ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ

KUWAIT KANNADA KOOTA

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಭಕ್ತಿಪಾರಮ್ಯ ಪರ್ವ

ದಾಸೋತ್ಸವ

ಸಂಚಿಕೆ

19 ಏಪ್ರಿಲ್ 2024

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ....

ಭಕ್ತಿಪಾರಮ್ಯ ಪರ್ವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ಈ ದಾಸೋತ್ಸವದ ಸುಮಧುರ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು

ನಾವು ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿಣಿಯು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಚಲವಾದ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿ ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಮನ್ನಣೆಯಿದ್ದು, ದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಭಾವ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಯಂ ಶರಣಾಗತಿ ಮತ್ತು ಭಗವಂತನ ಕಡೆಗೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಸಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸುವ ಹಬ್ಬವಾದ ದಾಸೋತ್ಸವವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು, ಅಂತರ ಮತ್ತು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಾವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡುವ ಸಮಯ ಇದು.

ಈ ವರ್ಷ, ನಮ್ಮ ದಾಸೋತ್ಸವ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ "ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಚಿಕೆ" ಬಿಡುಗಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಶೋಭಾಯಮಾನವಾಗಿದೆ - ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಕಲೆಯ ಸಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ಕವನಗಳು ಮತ್ತು ಬಹುವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ರೋಮಾಂಚಕ ಸಂಕಲನ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. "ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಚಿಕೆ" ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಮರಳಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಮಿತಿಗೂ, ಸ್ಮರಣಿಕೆ ಸಮಿತಿಗೂ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆ ಈ ಯೋಜನೆಗೆ ಜೀವ ತುಂಬಿದೆ, ನಮ್ಮ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಚಲ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗಾಗಿ ಕುವೈತ್ ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಒಟ್ಟಾಗಿ, ಇಂದು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಆಚರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸೋಣ.

ಅನಂತ ಮಂಗಲಗಿ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಕಾರ್ಯಕಾರಿಣಿ ಸಮಿತಿ- 2024

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಪಾದಕೀಯ.....

ಕನ್ನಡ ಕೂಟದ ಸಮಸ್ತ ಬಾಂಧವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಹೊರನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ತಾಯಿಯ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ೨೦೨೪ರ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿಗೆ ನನ್ನ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪ್ರತಿಬಾರಿಯಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಡಲು **"ದಾಸೋತ್ಸವ - ಭಕ್ತಿ ಪಾರಮ್ಯ ಪರ್ವ"** ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಭಜನೆಗಳು, ಕೂಟದ ಸದಸ್ಯರ ವೇಷಭೂಷಣ ಹಾಗು ಅಭಿನಯ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯಲಿದೆ.

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ **"ಭಕ್ತಿ ಪಾರಮ್ಯ ಪರ್ವ"** ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗು ವಿನೂತನವಾಗಿಸಲು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆಂಬಂತೆ ಲೇಖನಗಳು, ಕಲಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಬ್ಬದ ವೈಶಿಷ್ಯಗಳು, ರಸವತ್ತಾದ ಸವಿರುಚಿ, ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಪ್ರಯಾಣ ಕಥೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಆನಂದಿಸಬಹುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕೂಟದ ಪುಟಾಣಿಗಳ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಚಿತ್ರಗಳು ಸಂಚಿಕೆಯ ಮೆರುಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ.

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿದು ಮುಂದೆ ಬರುವ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ನಡೆ ನುಡಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಪರಂಪರೆಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಸುಬ್ಬರಾವ್

ಸಂಚಾಲಕರು – ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಮರಳ ಮಲ್ಲಿಗೆ ತಂಡ: ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ (ಶ್ರೀ ಗಿರೀಶ್ ಶೆಣೈ, ಶ್ರೀ ಆಜಾದ್ ಐ. ಎಸ್, ಶ್ರೀ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಸುಬ್ಬರಾವ್, ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಅಶೋಕ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಶಶಿಕಿರಣ್, ಶ್ರೀಮತಿ ಜ್ಯೋತಿ ಮಿಟ್ಟಪಲ್ಲಿ)

ಟರ್ಕಿ ಪ್ರವಾಸದ ಸವಿನೆನಪು

ಜಯರಾಜು. ಎಮ್. ಎಸ್

ಒಂದು ದಿನ ಹೀಗೇ ನನ್ನ ಮಡದಿಯೊಡನೆ ಲೋಕಾಭಿರಾಮವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಬರುವ ರಂಜಾನ್ ರಜಾ ದಿನದಂದು ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಾಗ ಆಕೆ ಟರ್ಕಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಳು, ನಾನು ಸರಿ ನಡೀ ಹೋಗೋಣವೆಂದು ೧೦ ದಿನಗಳ ಪ್ರವಾಸದ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ ಮೇ ೨೦೧೮ ರಂದು ಹೊರಟೆವು.

"ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಟರ್ಕಿ ಟೂರ್ಸ್" ಆಯೋಜಕರ **"ರೆಡ್ ಕಾರ್ಪೆಟ್"** ಯೋಜನೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು, ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲ ೪ ದಿನ **'ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್'** ನ ಸುತ್ತಾಮುತ್ತಾ ವೀಕ್ಷಣೆ ಇತ್ತು. ಕುವೈತ್ನಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ ೪ ಘಂಟೆ ವಿಳಂಬಗೊಂಡ ಕಾರಣ ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ಏರ್ಪೋರ್ಟ್ ನಿಂದ ಸೀದಾ ಹೊಟೆಲ್ ಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ರಾತ್ರಿಯ **"ಭೊಸ್ಫೊರಸ್ ಡಿನ್ನರ್ ಕ್ರೂಸ್"** ನಲ್ಲಿ ಟರ್ಕಿಷ್ ಮನರಂಜನೆ ಮಜಾ ಸವಿಯಲು ಹೊರಟೆವು. ಟರ್ಕಿಯ ಆಹಾರಗಳು ಅಂಥಾ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಸಪ್ಪೆ ಸಪ್ಪೆ ಖಾರದ ಕುರುಹೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಮದ್ಯದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಾ **ಬೆಲ್ಲಿ ಡಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಪ್ ಡಾನ್ಸ್** ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕ್ರೂಸ್ ನ ಡೆಕ್ ನಿಂದ ನಗರದ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊರನೋಟ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ೧೨ಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಟೆಲ್ಗೆ ವಾಪಾಸಾದೆವು.

೨ನೇ ದಿನ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯೊಂದಿಗೆ **"ಡೊಲಂಬಾಚ್ ಅರಮನೆ"** ವೀಕ್ಷಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ನಮ್ಮ ಮೈಸೂರಿನ ಅರಮನೆಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ನೆನಪಾಯ್ತು ಸಹ. ನಂತರ **"ಪಿಯರ್ ಲೋಟಿ ಹಿಲ್ಸ್"** ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೇಬಲ್ ಕಾರ್ ನಲ್ಲಿ ಹೊದೆವು, ಮೊದಲ ಕೇಬಲ್ ಕಾರ್ ಅನುಭವ ಒಳ್ಳೇ ಮಜಾ ಬಂತು ಅನ್ನಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸೀದಾ ಭೊಸ್ಫೊರಸ್ ಕೆನಾಲ್ ಕ್ರೂಸ್ ಟ್ರಿಪ್ ಹೊರಟೆವು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ನಗರದ ಸೌಂದರ್ಯ ಬಹಳ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಆಗಿತ್ತು. ಏಷಿಯಾ ಖಂಡದಿಂದ ಯುರೋಪ್ ಖಂಡಕ್ಕೆ ಹೋದದ್ದು, ಅವೆರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವ ಸೇತುವೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿ ಕಪ್ಪು ಸಮುದ್ರ ತಲುಪಿದೆವು ಅಲ್ಲಿದ್ದ "ರುಮೇಲಿ ಕೋಟೆಯನ್ನು" ಕಣ್ತುಂಬಿಕೊಂಡೆವು. ಕೊನೆಗೆ ಒಟ್ಟೋಮನ್ ರಾಜರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅರಮನೆಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಣಿಯರ ಅಂತಃಪುರ ನೋಡಿ ಹೋಟೆಲ್ಗೆ ವಾಪಾಸ್ ಬಂದು ಊಟ ಮುಗಿಸಿ ಟರ್ಕಿ ವಿಶೇಷ ಸಿಹಿ **"ಬಕ್ಲಾವ"** ತಿಂದು ಎಲ್ರೂ ಪಾಚಿ.

