಎರಡನು ಮುರಿದು ಹಾಕಿ
ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತಲೆ ಕುಂತೆನು
ಸುತ್ತ ಕತ್ತಲೆ ಕವಿಯುತಿರಲು
ಕರಗಿ ಹೋದೆನು ಅಲ್ಲಿಯೇ...

– ಕಾವ್ಯಮಯಿ (ಭವಾನಿ ನಾಯ್ಕ್)

ಪ್ರೇಮ ಪತ್ರ

ಪತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ನಮಗಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೀಳಿಗೆ ಸಿಗಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಳೆಯದನ್ನು ವೈಭವೀಕರಿಸುವುದು ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವವಾದರೂ, ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಪಂದನ ಇಂದಿನ Email, WhatsApp, instagram, Facebook ಎಲ್ಲೂ ದೊರಕದೇನೋ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದ inland letters ಗಳು ತನ್ನ ವಿಸ್ತಾರದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲೇ ಎಷ್ಟೋ ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗೂಡಿಸಿರುವುದು ಅದರ ಹೆಮ್ಮೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ inland letterನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದುದನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ.

ಇನ್ನು ಉದ್ದನೆಯ ಲಕೋಟೆಯ ಪತ್ರಗಳು ಉದ್ದಾರವಾಗಿದ್ದೇ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಂದ. ಇಲ್ಲಿ ಹಾಳೆಯ ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು additional sheetಗಳು ಜೋಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಅದರಿಂದಲೇ ತಾನೇ ಪತ್ರವನ್ನು ತೂಕ ಹಾಕಿ ಅದರ ಭಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ stamp ಅನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದದ್ದು. ಇನ್ನು ಬರೆಯುವ ಹಾಳೆಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಹಾಳೆಗಳೇ, ಅಂದದ ಹೂವು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಚಿತ್ತಾರಗಳಿಂದ ಅಲಂಕೃತವಾದ ಸುಂದರ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಹಲವಾರು ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದ ಹಾಳೆಗಳೇ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕು. ಇಂತಹ ಹಾಳೆಗಳು ಪ್ರೇಮಿಯು ಬರೆಯಲು ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೂಲಕ ಓದುಗನಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಪತ್ರದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದ ಸಿಹಿ ಮುತ್ತು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣೀರ ಹನಿ ಆ ಹಾಳೆಗೆ ಪೂಸಿದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಕಾಗದ ಪತ್ರಗಳು ತಲುಪಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದೇ ಕಾಯುವಿಕೆಯ ಸುಖ ಅಲ್ಲವೇ. ನಾನು ಇಂದು ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಪತ್ರ ಎಂದು ಪ್ರೇಮಿಯ ಕೈಸೇರುವುದು. ಅದನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲು ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಮಯ. ಮತ್ತು ಆ ಉತ್ತರ ತನ್ನ ಕೈಸೇರಬಹುದಾದ ದಿನ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಲೆಕ್ಕ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯುವಿಕೆಯ ಸಂತೋಷ ಸಂಭ್ರಮ ಇಂದಿನ WhatsApp ನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ದೊರಕಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರೇಮಿಗಳು ತಾವು ಪಡೆದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಓದಿದರೂ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಲೋಕಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಒಮ್ಮೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಈಜಿದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಸುಂದರ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮೋಡಿಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬೇರೇನೋ ಒಳ ಸುಳುಹುಗಳ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಸದಾ ಆನಂದವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಿಜ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏನೋ ಹೇಳಲು ಹೋಗಿ ಇನ್ನೇನನ್ನೋ ತಿಳಿಸುವ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಅಪಾರ್ಥದ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತನ್ನ ನಿಲುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಪಡುವ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಜರುಗಿದರೂ ಪತ್ರಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸುಂದರ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೌಣಾರ್ಹ.

ಇದರಿಂದಲೇ ತಾನೆ ಅಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರೆ ಮೊದಲು ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಮನೆಯ ಅಂಚೆ ಪೇದೆಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತನಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಪತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು.

–ಗಾಯತ್ರಿ ರಮೇಶ್

ತಲ್ಲೀನ

ಸಿವಮ್ಮನ ಹೋಟೆಲ್ ತವ ಕಿಸ್ನನ ತಂಡ ಮಾಮೂಲಿ ಹಂಗೆ ಸಭೆ ಸೇರಿದ್ರು. ಒಬ್ಬೊಬ್ರು ಒಂದೊಂದ್ ವಿಸ್ಯ ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ರೆ ಸಿವಮ್ಮ ಮಾತ್ರ ಜುಲೋಬಿ ಹಾಕೋದ್ರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಳಾಗಿದ್ದಳು. ಸಪ್ಪಗಿದ್ದ ನಿದ್ದೆ ಬಸವ ಸೃತಿ ತೆಗ್ದ. ಕಿಸ್ನಣ್ಣ ಆ ಜೆಂಗ್ ಚಕ್ ಜಗದೀಸ ಕರೋನ ಬಂದ್ಮ್ಯಾಕೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಆಗಬುಟವ್ನೆ ಅಂತ ಅವ್ನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಜಿಮ್ ಸೆಂಟ್ರು ಮಾಡ್ಕೊಟ್ಟೆ. ನಂಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀನು ಏನೂ ಮಾಡ್ಲಿಲ್ಲ. ಜೆಂಕ್ ಚಕ್ ಜಗನ್ಗೆ ಸ್ಯಾನೆ ಸಂಪಾದನೆ ಈಗ. ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಜನ ತುಂಬಿರ್ತಾರೆ ಜಿಮ್ ಸೆಂಟ್ರಲ್ಲಿ, ಹಂಗೆ ನಂಗೂ ಏನಾರ ಸಂಪಾದನೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡ್ಕೊಡು ಕಿಸ್ನಣ್ಣ ಅಂದ.