೩ನೇ ದಿನ ಮರ್ಮರಾ ಸಮುದ್ರದ ಮೂಲಕ **"ಪ್ರಿನ್ಸೆಸ್ ದ್ವೀಪ, ಕಿನಾಲಿ ದ್ವೀಪ ಮತ್ತು ಬುಯುಕಡ ದ್ವೀಪ"** ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ವಿ. ೪ನೇ ದಿನ ನಗರದ ಒಳಗೆ ಇರುವ **"ಹೈಯ ಸೊಫಿಯಾ" " ಬ್ಲೂ ಮಾಸ್ಕ್" "ಟೊಪಕಾಪಿ ಅರಮನೆ" ಹಾಗೂ "ಗ್ರಾಂಡ್ ಬಜಾರ್"** ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್

ನಿಂದಾ ಇಜ್ಮಿರ್ ಗೆ ಪ್ರಯಾಣ. ಟರ್ಕಿಯ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಹೇಗಿದೆ ಅಂದ್ರೆ ಇಲ್ಲಿ ಡೊಮೆಸ್ಟಿಕ್ ವಿಮಾನಗಲು ಒಳ್ಳೇ ಲೋಕಲ್ ಬಸ್ ಥರ ಒಂದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಬರ್ತಾನೆ ಇರ್ತಾವೆ.

೫ನೇ ದಿನ "ಎಫೆಸುಸ್" ನಲ್ಲಿ ಕ್ರೈಸ್ಥರ ಪುಣ್ಯ ಸ್ಥಳವೊಂದನ್ನು ನೋಡಲು ಹೋಗಿದ್ವಿ, ಮೇರಿ ಮಾತೆ ತನ್ನ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನ ಅಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿದ್ದರು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತೆ. ೬ನೇ ದಿನ **"ಪಮುಕ್ಕಲೆ ಸುಣ್ಣದ ತಾರಸಿ"** ನೊಡುದ್ವಿ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬುಗ್ಗೆ ಇದ್ದವು, ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ **"ಕ್ಲಿಯೊಪಾತ್ರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಹೊಂಡದಲ್ಲಿ"** ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹೊಟೆಲ್ ಗೆ ಪ್ರಯಾಣ.

೭,೮ ಮತ್ತು ೯ ನೇ ದಿನ **ಇಜ್ಮಿರ್ ಸಿಟಿ ಟೂರ್** ಮತ್ತು **"ಕಪ್ಪಡೊಕಿಯಾ ಸಿಟಿ ಟೂರ್"** , ಭೂಗತ ನಗರಗಳ ಭೇಟಿ. ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದ **"ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬಲೂನ್"** ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ನಮಗೆ ಮಿಸ್ ಆಯ್ತು. ೧೦ನೇ ದಿನ ಟಾಟಾ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಟರ್ಕಿ ಅಂತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ಕೊಳ್ತಾ ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್ ಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸೀದಾ ಕುವೈತ್ ಗೆ ಪ್ರಯಾಣ.

"ಒಟ್ಟಾರೆ ಟರ್ಕಿ ಪ್ರವಾಸ ಬಹಳ ಮಜವಾಗಿತ್ತು, ಟರ್ಕಿ ಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ, ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷ ೧ ತಿಂಗಳು ಬೇಕು ಪೂರ್ತಿ ನೋಡಲು. ಅಂದಹಾಗೆ ಟರ್ಕಿಶ್ ಜನರ ಆತಿಥ್ಯ ನಂಬೋಕ್ಕಾಗದೇ ಇರೊಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ ತಿನ್ನೊ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಟರ್ಕಿ ಊಟ ಒಂಚೂರು ರುಚಿಸಲ್ಲ.

My First Solo Trip to Dubai

Smriti Shiramagond

I would like to write about my experience on my first solo trip to Dubai. It was a 3-day trip, but it felt as short as a picnic for me because 3 days went too fast. The trip was from 4th November to 7th November. It was an educational trip organized by our school (Indian Community School Kuwait). Let's start from 4th November, the day I went to Dubai. I woke up early in the morning at 3:00 a.m., as we had to reach ICSK Senior school at sharp 4 a.m. We left to the airport as soon as the prayer was over in the school. Our flight was around 8:00 a.m. and we reached Dubai in one and half hour. We directly went to have lunch from the airport and then went to the hotel. We checked in, received our keycards and barged into our rooms. We took rest for a while because we had a plan on the first day to cruise. The cruise was good and exciting. It was huge and the dinner was delicious in the cruise. I personally enjoyed a lot. It was 11:00 p.m. by the time we reached back.

The second day!!! We had many plans on the second day so I will try my best to explain in short. First, we clocked in the Dubai mall. Yes, the largest mall in the world. It is huge. Our first place in the Dubai mall was the underwater aquarium. It was basically a tunnel, but I loved it. Our next destination in the mall was the underwater zoo where I had extreme fun. There were so many new species which I had never heard of. We then showed up to the tallest tower of the world, Burj Khalifa. The shocking part here was that we reached the 125th floor only in 58 seconds. Isn't it amazing? We stayed there for 5 to 10 minutes to look at the beautiful view and came back to have our lunch. After lunch we went to the Dubai Frame. This is my favorite place in the whole trip. There were 15 floors in total. One part was old Dubai while other was modern Dubai. It was almost evening by the time we came out. We went for city tour to Jumeirah beach point, Palm Island etc. We even saw the Atlantis hotel from outside. Our last destination was the fountain show again in the Dubai mall and we made it to the dinner place and wound up everything for the day. That was all for this day, and it was very long day.

The 3rd day. Our agenda of the day was to visit the dolphinarium and desert safari. We visited the dolphinarium first. It was great and a splendid show by the dolphins. All the kids enjoyed. We had our lunch, rushed to the hotel, freshened up and left for the last destination of the trip which was desert safari. We were going to a camp in the desert. Children were divided into 6 and we went by SUV. We reached the desert area in about one and half hour. First, we stopped by to ride desert bikes. And then we continued our journey towards the camp. We stopped to take photos as well. We also did camel ride outside the camp. We then entered the camp, had our snacks. We saw Tanura show, fire show etc. The dinner was also provided by them. By 9:00 p.m. We came back to our hotel. It was finally the time to pack our bags to go back to Kuwait. The next day we checked out, arrived at the airport, took a flight and entered Kuwait. We directly went to ICSK Senior, where my parents came and picked me up. Overall, the trip was thrilling and exciting as well. There was one small problem that there was very less options in veg and I am vegetarian. That is why I took some Indian snacks with me like

murukkus and sweets. Afterall I am an Indian. My experience was very long but I tried my best to include main things. Hope you all had a short trip with me to Dubai. Thank you.

Please Sponsor my idea!! President Sir

Yatin G Kashyap, 3rd Grade

Idea of Kids Kannada Rajyotsava

Arrangements needed:

- Shining stage for dancing
- Tea/Snacks
- Drawings to be published.
- Anchoring to be done by president

Sponsored by

- Joyalukkas
- Jazeera Airways
- Al Mulla Exchange
- Annapoorna Restaurant
- Oriental Restaurant

Program Flow

- Dancing Competition
- Drawing Competition
- Building block competition (Lego)
- Craft Competition
- Articles should be written (Kannada/English)

The Moon

Diya Shenoy

Do you ever think,
How the moon shines so bright?
How does it manage,
To get so much light?
Though as little as it maybe,
It still lights up the night sky.

How lonely it must feel,
Or maybe how peaceful it must be?
She hides herself in plain sight,
Showing her true colors
Only in the darkest night.

How the moon manages,
To looks so beautiful.
With so many imperfections
How it always manages?
To be in my direction.

In all her phases
She manages to shine.
Even in her new moon phase,
She manages to shine.
In another place
Bringing comfort,
To another soul.

Importance of Health

Saatvik Karched

Health is one of the most important aspects of our lives. It refers to the overall well-being of our body, mind, and spirit. Being healthy means that we have the energy and ability to do the things we want to do, feel good about ourselves, and cope with life's challenges.

There are several key factors that contribute to good health. Firstly, nutrition plays a crucial role. Eating a balanced diet with plenty of fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins provides our bodies with the nutrients they need to function properly. It's also important to drink plenty of water and limit the intake of sugary drinks and unhealthy snacks.

Exercise is another important component of good health. Regular physical activity helps to strengthen our muscles and bones, improve our cardiovascular health, and boost our mood. It doesn't have to be intense or complicated - even a brisk walk or some light stretching can make a difference.

Getting enough sleep is also essential for our health. Sleep allows our bodies to rest and repair themselves, and it's important for our mental well-being too. Most adults need around 7-9 hours of sleep each night, although individual needs can vary.

Managing stress is another key aspect of maintaining good health. Stress is a natural part of life, but too much of it can have negative effects on our physical and mental health. Finding healthy ways to cope with stress, such as exercise, relaxation techniques, or talking to a trusted friend or counselor, can help us stay healthy and resilient.

Regular check-ups and screenings with healthcare professionals are also important for maintaining good health. These appointments can help catch any potential health issues early when they're easier to treat. It's also important to follow any recommended vaccinations and screenings based on age, gender, and risk factors.

In conclusion, good health is a combination of eating well, staying active, getting enough sleep, managing stress, and seeking regular medical care. By taking care of our bodies and minds, we can enjoy a higher quality of life and be better prepared to handle life's challenges.

Magical moments in this holiday – 22nd March 2024

Sudhanv Mittapalli

On this day I had gone to Tek zone, it was an outstanding experience. It is in one of the huge malls with European-style architecture in Kuwait, THE AVENUES MALL. On that day my parents were busy, so I had gone with my friends and their families. Since Tek zone is in huge mall, it took us much time to reach there.

There are various games in Tek zone such as Rides, VR (virtual reality), Arcade games, Bowling, Shooting, Roller coaster. But before we start playing the games, we must buy a card which costs 0.500 KD.

Then we must tie a scanner code bracelet which are either of paper type (free) or elastic type, costs 0.500 KD. The bracelet is must to wear, because it will help in counting crystals (points) to redeem attractive gifts. To get these crystals, we will be collecting tickets after playing every game. Then there is a machine which converts these tickets into crystals and stores it in your bracelet. It is a good time to go during Ramadan days, as there is 50% discount on all games.

I would recommend loading the card worth of 12KD, to claim the deal of 15KD in your card. After doing all these procedures I along with my friends started to play games. First, we went on Roller coaster ride. Normally I would not prefer to go on roller coaster but just because of my friends wanted to go, I joined them. I screamed loudly just as everyone did. We went to the infinite loop. It looks like a capsule; it has two seats. There are two buttons which are rotating front and rotating backwards. We played bike racing game: Playing a bike racing game is an exhilarating experience. The vibrating seat, realistic handlebars, and immersive sound effects made me feel like riding a real motorcycle.

Then we played car racing game. The realistic graphics, responsive steering wheel, and force feedback pedals create a thrilling sensation of speed and control. Whether drifting around corners or overtaking rivals on straightaways, the immersive environment pulled me into the heart of the action. The competitive atmosphere adds to the excitement to set the fastest lap times or beat other players. Overall, it's an exhilarating way to enjoy the thrill of high-speed racing without leaving the arcade.

We all decided to play Dashing cars. I enjoyed a lot in bumping towards other cars. Including me and my 3 friends went to the VR roller coaster. The speed was too fast. We played a bit of claw machine and arcade

games. My friend played one claw machine game and got two small balls. One ball is bouncing, and the other shows a RGB colour and makes funny sound once pressed. We

bought butter flavour popcorn for 1 KD. We played bowling. It's a great way to unwind and enjoy some friendly competition. I played wheel spin game I got 80 tickets. We combined all our tickets which was 710 tickets then converted to crystals. We bought a magic dice which was 499 crystals then I bought a lollipop for 150 crystals. It is a must visit and exciting place for people of all ages. My parents came for pick up and we

had a delicious dinner in vegetarian restaurant in Avenues Mall.

ಕನ್ನಡ

ಗಾಯತ್ರಿ ರಮೇಶ್

ಕಾರ್ಮೋಡ ಇರುಳಿರಲಿ
ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿದಿರಲಿ
ಕನ್ನಡದ ನುಡಿ ಮನಕೆ
ಸಾಂತ್ವಾನ ತಂತು

ತಂಗಾಳಿ ಬೀಸಿರಲಿ ಉರಿ
ಬಿಸಿಲು ಸುಡುತಿರಲಿ
ಕನ್ನಡದ ಸಾಲಿನಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ವೆನಿತು

ಪೈರು ಪಚ್ಚೆಯ ನೋಡೆ ಉಸುಕು ಮುಸುಕನು ಕಾಣೆ
ಕನ್ನಡದ ನುಡಿ ಗಾನ ಗುನುಗುವುದು ಹೀಗೆ

ಮಳೆಹನಿಯ ಚಟಪಟದಿ ಕಡಲ ಭೋರ್ಗರೆತದಿ
ಕನ್ನಡದ ನುಡಿ ಮುತ್ತು ಮನಕೆ ಕೇಳುವುದು

ಕಾಡು ಕುಸುಮದ ಕಮ್ಮು ಮೆಚ್ಚಿನಡುಗೆಯ ಘಮ್ಮು
ಸೂಸಿದೊಡೆ ಕನ್ನಡದ ಉದ್ಗಾರ ಬಂತು

ಕಂದನೊಡ ಹುಸಿ ಸಿಟ್ಟು ಗೆಳತಿಯೊಡ ವಟಗುಟ್ಟು
ಕನ್ನಡದೇ ನಡೆಯುವ ಈ ಪ್ರೇಮವೆಂತು

ಚೈತನ್ಯ ಬುಗಿ ಚಿಮ್ಮಿ ಹರುಷದೋಕುಳಿ ಹೊಮ್ಮಿ
ಮನದ ಭಾವಕೆ ಪದವು ಕನ್ನಡವೇ ಬೇಕು

ನೂರು ಭಾಷೆಯೆ ಬರಲಿ ಕನ್ನಡವೇ ಮನದಲ್ಲಿ
ನೂರು ಭಾವಕೆ ಬಣ್ಣ ಕನ್ನಡವೇ ತಿಳಿಯಣ್ಣ

ವಿಹಾರ

ಅಲಕಾ ಜಿತೇಂದ್ರ

ದಿನಾ ಅದೇ ಮನೆ ಕೆಲಸ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಬೇಜಾರಾಗಿದ್ದ ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ವೀಕೆಂಡ್ಗೆ ಎಲ್ಲಿಗಾದ್ರೂ ಹೀಗೆ ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಹೋಗ್ಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ ಆಯ್ತು. ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್ ಒಳಗೆ ಮುಳುಗಿದ್ದ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ಲು 'ರೀ, ವೀಕೆಂಡ್ಗೆ ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಹೋಗೋಣ. ಮಕ್ಕಳು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡ್ತಾರೆ.' ಗುಂಡಣ್ಣನಿಗೆ ಕೇಳಿಸ್ಲೇ ಇಲ್ಲ. 'ರೀ' ಅಂತ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದ್ಲು. 'ಅಯ್ಯೋ ಈ ಚಳಿಗೆ ವೀಕೆಂಡ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೋಣ ಅಂದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಬಿಡಲ್ಲ ನೀನು' ಗುಂಡ ವಟಗುಟ್ಟಿದ. ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವಿನೂ ಕೇಳ್ಸಲ್ವಂತೆ. ಅವು ಏನೂ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಕೊಡ್ಲಿಲ್ಲ. ಬರೀ ಈ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಹೋದ್ರೆ ಏನೂ ಮಜಾ ಇರೋದಿಲ್ಲ ಅನ್ಕೊಂಡು ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಗೆಲ್ಲಾ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿದ್ಲು. ಪಿಕ್ನಿಕ್ ಪ್ಲಾನ್ ಮಾಡೋಣ ಅಂದ್ಲು. ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರ್ಕೊಂಡು ಡ್ರೆಸ್ಸು, ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಗೇಮ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಿ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ರು. ಒಂದೇ ತರ ಡ್ರೆಸ್ ಬೇಕು ಅಂತ ಸೆಂಟರ್ ಪಾಯಿಂಟ್, ರೆಡ್ ಟ್ಯಾಗ್, ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಅಂತೆಲ್ಲ ಸುತ್ತಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ್ರು. ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಗೇಮ್ಸ್ ಗೆ ಬೇಕಾಗಿರೋದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತನ್ನಿ ಅಂತ ಗಂಡಂದಿರನ್ನ ಲೂಲೂಗೆ ಓಡಿಸಿದ್ರು. ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ವಫ್ರಾ ಫಾರ್ಮ್ ಹೌಸ್ ಗೆ ಹೋಗೋದು ಅಂತ ಡಿಸೈಡ್ ಮಾಡಿ ಮೊದ್ಲೇ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಲ್ಲಿ ಹೋದ್ರೆ ಬೋರಿಂಗ್ ಅಂತ ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಲ್ರನ್ನು ಒಪ್ಸಿ ಒಂದು ವ್ಯಾನ್ ಬುಕ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ಲು. ಅಂತೂ ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಿ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂಸಾರ ಹೊರಡ್ತು. ಗಂಡಸ್ರು, ಮಕ್ಕಳು ಕಣ್ಣು ಕೂರ್ತಾ ಇದ್ರೆ ಹೆಂಗಸರು ಹಾಕ್ಕೊಂಡಿರೋ ಡ್ರೆಸ್ಸು, ಮಾಡಿರೋ ಅಡುಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ದಾರಿ ಸಾಗ್ತು. ದಾರೀಲಿ ಡೆಸರ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಒಂಟೆಗಳ ಸಾಲು ಕಂಡು ಕೂಡ್ಲೆ ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಡ್ರೈವರ್ ಗೆ ಗಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸ್ಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಎಲ್ರೂ ಇಳಿದು ಫೋಟೋ ತಗೊಂಡಿದ್ದಾಯ್ತು. ನಂತ್ರ ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ ಆಡ್ಕೊಂಡು ಫ್ಲಾಸ್ಕ್ ನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಫಿ ಕುಡ್ಕೊಂಡು ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರೀತು. ಫಾರ್ಮ್ ಹೌಸ್ ಮುಟ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನು ಸರಂಜಾಮು ಇಳ್ಸಿ ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಫಾರ್ಮ್ ಕಡೆ ಹೊರಟ್ರು. ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದಿದ್ದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಕೋಳಿಗಳನ್ನ ಮಾತಾಡಿಸ್ಕೊಂಡು ಬೆಳ್ಸಿದ ತರಕಾರಿ ನೋಡ್ಕೊಂಡು, ಒಂದು ರೌಂಡು ಫೋಟೋ ಸೆಷನ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ರು. ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಡೋದ್ರಲ್ಲಿ ಬಿಜಿ ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಶುರು ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ರು. ಗಂಡಸ್ರು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಮೋದಿ, ರಾಹುಲ್ ಅಂತ ಪೊಲಿಟಿಕ್ಸ್ ಚರ್ಚೆ ಶುರು ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ರು.