ಕಿಸ್ನ "ನೋಡ್ಲಾ ನಿದ್ದೆ ಬಸವ, ಕರೋನ ಬಂದ್ಮ್ಯಾಕೆ ಜನಗುಳ್ಗೆ ಅರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಸ್ಯಾನೆ ಆಗಬುಟ್ಟೈತೆ, ಎಲ್ರೂ ಬಾಡಿನ ಫಿಟಾಗಿ ಇಕ್ಕಂಬೇಕು ಅಂತ ಕಸ್ರತ್ತು ಮಾಡೋಕೆ ಸುರು ಮಾಡವ್ರೆ, ಅದ್ಕೆ ಜನ ತುಂಬವ್ರೆ ಜಿಮ್ನಲ್ಲಿ" ಅಂದ. ಬಸವ " ಅದೊಂದೇ ಅಲ್ಲಕನ್ನಣ್ಣ, ಅದೆಂತದೋ ಮೆಮ್ಬರ್ಸಿಪ್ ಅಂತೆ, ವರ್ಷಕ್ಕಿಷ್ಟು ಅಂತ ಒಂದೇ ಕಿತ ದುಡ್ಡು ಕಟ್ಟುಸ್ಕಂಡವ್ನೆ, ಜನ ದುಡ್ಡ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ ವೇಸ್ಟ್ ಆಯ್ತದಲ್ಲ ಅಂತ ಹಾಗ್ ತುಂಬ ಕಂತಾವ್ರೆ, ಮೆಮ್ಬರ್ಸಿಪ್ ಐಡ್ಯಾನೂ ನೀನೆ ಅಂತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು, ಸಂಜೆ ಐದ್ ಘಂಟೆ ಆಗ್ತಿದ್ದಂಗೆ ಇವ್ನೆ ಕ್ಲೋಸ್ ಮಾಡ್ಬೇಕು ಅಂತ ಎಲ್ರೂನ ಕಳುಸ್ತಾನೆ, ನಂಗೂ ಹಿಂಗೇ ಏನಾರ ಐಡ್ಯಾ ಕೊಡು ಕಿಸ್ನಣ್ಣ" ಅಂದ.

ಕಿಸ್ನ ಆಯ್ತು ಬುಡ್ಲ ಏನಾರ ಮಾಡಣ, ಸ್ಪಾಟ್ ನಾಗಂಗೆ ಹೇಳ್ದ, ನಾಳೆ ಜಿಮ್ ಸ್ಪಾಟ್ ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಬರೋಣ ಅಂತ. ಕಿಸ್ನ, ನಾಗ, ಬಸವ ಎಲ್ಲ ಸ್ಪಾಟ್ ನೋಡುದ್ರು. ನೋಡ್ಲಾ ಜನ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಗೆ ಜಿಮ್ನಲ್ಲಿ ಮಗ್ನ ಆಗವ್ರೆ ಅಂದ. ನಾನು ಜನಗುಳ್ನ ನಗ್ನ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಏನಾರ ಐಡ್ಯಾ