ಬಿಸಿಲು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲ ಒಳಗೆ ಸೇರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ರು. ಮೋದಿಯಿಂದ ಸೌದಿವರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ಒಳಗೆ ಬಂದು ಊಟಕ್ಕೆ ರೆಡಿಯಾದ್ರು. ಚಪಾತಿ, ಚೆನ್ನ ಮಸಾಲಾ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಪಲ್ಯ, ಕೋಸಂಬರಿ, ಪುಲಾವ್ ,ಮೊಸರನ್ನ, ಜಿಲೇಬಿ ಲಬಾನ್ ಒಂದೊಂದು ಮನೆಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಅಡುಗೆ. ಮಕ್ಕಳು, ದೊಡ್ಡವರು ಹರಟೆ ಹೊಡೀತಾ ಊಟ ಮುಗಿಸಿದ್ರು. ಹೆಂಗಸರೆಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರೆ- ಗೀತ್ರೆ ಒತ್ತರೆ ಮಾಡೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಂಡಸರೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ಒರಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕಿರು ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರಿದ್ರು. ತವರು ಮನೆ ಗಂಡನ ಮನೆ ಮಕ್ಕಳ ಎಜುಕೇಶನ್ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಎಮೋಷನಲ್ ಆಗ್ತಾ

ಇದ್ದ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮಾಡೋಕೆ ತಯಾರಾದ್ರು. ಕಾಫಿ ಜೊತೆಗೆ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡೀನೂ ರೆಡಿಯಾಯ್ತು. ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಫ್ರೆಶ್ ಆದ ಕೆಲವರು ಹಾಡು ಹಾಡೋದಿಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದ್ರು. ನಂತರ ಅಂತ್ಯಾಕ್ಷರಿ, ಏನೇನೋ ಗೇಮ್ಸ್, ಮಕ್ಕಳೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ಸೇರ್ಕೊಂಡ್ರು. ಬಿಸಿಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಟ, ತಿರುಗಾಟ ನಡೀತು. ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಗ ಆಟ ಆಡ್ತಾ ಬಿದ್ದು ಕೈ ನೋವು ಮಾಡ್ಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಆಯ್ತು. ಹೆಂಗಸರು ಉಳಿದಿದ್ದ ಅಡುಗೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲು ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ರು. ತಂದಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದೇ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಗಾಡಿ ಸೇರ್ಕೊಂಡ್ವು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಸ್ತಾಗಿತ್ತು. ವ್ಯಾನ್ ಹತ್ತಿದ ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸಂಸಾರ ಮನೆ ಕಡೆ ಹೊರಟಿತು. ಸುಬ್ಬಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮನಸಲ್ಲೇ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ಲಿ, ಬಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ ಅನ್ಕೊಂಡ್ರೂ ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಸಿಕ್ಕಿದ್ರಿಂದ ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಂಡ್ಲು.

Havish, 3rd Grade.

ಹೆರಿಗೆ

ಶರಣ ಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್

ಇಸವಿ 2015 ಮೇ ೧೪ರ ಬೆಳ್ಳಂಬೆಳಗ್ಗೆ "ಸಿಹಿ ಗಾಳಿ ಸಿಹಿ ಗಾಳಿ ಸಹಿ ಹಾಕಿದೆ ಮನಸಿನಲಿ" ಅನ್ನೋ ಕಾಲರ್ ಟ್ಯೂನಿಗೆ ನಿದ್ದೆಗಣ್ಣಲ್ಲಿಯೇ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿ ಯಾರದು ಅನ್ನೋವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಘಂಟೆ ಆರಾಯ್ತು ಇನ್ನು ಮಲಗಿದ್ದೀಯ ಆರಾಮಾಗಿ , ನಾನಿಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೇಲಿ ಇದ್ದೀನಿ ಎಂದಾಗ ದಿಗ್ಗನೆ ಎದ್ದು ಕೂತು ಏನಾಯ್ತೆ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಆಯ್ತಾ ಅಂತ ತಡವರಿಸಿದೆ.. ಆಗ ಅವಳು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಡೋಕ್ಕಂತಾನೆ ಔಷದಿ ಕೊಡ್ತಿದ್ದಾರೆ .. ಮದ್ಯಾಹ್ನ ೧೨ ರಳೊಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಆಗ್ಬಹುದು ಅಂದ್ಲು ..

ನಾನು ಬೇಗ ಬೇಗ ತಯಾರಾಗಿ ಆಫೀಸ್ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ನಾನು ಊರಿಗೆ ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ ಅನ್ನೋದನ್ನ ತಿಳಿಸಿ, ಹೊಸಪೇಟೆಯ ವಿಜಯನಗರ ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ರಾಯಚೂರಿನ ಬಸ್ಸನ್ನು ಹತ್ತಿದೆ. ಗಡಿಗಡಿಗೆ ಅವಳಣ್ಣನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ತಾ ಹೇಗಿದ್ದಾಳೆ, ಇನ್ನು ಎಷ್ಟೋತ್ತು, ಹೆರಿಗೆ ಆಯ್ತಾ, ನಾರ್ಮಲ್ ಡೆಲಿವರಿಯಾ ಅಥವಾ ಸಿಜೇರಿಯನ್ನಾ ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳ್ತಾ ಕೇಳ್ತಾ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ, ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಅವನಿಂದ ಒಂದೇ ಉತ್ತರ.. ನಂಗೊತ್ತಿಲ್ಲ , ನಾನು ಹೊರಗಡೆ ಬಂದಿದ್ದೀನಿ .. ಇನ್ನು ಡೆಲಿವೆರಿ ಆಗ್ಲಿಲ್ಲ , ಆದ್ರೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅನ್ನೋದು ಮಾತ್ರ. ಆ ಪ್ರಯಾಣದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ೯ ತಿಂಗಳಾಯ್ತಾ, ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೇ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆದಂಗಿದೆ, ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹೇಳದೆ ಅವಳಮ್ಮ ಕಳ್ಳ ಬುತ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ ಸೀಮಂತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡಿದ್ದು

ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಹಾಗೇನೇ ಇರೋ ಥರ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಕೊನೆಗೆ ನಾಲ್ಕುವರೆ ಘಂಟೆಯ ದೀರ್ಘ ಪಯಣದ ನಂತರ ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಸುಮಾರು ೧ ಘಂಟೆಗೆ ರಾಯಚೂರು ತಲುಪಿ ಸೀದಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ದೊಡ್ಡಪ್ಪನವರು ಇವನ್ಯಾಕ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ ರಜೆ ಹಾಕಿ, ಇವನೇನು ಡಾಕ್ಟ್ರಾ, ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡ್ತಾನಂತ ಏನು ಕಥೆ ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರಂತೆ ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡಮ್ಮ, ಅಮ್ಮಂಗೆ.. ಇದರ ಮೇಲೆ ಇವಳ ಅತ್ತಿಗೆ ಕೂಡ ಗಾಬರಿ ಆಗೋ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ, ಇದೆಲ್ಲ ಕಾಮನ್, ನಿನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಲ್ಲ. ಈ ಟೈಮಲ್ಲಿ ಹಾಗುವ ಬೇನೆ, ಟೆನ್ಶನ್ ಗೆ ಸುಮ್ನೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುತ್ತೆ ಅವಾಗ ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕಳು. ನಾನು ಕೂಡ ಹೆಂಡ್ತಿ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ ಮಾತಾಡ್ಸಿ ಅಸಹಾಯಕ ನೋಟ ಬೀರಿ ಎಲ್ರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ನಾನು ಹೇಳಿ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದೆ.. ಅವಳನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಾಗಲಂತೂ ಅವಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೋವು, ಭಯ ಇತ್ತೇ ಹೊರೆತು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಖುಷಿಯಂತೂ ಇರ್ಲಿಲ್ಲ.. ನಂಗು ಕೂಡ ಅದೇ ಫೀಲಿಂಗು ಇತ್ತು.. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದೆ ಎಲ್ಲಾನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆದ್ರೆ ಸಾಕು ಅಂತ ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡೆ.. ನಾನು ನನ್ನತ್ತೆ ಇಬ್ರು ಕೂಡ ಬಾಲ ಸುಟ್ಟ ಬೆಕ್ಕಿನಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದೆವು, ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದ ಕೆಲ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಗಂಡು ಮಗು ಆಗಲಿ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಆದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದು ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿರೋದು ಯಾವುದು ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳದೆ ಹೆಂಡತಿ ಮುಖ ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣೆದರು ಬರ್ತಿತ್ತು.. ಒಬ್ಬ ನರ್ಸ್ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಆಗಿದೆ ತಾಯಿ ಮಗು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ ಮುಗಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಅಂತ ಅಲ್ಲಿದ್ದೋರು ಯಾರೋ ಕೇಳಿದ ಆ ಗಳಿಗೆ ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಲವತ್ತಾರು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ, ಅವಳು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾನು ತಂದೆಯಾಗಿದ್ದೆ.ನನ್ನ ಅತ್ತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಕೂಡ ವಾರ್ಡಿನ ಒಳಗೆ ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ನನ್ನನ್ನು ತಡೆದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಗಳಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಾಮಿಯ ಹತ್ತಿರ ಕೇಳುವವರೆಗೆ ನೀನು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳ ಮಠಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ದಿನ, ಸಮಯ, ಲಿಂಗ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಜಾತಕ ಪಾತ್ರ ಬರೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಶುಭ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತೋಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡ ನನಗಾದ ಆ ರೋಮಾಂಚನ, ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ, ಖುಷಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷರಗಳಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆ ಕಥೆ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯದೆ ಬಾಣಂತಿ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಅಂಟಿನ ಉಂಡೆ, ಅಳಿವೆ ಪಾಯಸ, ಇತರೆ ಅಡುಗೆಗಳು, ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ವರ್ಸಿನ (ಹಗ್ಗದ ಮಂಚ) ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಬಿಸಿ ಶಾಖ ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಂತೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ.. ನವಮಾಸ ಹೊತ್ತು ಭಾರ ಎಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ದೇವರ ವರವೆಂದುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮರೆತು ನಗುವ ಜೀವವೆಂದರೆ ಅದು ತಾಯಿ ಮಾತ್ರ.. ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಮತ್ತು ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಈ ಹೆಣ್ಣುಜೀವಗಳಲ್ಲೇಕೆ ದೇವರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಳಜಿ, ತಾಳ್ಮೆ ತುಂಬಿ ಕಳಿಸಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವುದು.

ಇಂತಹ ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ನಮೋ ನಮಃ

ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ

ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಸುಬ್ಬರಾವ್

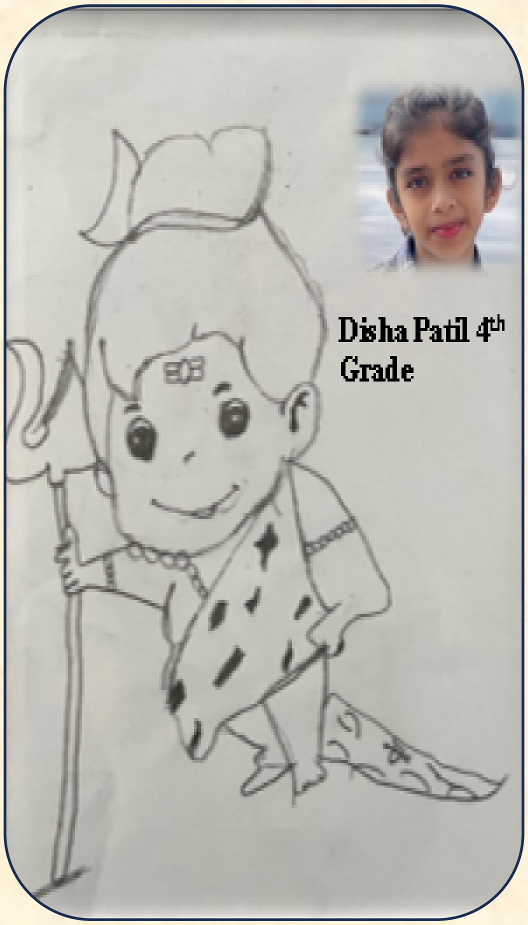
ಬಡಪಾಯಿ ಹೃದಯಕೆ
ನೋಯಿಸುವ ಮನಸಿದ್ದರೆ
ಸನಿಹ ಕರೆದು
ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ?
ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ?

ಮುಗ್ಧ ಮನಸಿಗೆ
ದುಃಖ ನೀಡುವುದೇ ಇದ್ದರೆ
ರಾತ್ರಿ ಕನಸಲಿ
ಬಂದು ಕಾಡುವೆಯೇಕೆ?
ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ?

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವು
ಬಳಲಿದಾಗ
ತನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು
ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದುದೇಕೆ?
ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ?

ಹಸಿವು ತಾಳಲಾರದೆ
ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಾಗ
ಮರುಕ ತೋರಿ
ಉಣಬಡಿಸಿದೆ ಏಕೆ?
ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಮೇಲೆ?

ದೇವರು ಹೇಳಿದ ಅಸ್ತು
ನೀ ಒಪ್ಪಿದರೆ ಶುಭಮಸ್ತು
ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಾಳಲ್ಲಿ
ಶೋಕವೇ ತುಂಬುವುದೆನಿಸುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ?
ಒಪ್ಪಿಕೊ ಗೆಳತಿ !!!



ತಾಳು

ಮನುಜನೇ ನೀ ತಾಳು
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀ ಹೀಗೆ ರಾಗಿಯನ್ನು ತಾಳು
ನಿನಗೆ ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಬರಲಿದೆ ಗೋಳು
ಭೂಮಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಆಗುವುದು ಹೋಳು

ಗುರುಪ್ರಸಾದ್ ಸುಬ್ಬರಾವ್

Me & My Kuwait Kannada Koota

Rekha Damodar

I came to Kuwait in 1997 and rented house in place called Abu Halifa. I am from Bangalore and was searching for people who speak Kannada but found very few people. In fact, my other friends had lots of people from their region like Malayalis and Tamilians…. but then back in 97, Salmiya was a place where all expats, especially Indian crowd was living, and I was feeling why Damu (my hubby) didn't rent a house over there. Some years just passed by, and my younger son Kishore was born in 2000. Luckily, I became member of KKK in 2001 when I attended sports day…with all my josh enjoyed all games, loved the atmosphere at the meet, met many KKK members & was very delighted. There, Mrs Nanda met me, had a good conversation with her. Later, she called and encouraged me to make kids dance on stage. I was bit hesitant but took it up and the program came out good and everyone praised it. I received lot of support and encouragement from one and all over the years during KKK activities. There was no looking back from then and I did every year a program and I performed on stage too. Also, my children started participating in dance programs. As my journey continued in KKK, I became Cultural convenor/PR Convenor where I learnt lot of things which really helped me to grow as a person. I started getting more & more involved in KKK and made lot of friends. Confidence grew in me when I started working with such dedicated and motivated KKK teams. There are so many programs which was performed superbly by my teams and would like to highlight few of them which really touched me.