ಕೊಡು ಅಂದ. ಏ ಥೂ ನಗ್ನ ಅಲ್ಲ ಕನ್ಲಾ ಮಗ್ನ ಅಂದ. ನಗ್ನ ಬ್ಯಾರೆ ಮಗ್ನ ಬ್ಯಾರೆ ಅಂದ. ಬಸವ "ಆದ್ರೆ ನಂತವ ಮಾತ್ರ ಸ್ಯಾನೆ ಬಂಡವಾಳ ಇಲ್ಲ ನೋಡು ಜಿಂಕ್ ಚಕ್ ತರ ಜಿಮ್ಗೆ ಹಾಕೊಷ್ಟು ಅಂದ. ಕಿಸ್ನ ಸ್ಪಾಟ್ ಎಲ್ಲಾ ನೋಡ್ದ. ಜಿಮ್ ಸೆಂಟ್ರು ಎದ್ರುಗೆ ಒಂದು ಬಾರ್ ಇತ್ತು, ಮಹಡಿ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಣಂಟಜಣ ಬೋರ್ಡ್ ಇತ್ತು. ನೋಡ್ಲಾ ಬಸವ, ಆ ಮ್ಯಾಗಡೆ ಹಾಲ್ ಐತಲ್ಲಾ ಅದುನ್ನ ಬಾಡ್ಗೆಗೆ ತಗೊಂಡು ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರ ಸುರು ಮಾಡು ಅಂದ. ಬಸವ ಹಂಗಂದ್ರೇನು, ಏನ್ ಮಾಡ್ಬೇಕಲ್ಲಿ ಅಂದ. ಕಿಸ್ನ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರ್ಸಿ ಹೇಳ್ದ. ಬಸವ ಎಲ್ಲಾ ತಿಳ್ಕೊಂಡು ನೀನೆ ಒಂದು ಹೆಸ್ರು ಕೊಡು ಅಂದ. ಕಿಸ್ನ ಜೂಮ್ ಜೂಮ್ ಫಿಟ್ ಅಂತ ಹೆಸ್ರು ಕೊಟ್ಟ. ಬಸವ ಅದುನ್ನ ಜುಮ್ ಜುಮ್ ಪಿಟ್ ಅಂತ ಮಿಸ್ಟೇಕ್ ಬೋರ್ಡ್ ಬರ್ಸಿ ಸುರು ಮಾಡ್ದ. ಕಿಸ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳ್ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ. ಸಂಜೆ 7 –9 ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸು, ತಿಂಗ್ಳುಗೆ 3 ಸಾವ್ರ. ಸಂಜೆ 5 ಘಂಟೆಗೆ ಜಿಮ್ ಕ್ಲೋಜ್ ಆಗೋದ್ರಿಂದ ಸುಮಾರು 20 ಜನ ಸೇರ್ಕೊಂಡ್ರು, ನಿದ್ದೆ ಬಸವನೇ ಯೋಗ ಟೀಚರ್ ದಿನಾ 4–5 ಯೋಗ ಮಾಡುಸ್ತಿದ್ದ. ಆಮ್ಯಾಕೆ ಧ್ಯಾನ ಎಡ್ಗಡೆ ಮೂಗಲಿ ಉಸ್ರು ತಗೋಳಿ, ಬಲ್ಗಡೆ ಮೂಗಲ್ಲಿ ಬುಡಿ, ಈಗ ಬಲ್ಗಡೆ ತಗೋಳಿ, ಎಡ್ಗಡೆ ಬುಡಿ ಅಂತಿದ್ದ. ಕೆಲವ್ರು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುಡವ್ರು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವೆಲ್ಲ ಮಗ್ನ ಆಗ್ಬೇಕು, ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಹಾಕ್ತಿನಿ ನಿದ್ದೆ ಬಂದ್ರು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಮಗ್ನ ಆಗಿ ಅಂತಿದ್ದ ಬಸವ. ಜನ 2–3 ವಾರ ಮಾಡುದ್ರು. ಐದ್ ಘಂಟೆ ವರ್ಗೂ ಜಿಮ್ ಮುಗ್ಸಿ ಮೈಕೈ ನೋವ್ ಆಗಿರ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತೆ 7 ಘಂಟೆಗೆ ಯೋಗ ಅದ್ರಿಂದ ಮದ್ಯ ಗ್ಯಾಪಲ್ಲಿ ಕೆಳ್ಗಡೆ ಬಾರ್ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಬರ್ತಿದ್ರು, ನಿಶೆಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ಆಗಿ ಹಂಗೆ ಮಲ್ಕೊಳೊಕೆ ಶುರು ಮಾಡುದ್ರು, ಆಮ್ಯಾಕೆ ಎಬ್ಬುಸಿದ್ರೆ 30 ತಗೊಂಡವ್ರು ಎದ್ದು ಮನೆಗೆ ಹೋಗವ್ರು. ವಸಿ ಸ್ಯಾನೆ ತಗೊಂಡವ್ರು ಅಲ್ಲೇ ಪಾಚ್ಕೊಂತಿದ್ರು, ಬಸವ ಅವ್ರುನ್ನ ಕಳ್ಸೋಕು ಆಗ್ದೇ ಅವ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಪಾಚ್ಕೊಂತಿದ್ದ, ಬಸವನ ಹೆಂಡ್ತಿ ರಾತ್ರಿ ಮನೆಗೆ ಬರಕಿಲ್ಲ ನೀನು ಅಂತ ಬೈಯೊಕ್ಕೆ ಸುರು ಮಾಡುದ್ಲು. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗ್ಳು ಹಿಂಗೆ ನೆಡಿತು ಆಮ್ಯಾಕೆ ಜನ ಕಮ್ಮಿ ಆದ್ರು, ಸರ್ಯಾಗಿ ದುಡ್ಡ್ ಕೊಡ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ರಾತಿ ಅಲ್ಲೇ ಪಚ್ಕೊಳೋರು, ಇದೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಮತ್ತೆ ಕಿಸ್ನನ ತವ ಬಂದು ಮ್ಯಾಟ್ರು ಎಲ್ಲಾ ಹೇಳ್ದ. ಸ್ಯಾನೆ ಮಗ್ನ ಆಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಪಾಚ್ಕೊಂತಾರೆ, ಇನ್ನ ಕೆಲವ್ರು ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳುಸ್ತಾ ಐತೆ ಅಂತ ಅಲ್ಲೇ ಆಮ್ಲೆಟ್ ಹಾಕ್ತಾರೆ, ಅದ್ನೆಲ್ಲಾ ಕ್ಲೀನ್ ಬೇರೆ ಮಾಡ್ಬೇಕು ಅಂತೆಲ್ಲ ಹೇಳ್ದ.

ಕಿಸ್ನ ಯೋಚ್ನೆ ಮಾಡಿ ಆಯ್ತು ಬುಡ್ಲ ಇನ್ನೊಂದ್ ದಾರಿ ಹುಡ್ಕೋಣ ಅಂದ. ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಕಿಸ್ನನ ಫ್ರೆಂಡ್ ಅಲಕಾಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ದ. ಅಲಕಾ ಯೋಗ ಟೀಚರ್. ಒಂದ್ ತಿಂಗ್ಳು ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಬಂದು ಯೋಗ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೊಡ್ಬೇಕು ಅಂತ ಕೇಳ್ಕೊಂಡ. ಮೈಸೂರ್ ಹತ್ರ ನಮ್ಮೂರು, ಊಟ ವಸತಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂದ. ಅಲಕಾ ಗಂಡನನ್ನು ಕೇಳಿ ಹೇಳ್ತಿನಿ ಅಂತೇಳಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಕೇಳಿದಳು. ಗಂಡ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಎಂತಾ ಮಾರಾಯ್ತಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳಾ, ಮಕ್ಳು ಪಿರಿಪಿರಿ ಅವರನ್ನು ಸಹ ಕರ್ಕೊಂಡು ಹೋದ್ರೆ ತೊಂದ್ರೆ ಇಲ್ಲ ಅಂದನು. ಅವ್ರಿಗೆ ಸ್ಕೂಲ್ ಇದ್ಯಲ್ಲ, ನೀವೇ ನಿಭಾಯಿಸಿ ಅಂತೇಳಿ ಗಂಡನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಕಿಸ್ನನ ಊರಿಗೆ ಬಂದಳು.

ನಿದ್ದೆ ಬಸವ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ನಲ್ಲಿ ಅನೌನ್ಸಮೆಂಟ್ ಮಾಡ್ದ. ನಾಳೆಯಿಂದ ಹೊಸ ಲೇಡಿ ಯೋಗ ಟೀಚರ್ ಬರ್ತಾರೆ ಅಂತ. ಯಾರು ಆ ಯೋಗ ಟೀಚರ್ ಅಂತ ಜನ ಕೇಳುದ್ರು. ಕಿಸ್ನ ಎಲ್ರಿಗೂ ಅಲಕಾರನ್ನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡ್ಕೊಟ್ಟ,

ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಲ್ಡಪ್ ಸಹ ಕೊಟ್ಟ. ಇವ್ರು ಪಾರಿನಿಂದ ಬಂದವ್ರೆ, ಕುವೈಟ್ ನಲ್ಲಿ ಇವ್ರು ನೂರಾರು ಜನ್ರಿಗೆ ಯೋಗ ಕಲ್ಸವ್ರೆ, ಅವ್ರ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಹೆಸ್ರು ಜೂಮ್ ಟು ಫಿಟ್ ಅಂದ. ಇಂಟ್ರುನೆಟ್ ಯಂಕ್ಟ ಟಕ್ ಅಂತ ಪೇಸ್ ಬುಕ್ ಓಪನ್ ಮಾಡಿ ಅಲಕಾ ಅವರ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಪೇಜ್ ಎಲ್ಲಾ ನೋಡಿ ಎಲ್ರಿಗೂ ಹೇಳ್ದ, ಲೇ ಯೋಗ, ಡ್ಯಾನ್ಸು ಎಲ್ಲಾ ಐತೆ ಕನ್ಲಾ ಅವರ ಕ್ಲಾಸ್ ನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ತಪ್ಪದೆ ಬರ್ಬೇಕು ಇನ್ಮೇಲೆ ಅಂದ. ಕಳ್ ಮಂಜ ಎದ್ದು ಮೇಡಮೊರೆ ಬಾಂಬೆ ಜಾಮು ನೀವೇ ಹೇಳ್ಕೊಡ್ತೀರಾ ಅಂದ. ಕಿಸ್ನ ಲೇ ಅದ್ಕೆ ಬ್ಯಾರೆ ಟೀಚರ್ ಬತ್ತಾರೆ ಈಗ ಯೋಗ ಕಲಿ ಸಾಕು ಅಂದ.

ಅಲಕಾ ಅವ್ರಿಗೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅರೇಂಜ್ಮೆಂಟ್ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಡ್ದ. ಅಲಕಾ ಊರು, ಜನ, ಜಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಟಡಿ ಮಾಡಿ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಶುರು ಮಾಡುದ್ರು. ಜನ ತಪ್ಪಿಸ್ಕೊಳ್ದೆ ಬರೋಕೆ ಸುರು ಮಾಡುದ್ರು. ಆದ್ರೆ ಕೆಳ್ಗಡೆ ಬಾರ್ ಅವ್ನಿಗೆ ವಸಿ ಯಾಪಾರ ಕಮ್ಮಿ ಆಯ್ತು. ಒಂದ್ ವಾರ ಆದ್ಮೇಲೆ ಟೈಮಿಂಗ್ಸ್ ಚೇಂಜ್ ಮಾಡಿದಳು. ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಚ್, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಂಜೆ ಬ್ಯಾಚ್, ಊರಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆಲ್ಲಾ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನ ಮಾಡಿ ಯೋಗದ ಬಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅವ್ರಿಗೂ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಸೇರಲು ಹೇಳಿದಳು.