Dance cum drama directed by me on Krishna Leele where Krishna life was depicted from birth to final form of Vishwaroopa Darshana…. enjoyed the fun and relived every moment during those practices & rehearsals.

The icing on the cake was when we performed couple dance in front of Mr Narayan murthy & Murthy Sir applauded it whole heartedly. I will always remember and cherish few outstanding programmes that I took part e.g. played role of koravanji in Srinivasa Kalyana

Also, first time learnt bhajans when joined group singing bhajans for Dasotsava. I had never experienced singing bhajans before in my life. Now, I sing bhajans at home and will join anyone singing bhajans during functions.

As time comes for me to leave Kuwait for good and fly back to my home country to start a new innings… mixed feelings as spent glorious 26 years in lovely country KUWAIT, which I call as my 2nd home.

I will definitely miss KKK a lot but carrying with me lots and lots of fond memories which I will cherish in coming years and hope to follow it up zealously with KKKWA if Bengaluru traffic is helpful…. ha ha haa

Wishing you all a very happy, healthy & prosperous life and may all your lives be filled with joy and abundance

"LIVE LIFE TO THE FULLEST" saying sooo CYA

Let KKK flag fly higher and higherrrrrrrrr in times to come…….

ಜೈನರ ಸಾತ್ವಿಕ ಪನೀರ್ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ ಮಸಾಲೆ

ಸಂಧ್ಯಾ .ಎಮ್. ಆರ್.

(ಎಣ್ಣೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ರಹಿತ ರುಚಿಕಟ್ಟಾದ ಮಸಾಲೆ ಚಪಾತಿ / ರೋಟಿ / ದೋಸೆ ಜೊತೆ ಸವಿಯಲು ಬಲು ರುಚಿ)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.

೧ ಕಪ್ ಮೊಸರು (ಫುಲ್ ಫ್ಯಾಟ್)
೧ ಚಮಚ ದನಿಯಾ ಪುಡಿ
೧ ಚಮಚ ಖಾರದ ಪುಡಿ
೧/೪ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
೧ ಟೀ ಚಮಚ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ
೪ ಏಲಕ್ಕಿ
೪ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣು
೮ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಗೋಡಂಬಿ
೨ ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
೧ ಕಪ್ ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ
೪೦೦ ಗ್ರಾಂ ಪನೀರ್
೧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ
ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು
ನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

- ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆ ಖಾರಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ದನಿಯಾ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಣಲೆ ಬಿಸಿಯಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಈಗ ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ
  ಸೌಟಿನಿಂದ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತುಪ್ಪ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಗೂರಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ಈಗ ರುಬ್ಬಿರುವ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಗೋಡಂಬಿ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ ಗೂರಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ.
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ಸೀಳಿಕೊಂಡ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಸಾಲೆ ಗಟ್ಟಿ ಅನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈಗ ಪನೀರ್ ಮತ್ತು ಹಸಿಬಟಾಣಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಬೆಂದಮೇಲೆ ಕೊನೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಸವಿಯಿರಿ.

ಕಸದಿಂದ ರಸ

ಶಾಂತಲ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ಶೇಕಡ ೯೯% ಜನ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಲಾಭ ಹಾಗು ರುಚಿ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಸವಿಯಾದ, ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಹಲ್ವ ಮಾಡಿ ರುಚಿ ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಹಲ್ವ

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ potassium ಮತ್ತು calcium ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಲ್ಲದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರ ಹಾಗು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

೧) ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ತುರಿ - ೨ ಬಟ್ಟಲು

೨) ಬೆಲ್ಲ - ೧ ಬಟ್ಟಲು ೩) ಲವಂಗ - ೪-೫

೪) ಏಲಕ್ಕಿ - ೧/೨ ಚಮಚ ೫) ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು

೬) ತುಪ್ಪ - ೩ ಚಮಚ

೭) ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು - ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಪಿಸ್ತ (ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

೧) ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಹಸಿರು ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಳಿ ಪದರವನ್ನು ತುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨) ಒಂದು ಬಾಣಲಿಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹುರಿದು ತೆಗೆಯಬೇಕು.

೩) ಅದೇ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ

ತುರಿದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪) ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ೮-೧೦ ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

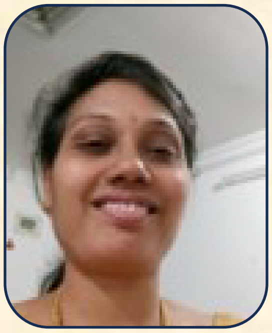
೫) ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೋದ ಬಳಿಕ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ, ಲವಂಗ, ಹುರಿದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ೨ ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಳ ಹಿಡಿಯದಂತೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ೫ ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬) ನಂತರ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ

ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾದ ಹಲ್ವ ಸವಿಯಲು ಸಿದ್ಧ.

ಪುರಿ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳು.

ಜ್ಯೋತಿ ಮಿಟ್ಟಪಲ್ಲಿ



1) ಅದ್ಭುತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒರಿಸ್ಸಾದ ಪುರಿಯ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯವು ಒಂದು.
2) ಜಗನ್ನಾಥ ಎಂದರೆ ಜಗದೊಡಯ ಎಂದರ್ಥ. ಜಗನ್ನಾಥನು ವಿಷ್ಣುವಿನ ಒಂದು ರೂಪ. ಇದು ವೈಷ್ಣವರ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಸುಭದ್ರೆಯು ತನ್ನ ಅಣ್ಣಂದಿರಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಹಾಗು ಬಲರಾಮರೂಂದಿಗೆ ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಂದಿರವಾಗಿದೆ.
3) ಪುರಿ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯದ ಮೇಲಿರುವ ಧ್ವಜ ಗಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತದೆ.
4) ನಲವತ್ತೈದು ಅಂತಸ್ತಿನ ಕಟ್ಟಡದಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿದ್ದರೂ ಅರ್ಚಕರು ದಿನವೂ ಹತ್ತಿ ಧ್ವಜ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಚರಣೆಯು ಸುಮಾರು ಹದಿನೆಂಟು ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಧ್ವಜ ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚುಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
5) ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರ ದೇವಾಲಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ಕೆಜಿ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಇದು ನಗರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ನೋಡಿದರು ಆ ಚಕ್ರವು ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ತಿರುಗಿದೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಷ್ಟು ತೂಕದ ಸುದರ್ಶನ ಚಕ್ರ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರ, ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿದರು ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ.
6) ದೇವಾಲಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ವಿಮಾನ ಹಾರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ.
7) ದೇವಾಲಯದ ಮುಖ್ಯ ಗೊಮ್ಮಟ್ಟದ ನೆರಳು ದಿನದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
8) ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಭಕ್ತರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಎಷ್ಟೇ ಬದಲಾದರೂ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಸಾದ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ಕೂಡ ಆಗಿಲ್ಲ
9) ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಏಳು ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌದೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳು ಮಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಮೇಲಿರುವ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಮೊದಲು ಬೆಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜಗನ್ನಾಥನಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಐವತ್ತಾರು ಬಗೆಯ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಛಪ್ಪನ್ ಭೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಭಕ್ಷಗಳನ್ನು ಭೋಜನ ಪ್ರಿಯ ಜಗನ್ನಾಥನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿ ಭಕ್ತಾದಿಗಳಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಇರುವ ಶ್ರೇಯ ಪುರಿ ದೇವಾಲಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.
10) ಇಲ್ಲಿನ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವು ಹೊಸ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಭಕ್ಷಭೋಜನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಮಹಾ ಪ್ರಸಾದವಾಗಿ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

11) ದೇವಾಲಯದ ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಸಿಂಹ ದ್ವಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳ ಸದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೆ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹಿಂದುರುಗಿ ಬರುವಾಗ ಅಲೆಗಳ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
12) ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಿಂದೂ ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕೆತ್ತಿದ ಅಥವ ಲೋಹದ ಮೂರ್ತಿಗಳು ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪುರಿಯಲ್ಲಿ ಜಗನ್ನಾಥ, ಸುಭದ್ರ, ಮತ್ತು ಬಲರಾಮರನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಯ ಮರದಿಂದ ಕೆತ್ತಲಾಗಿದೆ.
13) ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಸಮುದ್ರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋದರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಬೀಸುತ್ತದೆ ಸಂಜೆಯು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸಮುದ್ರದ ಕಡೆ ಬೀಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪುರಿ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯದ ಬಳಿಯಿರುವ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಸದಾಕಾಲ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸಮುದ್ರದ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸುತ್ತದೆ.
14) ಪುರಿ ಜಗನ್ನಾಥ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, ಬಲರಾಮ ಮತ್ತು ಸುಭದ್ರೇಯರ ವಿಗ್ರಹಗಳು ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇವಕ್ಕಿವೆ. ಇದರ ಕುರಿತೂ ಒಂದು ದಂತ ಕಥೆ ಇದೆ.