ನೈಟಿ ವನಜಾಕ್ಷಿ ಎದ್ದು ಮೇಡಮೊರೆ ಈ ಸೀರೆ ನೈಟಿ ಹಾಕೊಂಡು ನಾವೆಂಗೆ ಯೋಗ ಮಾಡೋದು, ನೀವ್ ಹೇಳ್ದನ್ಗೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಕ್ಕಾಗಲ್ಲ ಈ ಡ್ರೆಸ್ಸಲ್ಲಿ ಅಂದ್ಲು. ಅಲಕಾ ತೊಂದ್ರೆ ಇಲ್ಲ, ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಯೋಗಕ್ಕೆಂದು ಬೇರೆ ಡ್ರೆಸ್ ಕೊಡಿಸುವೆ, ಮುಂದಿನ ಭಾನುವಾರ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡೋಣ ಅಂದಳು, ಕಿಸ್ನ ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ವ್ಯಾನ್ ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ. ಅಲಕಾ ಊರಿನ ಹೆಂಗಸರನೆಲ್ಲ ಮೈಸೂರಿಗೆ ಕರ್ಕೊಂಡೋಗಿ ಯೋಗಕ್ಕೆಂದು ಹೊಸ ಡ್ರೆಸ್, ಮ್ಯಾಟು ಎಲ್ಲಾ ಕೊಡಿಸಿ ಕರೆದು–ಕೊಂಡು ಬಂದಳು. ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಫುಲ್ ಕುಶ್ ಆದ್ರು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಜೆ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಶುರು ಆಯ್ತು, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಚ್ ಅದ್ರಿಂದ ಸಂಜೆ ಹೆಂಡ್ತೀರ ಕಾಟ ಇಲ್ದೆ ಆರಾಮಾಗಿ ತಂಪಾಗಿ ಕಿಕ್ ಆಗಿ ಇರ್ತಿದ್ರು. ಕಳ್ ಮಂಜ ಏನ್ಲಾ ನಮ್ ಹೆಂಡ್ರುದಿರು ಪ್ಯಾಂಟು ಟಿ ಸಲ್ಟು ಹಾಕೊಂಡು ಈ ನಡವೆ ಫಿಗರ್ ತರ ಕಾಣುಸ್ತಾರಲ್ವ ಅಂದ. ತೊದಲು ಸೀನ ಹೂ ಹೂ ..ನಿನ್ ನಿನ್ ನಿನ್ ಮಾತು ನಿಜ ಕನ್ಲಾ ಅಂದ.

ಕಿಸ್ನ ಹೇಳ್ದನ್ಗೆ ಅಲಕಾ ನೈಟಿ ವಂಜಾಕ್ಷಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಬಸವನಿಗೆ ಯೋಗ ಟೀಚರ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಸಹ ಕೊಟ್ಟಳು. ಹಿಂಗೆ ಒಂದ್ ತಿಂಗಳಾಯ್ತು, ಅಲಕಾಗೆ ಗಂಡನಿಂದ ಫೋನ್ ಬಂತು ಯಾವಾಗ ಬರ್ತೀಯ ಮಾರಾಯ್ತಿ, ನಂಗೆ ಸಾಗರ್ ಚಪಾತಿ ತಿಂದು ಸಾಕಾಯ್ತು, ಇನ್ನೊಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ನಾನೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಡ್ತೀನಿ ಅಂದನು. ಅಲಕಾ ಊರಿಗೆ ಹೊರಡಲು ತಯಾರಾದಳು. ಊರಿನ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಟೀಚರ್‌ನ ಕಳಿಸಲು ಭಾವುಕರಾಗಿದ್ರು. ಕಿಸ್ನ ಅಲಕಾ ಗಂಡನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಅಲಕಾ ಅವ್ರಿಗೆ ಬಿಳ್ಕೊಡುಗೆ ಸಮಾರಂಭ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ರು. ಊರಿನ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಟೀಚರ್ಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಕುಂಕುಮ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಟ್ಟು ನಮಗೆಲ್ಲ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿದ್ರಿ ಅಂ–ದರು. ಅಲಕಾ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ, ಮುಂದುವರೆಸಿ

ಯೋಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ, ಆದ್ರೆ ಮೊದಲಿನಂತಲ್ಲ, ನಾನು 2 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಂದು ನೋಡ್ತೀನಿ, ಅಲ್ಲಿ ತನಕ ವನಜಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಬಸವ ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಡ್ತಾರೆ ಅಂದರು. ಜನರೆಲ್ಲಾ ಆಯ್ತು ಮೇಡಂ ಅಂತೇಳಿ ಮಿಶ್ರ ಭಾವದಿಂದ ಉಡುಪಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನಿದ್ದೆ ಬಸವನಿಗೆ ಯೋಗ ಕ್ಲಾಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಡಿಯೋಕೆ ಶುರು ಆಯ್ತು. ಬಸವ ಕಿಸ್ನ ನಿಗೆ ಟ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಅಣ್ಣೋ ಅಂದು ಕಿಸ್ನನ ಜೇಬಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆ ಅರ್ಪಿಸಿದನು. ಕಿಸ್ನನ ಜೇಬು ಮತ್ತೆ ತುಂಬಿತ್ತು.

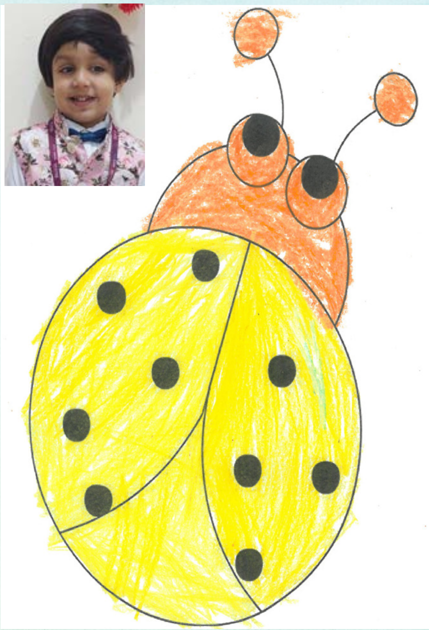
– ಮಹೇಶ್ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ

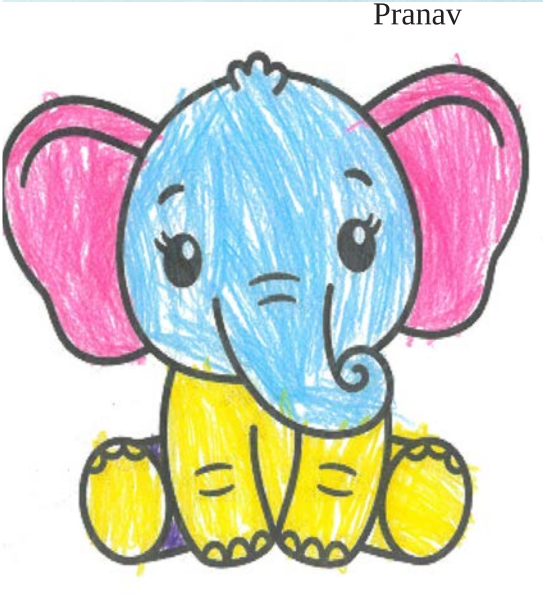
ತುಂಬು ಆಯುಸ್ಸು

–

ಹಾಲ್ಗೆನ್ನೆ ಕಂದನಿಗೆ ಅಮ್ಮನೇ ಪ್ರಪಂಚ
ತುಂಟ ಪೋರ ಪೋರಿಗೆ ಗೆಳೆಯರೇ ಬಳಗ
ಪೋರ ಹೋರಿಯಾದೊಡನೆ ದೇಶ ಕಾಣದು
ಪೋರಿ ಗೌರಿಯಾದೊಡನೆ ನೆಲ ಕಾಣದು
ಹೋದಿದ್ದೇ ದಾರಿ.. ಸವೆಸಲು ಹದಿಹರೆಯದ ಹರದಾರಿ
ಗೌರಿಗೆ ಮೂಗುದಾರ ಹೋರಿಯೇ ಸರದಾರ
ತಾಳಿ ಕಟ್ಟಿ ಅರಿವಾಗುವುದೊರಳಗೆ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ
ಹೋರಿಗೇ ಮೂಗುದಾರ ಗೌರಿಯೇ ಸರದಾರ
ಗಾಣವಾ ಹೊತ್ತು ಸುತ್ತುವಾ ಎತ್ತಾಯ್ತು ಹೋರಿ
ಹೆತ್ತ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಡು ಸಿಂಬಳ ಸೀಟುವಾ ತೊತ್ತಾಯ್ತು ಗೌರಿ
ತುತ್ತ ಉಣಿಸಾಯ್ತು ತಣಿಸಾಯ್ತು ಬೆಳೆಸಾಯ್ತು
ಮಕ್ಕಳ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಓದಿಸಿ ಕತ್ತೆಯ ದುಡಿತ ಮುಗಿಸಿ
ಅರಳು ಮರಳಿನ ಮುಪ್ಪಿನ ಗೂಬೆ ಜನ್ಮದಿ
ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ನೋಡಿ ನಲಿದು ಹಗಲುನಿದ್ದೆಯಲಿ
ಇರುಳೆಚ್ಚರದಲಿ ಬಾಳಬಂಡಿಯ ನೂಕಾಯ್ತು
ರೋಗ ರುಜಿನಗಳ ಮಡಿಲಲಿ ನೆಗೆದು ಬಿದ್ದಾಯ್ತು
ಹೀಗೆ ತುಂಬಿತು ವಯಸ್ಸು ಮುಗಿಯಿತು ಆಯುಸ್ಸು!

–ಸುರೇಶ್ ಶೆಟ್ಟಿ



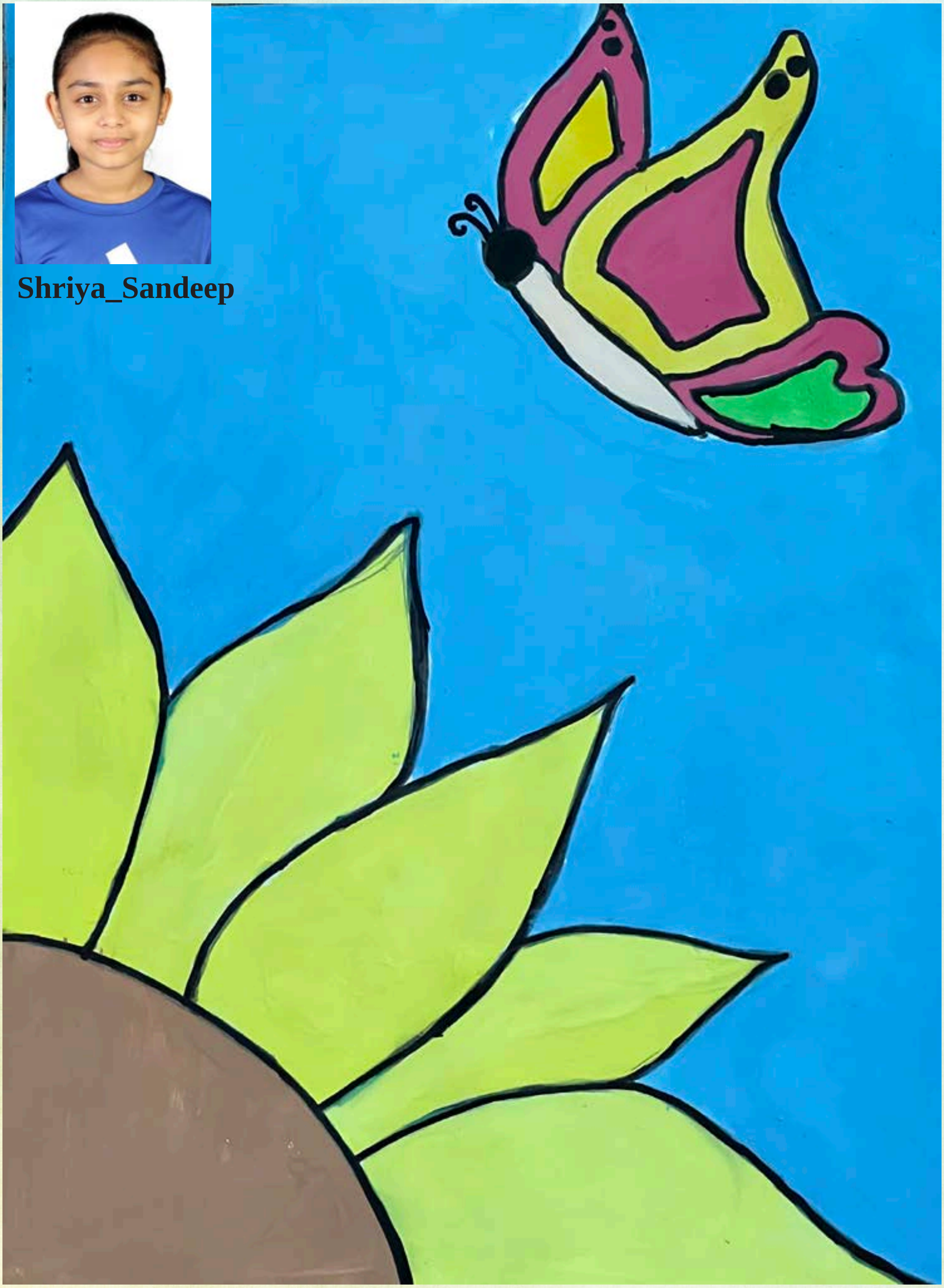


Pranav

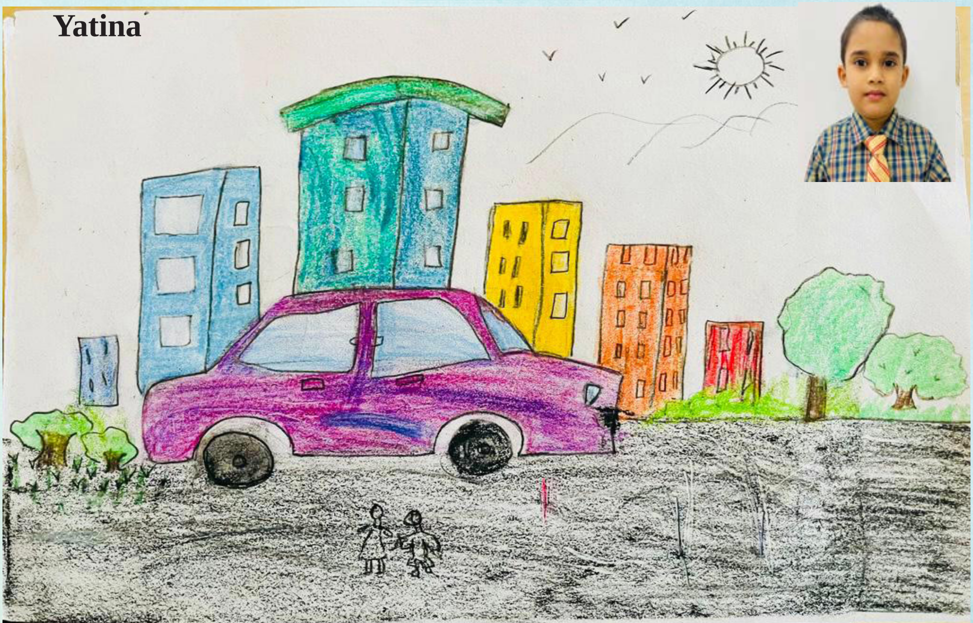
Nischit

Ganavi

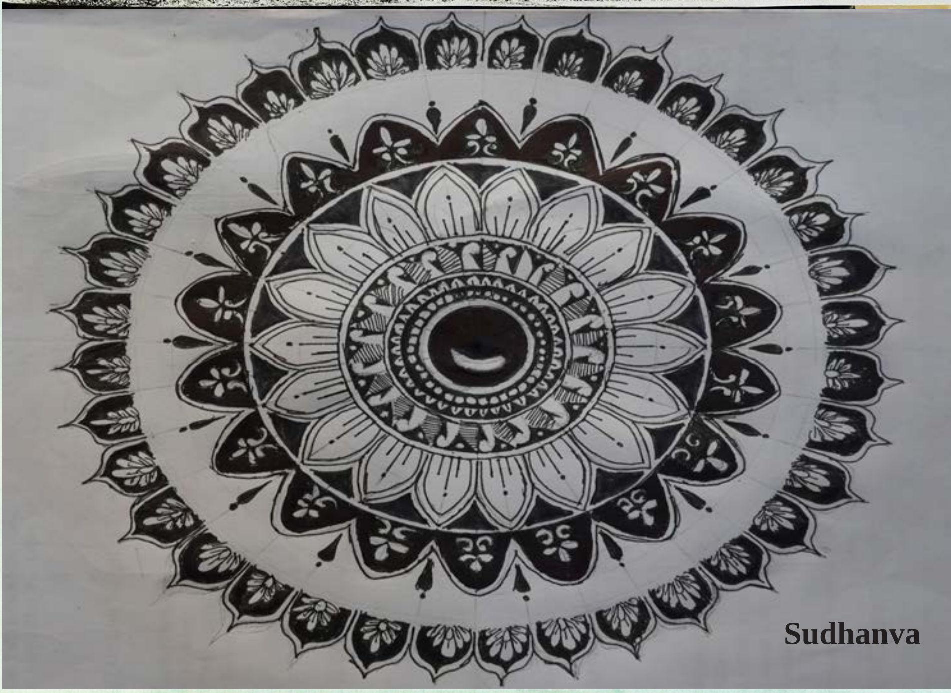
Samantha



Shriya_Sandeep



Yatina



Sudhanva

Shadow

I am just a pale shadow
Of someone
I once wanted to be

She was fantasy and reality
I was jealous of her smile

She is alluring and masterly
While I hid her distress

Unchained and spirited
And I was dragged by her shoes

I protect her fragile body
But she doesn't remember my name

I am just a pale shadow
Of someone
I once wanted to be

-Dhruthi

ನಾ ಕಂಡ ಗಾಂಧಾರಿ

– ಕಾವ್ಯಮಯಿ (ಭವಾನಿ ನಾಯ್ಕ್)

ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೀದಿಗಳಲಿ
ಸೆರಗೆಳೆದು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ;
ಸುಗಂಧದ ಸುಳಿವಿಲ್ಲದೆ
ರಣಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ
ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಬಟ್ಟೆ
ಕಣ್ಣಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬಾಯಿಗು !
ಕುರುಡನಲ್ಲದ ಕುಡುಕ ಗಂಡನ
ದರಬಾರಿನಲಿ ಇಂದು
ದ್ರೌಪದಿಗು ಹೀನವಾಗಿ
ಬತ್ತಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ.
ಅಲ್ಲತ್ತ ಭೀಷ್ಮ ಕೃಪರ
ಮಾತಿಗೂ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ;
ಇತ್ತ ಊರವರ ದುರ್ಯೋಧನ
ತನ್ನ ಮಗನೆನ್ನಲು
ಮಮತೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ !!
ಬದುಕಿನಿತು ರಣರಂಗ–
ವಾಯ್ತೆಂದು ವ್ಯಥಿಸಿದರೂ
ಸಂಜೆಯೂಟಕೆ ಮತ್ತವಳೇ ದುಡಿಬೇಕಲ್ಲ!!

ಬರಹ – ಬದುಕು

ಶರಣ್ ಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್

ಬದುಕಿಗೂ ಬರಹಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಗೆಳೆತನ
ಬರೆದಷ್ಟು ಬದುಕು ಮಾಗುತ್ತದೆ
ಬದುಕು ನಕ್ಕಷ್ಟು ಬರಹ ನಕ್ಕು ಅಕ್ಷರವೂ ಗೆಲುತ್ತದೆ.
ಬರವಣಿಗೆಯೇ ಬದುಕು ಆದಾಗ ಬದುಕು
ಮಾಗುತ್ತದೆ.

Karuna

Karuna

Anagha

Advik Nayak

Trisha