ಸತ್ಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆವಂತಿ ರಾಜ್ಯದ ದೊರೆ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನು ಪುರಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನೀಲಮಾಧವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದೇವತೆಗಳು ಆ ನೀಲಮಾಧವನ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ತಮ್ಮ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರಾಜನಿಗೆ ತುಂಬಾ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಶರೀರವಾಣಿ ಕೇಳಿಸಿ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯೊಂದರಿಂದ ಜಗನ್ನಾಥ, ಬಲರಾಮ ಹಾಗು ಸುಭದ್ರೆಯರನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಸಮುದ್ರದ ಬಳಿ ಹೋದ ಇಂದ್ರದ್ಯುಮ್ನನಿಗೆ ಮರದ ದಿಮ್ಮಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೇವಲೋಕದ ಶಿಲ್ಪಕಾರ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನೇ ಬಡಗಿಯಾಗಿ ಬಂದು ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಿಗ್ರಹಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕಾರ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಮೇಲೆ ತಾನೇ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಾಗಿಯೂ, ಅಲ್ಲಿಯವರಗೆ ಯಾರು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಾರದೆಂದು ಶರತ್ತನ್ನು ವಿಶ್ವಕರ್ಮ ವಿಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯಿರಿಸಿ ತಾನು ಅದರ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕೆತ್ತಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳು ಕಳೆದರು ಬಾಗಿಲು ತೆರಯಲಿಲ್ಲ. ವಿಗ್ರಹ ಕೆತ್ತುವ ಶಬ್ದವು ಹೊರಗಡೆ ಕೇಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಕೊನೆಗೆ ರಾಜನು ಬಾಗಿಲು ತೆರಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿಗೆ ತಪ್ಪಿದ ರಾಜನ ನಡೆಯಿಂದ ಕುಪಿತನಾದ ವಿಶ್ವಕರ್ಮನು ಅಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಅದೃಶ್ಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಅಶರೀರವಾಣಿಯೊಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪೂರ್ಣವಾದ ವಿಗ್ರಹಗಳನ್ನೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಅದು ಆಜ್ಞೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಅಪೂರ್ಣ ವಿಗ್ರಹಗಳೇ ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗು ಪೂಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ.

ಓಂ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥಾಯ ನಮಃ

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿ

ಶಾಂತಲ ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಂದು ಮಹಾದೇವನು ಲಿಂಗ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶಿವನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಲಿಂಗ ರೂಪವನ್ನು ಧರಿಸುವ ದಿನ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಆ ದಿನವನ್ನೇ ಮಹಾಶಿವರಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ಶಿವನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು, ಸಕಲ ಇಷ್ಟೆಯನ್ನು 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. ವ್ರತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳನ್ನು ಪೊರೆಯುವ ಶಿವ ಎಲ್ಲ ಆಡಂಬರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತ. ಆತ ಆಭರಣ ಪ್ರಿಯನಲ್ಲ. ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಿಯನೂ ಅಲ್ಲ. ಭಸ್ಮವನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಂಡು ಹುಲಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉಟ್ಟು, ಸ್ಮಶಾಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ. 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 ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. 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 ಯಾರು ಪೂಜಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಶಾಪ ನೀಡಿ ಲಿಂಗ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿವ ಲಿಂಗ ರೂಪ ತಾಳಿದ ಮಾಘ ಮಾಸದ ಚತುರ್ದಶಿಯಂದು ಶಿವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯುಗಾದಿ

ಸಂಗೀತಾ ಮಂಗಲಗಿ

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಯುಗಾದಿ ಅಥವಾ ಉಗಾದಿ ಚೈತ್ರ ಮಾಸದ ಮೊದಲ ದಿನ. ಭಾರತದ ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದಿನ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನ. ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹಬ್ಬವಾಗಿ ಯುಗಾದಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಯುಗಾದಿ" ಪದದ ಉತ್ಪತ್ತಿ "ಯುಗ+ಆದಿ" - ಹೊಸ ಯುಗದ ಆರಂಭ ಎಂದು.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು

ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪಂಚಾಂಗದ ಪೂಜೆ, ಹಾಗೂ ಸರ್ವೇ-ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ." ಜೀವನದ ಸಿಹಿ-ಕಹಿಗಳೆರಡನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನೆನಪಿಸಲು ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯುಗಾದಿಯೆಂದರೆ ಹೊಸವರ್ಷದ ಆರಂಭದ ದಿನವಾದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ದಿನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ರೀತಿ ಹಲವಾರಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಹಾಗೂ ಸೌರಮಾನ ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದು, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದವೇದಾಂಗ ಜ್ಯೋತಿಷ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿರ್ಣಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಂದ್ರನ ಚಲನೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ, ದಿನಗಣನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಗತಿಯಿಂದ ಎಣಿಕೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸೌರಮಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಚಾಂದ್ರಮಾನಪದ್ಧತಿ ಮೊದಲಿನಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಭೂಮಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ, ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಗ್ರಹಗಳು ನಕ್ಷತ್ರಮಂಡಲದಿಂದಾದ ರಾಶಿಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ವೇದಾಂಗ ಜ್ಯೋತಿಷದಂತೆ, ಮೊದಲ ನಕ್ಷತ್ರ ಅಶ್ವಿನಿ - ಅಂದರೆ ಮೇಷ ರಾಶಿಯ ೦ - ೧೩:೨೦ ಭಾಗ (ಡಿಗ್ರಿ). ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿದ್ದಾಗ ಭೂಮಿಯ ಉತ್ತರಾರ್ಧಗೋಳದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಗುರು ಕಾಣುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ ಹೊಸಹುಟ್ಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಶ್ವಿನೀ ನಕ್ಷತ್ರಕ್ಕೆ ರವಿಯು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಕಾಲವನ್ನು ಹೊಸವರ್ಷ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿ. ಆದರೆ ಚಂದ್ರನ ಗತಿ ಅತಿವೇಗವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಗೂ ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳಾಗಿ, ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಸಂವತ್ಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ರವಿಚಂದ್ರರ ಗತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ, ೧೧ ರಿಂದ ೧೩ ಪೂರ್ಣಿಮೆ/ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಗಳಿಗೊಂದು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಯುಗಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯುಗಾದಿ ನಿರ್ಣಯದ ಹಿಂದೆ ವೇದಾಂಗ ಜ್ಯೋತಿಷದ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆಗಳೇ ಅಡಗಿವೆ; ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ ಖಗೋಳಗಣಿತದ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆಯ ವಿಧಾನ

ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವರು. ಆಂಧ್ರ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಯುಗಾದಿಯಾದರೆ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಗುಡಿಪಾಡ್ವ. ಪಾಡ್ಯಮಿ ದಿವಸ ಗುಡಿಯನ್ನು ಏರಿಸುವುದೇ ಗುಡಿಪಾಡ್ವ - ಒಂದು ಕೋಲಿಗೆ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಹೂವಿನ ಹಾರವನ್ನು ಏರಿಸಿ 'ಗುಡಿ' ಎಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವರು. ಇದು ಹೊಸ ವರುಷದ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾವುಟವನ್ನು ಹಾರಿಸುವುದರ ಸಂಕೇತ.ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಬೇವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಯುಗಾದಿ ಪಚ್ಚಡಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು

ಸೇವಿಸುವರು. ಅಂದು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪೂಜೆ ಇರುವುದು.

ತಳಿರು ತೋರಣವನ್ನು (ಎಳೆಯ ಹಸಿರು ಮಾವಿನೆಲೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹೂಗಳ ಗೊಂಚಲು) ಮನೆಗಳ ಮುಂಬಾಗಿಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ತಳಿರು ತೋರಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವರು.

ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ರಂಗೋಲಿಯನ್ನಿಡುವರು. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೆದ್ದು ಅಭ್ಯಂಜನ (ಎಣ್ಣೆ ಸೀಗೇಕಾಯಿಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯಾಹ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಮಾವಿನೆಲೆಯಿಂದ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಕಳಶದ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವರು. ನಂತರ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಪಂಚಾಂಗವನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಓದುವರು ಮತ್ತೆಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಕೇಳುವರು. ಪಂಚಾಂಗ ಹಿಂದೂ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್. ಇದು ದಿನಸೂಚಿಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಆ ವರುಷದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬೆಳೆ ಹೇಗಿದೆ, ರಾಶಿಫಲ, ಮದುವೆ ಉಪನಯನಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮುಹೂರ್ತಗಳು, ಒಟ್ಟರೆ ಜನಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರುವುದು. ಅಂದು ಹಿರಿಯ ಕಿರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹಾಡಿ ನಲಿವರು.

ಖಣಿ ಇಡುವುದು: ಕರಾವಳಿಯ ಸೌರಮಾನ ಯುಗಾದಿಯ ವಿಶೇಷತೆ ಖಣಿ ಇಡುವುದು. ಬಾಳೆ ಎಲೆ, ತಟ್ಟೆಯಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ರವಿಕೆ ಕಣ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ, ಚಿನ್ನ, ಬತ್ತದ ತೆನೆ, ಹಣ್ಣು, ದೇವರ ಪ್ರತಿಮೆ ಅದರ ಮುಂದೆ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿ ಇತ್ತು, ಆ ಕನ್ನಡಿಯಲಿ ದೇವರ ಪ್ರತಿಮೆ ಹಾಗೂ ತಟ್ಟೆಯಲಿ ಇಟ್ಟಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ವನ್ನು ಇಟ್ಟು ದೇವರ ಮುಂದೆ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಯುಗಾದಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ದೇವರ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿ ಖಣಿಯಲ್ಲಿನ ಕನ್ನಡಿಯಲಿ ದೇವ ದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಅಂದಿನ ವಿಶೇಷ. ನಂತರ ಸ್ನಾನ, ಹೋಳಿಗೆ ಚಿತ್ರಾನ್ನದೂಟ, ದೇಗುಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರ ಭೇಟಿ, ಪಂಚಾಂಗ ಶ್ರವಣ.

ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲ

ಯುಗಾದಿಯ ದಿನ ಸುಖದ ಸಂಕೇತವಾದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟದ ಸಂಕೇತವಾದ ಬೇವನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವರು. ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಬೆಲ್ಲವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಉರಿಯ ಅಥವಾ ಶಾಖವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಬೇವು ಆ ಉರಿಯ ಶಮನಕಾರಿ. ಬೇವು - ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹೇಳುವ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕ ಹೀಗಿದೆ:

ಶತಾಯು: ವಜ್ರದೇಹಾಯ ಸರ್ವಸಂಪತ್ಕರಾಯಚ|ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ವಿನಾಶಾಯ ನಿಂಬಕಂದಳ ಭಕ್ಷಣಂ|| - ಅದರರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ - ನೂರು ವರುಷಗಳ ಆಯುಷ್ಯ, ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತುಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿಯೂ, ಸಕಲ ಅರಿಷ್ಟ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿಯೂ ಬೇವು ಬೆಲ್ಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಬಳಿ

ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ
ಬಳಿವೊರ ಬಳಿ ಬಂದು
ತನಗೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಬಳಿ ಎಂದಾಗ
ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಿಯಲಿದ್ದ ಬಳಿಯುವವರು
ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಬಣ್ಣ ಬಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು
ತಿಳಿದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಬಳಲಿ ಬಳಲಿ ಮತ್ತೆ ಬಿಳಿಯಾಯ್ತು

ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಶಾನ್ಕಟ್

ಆರೋಗ್ಯ !

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಅಶೋಕ್

ನಾವು ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು, ಲೇಖನಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳು, ಓಹ್ ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ ಬಿಡಿ .

ಆದರೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ವಾಣಿಜ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡೋಣ. ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಾವು ಗಮನಹರಿಸಿಬೇಕಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲವೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಸಾಲೇ ವಾಣಿಜ್ಯದ ಬಂಡವಾಳವೂ ಹೌದು.

ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕೇ? ಯಾವ ಜಾಹೀರಾತು ಎಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಮೇಲೆ ಆ ಪದಾರ್ಥ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ . ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಬದುಕಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗಬಹುದೇನೋ .

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು - ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಧನ್ಯತಾಭಾವ.

ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಈಗ ೮೯,೮೭ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿರಬಹುದು. ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು (ಬೈದುಕೊಂಡು) ಆರಾಮಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಜ್ಜಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಮೂಗು ಹಿಡಿದು ಕೂತಿದ್ದು ನಾನಂತೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ ಇಷ್ಟೇ: *ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಊಟ, ಕಣ್ ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ, ಕೈತುಂಬ ಕೆಲಸ.* ಎಷ್ಟು ಸರಳವಲ್ಲವೇ! ಇಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿದ್ದ ಆರೋಗ್ಯ ಅದೇಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದೆಯೋ ತಿಳಿಯದು.

(ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಯೋಗಾಸನ , ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದೆ? ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಇರುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗಾಗಿ ಬಹುಶಃ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ)

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ದೇಹದ ದಣಿವಾರುವಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ. ಈ ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವೂ ಉಳಿಯುದೇನೋ? ಏನಂತೀರಿ?

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ, ಏಕೆ ನಾವು ಕಾಣದವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು?

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ : ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಕನಸೇ ಸರಿ. ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಎಳೆಯ ಬಿಸಿಲು, ಹಸಿರಿನ ದರ್ಶನ, ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ಪರ್ಶ ಇವೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದೆಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವಿರುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ತರಬಹುದಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಬಹುದೇನೋ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡೋಣ.

ಧನ್ಯತಾಭಾವ : ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದು ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಜನರ ಒಡನಾಟ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಧನ್ಯತೆಯ ಭಾವ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ತರಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು.

ದೇವರ ದಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಕಷ್ಟ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರದೇ ಮರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ದೇವರಿದ್ದಾನೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೇದೇ ಆಗುತ್ತೆ. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೇ ಒಳ್ಳೇದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸುವನೆ? ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದ ಮಳೆ ಬೆಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಯತ್ನ ನಮ್ಮದು

ಬೇಡ (ಎರಡರ್ಥ)

ಟೆಂಟಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪಿಕ್ಚರ್ ಹಾಕಿದ್ರು.

ಕಿಸ್ನನ್ ತಂಡ ಹೋಗುವುದೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತಿತ್ತು. ಬೇಡ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಮುಂದಿನ ಸಲ ಬೇಡರ ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಕಿದ್ರು.

ಇಡೀ ಊರಿನ ಜನ ನೋಡಲು ಹೊರಟರು.

ಮಹೇಶ್ ಸಿದ್ದಲಿಂಗಪ್ಪ

ಕೊಡೋದು ಬಿಡೋದು ಅವನದು. ಇಂತಹ ಶರಣಾಗತಿ ಭಾವದ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳು ಅವರ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು.

ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂದ ಸಂಪತ್ತು.

ಅನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಧನ್ಯತಾ ಭಾವ ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರುವಾಗ ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಾಣಿಜ್ಯದ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ ಅಲ್ಲವೇ?

ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ : ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ನನಗೇ ಏಕೆ ಹೀಗಾಯಿತು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ, ನಮ್ಮತನವೇ ನಮಗೆ ಮೇಲೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಮರಳಿ ಪೂರ್ವಜರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆ.

ನಾ ಮರೆಯಲಾರದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ

ಸಂಗೀತಾ ಮಂಗಲಗಿ

ಎಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು ಆ ಬಾಲ್ಯ? ನಾ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಸೊಗಡು ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾವೇಕೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ? ಈ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗಬಹುದು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಣೆಯಾದ ಕೂಡು ಕುಟುಂಬ.

ಅಜ್ಜಿ ತಾತ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಳುವ ಕಥೆ ಕೇಳಿ ಬೆಳೆಯದ ಮಕ್ಕಳು - ದಂಪತಿಗಳು ಇಬ್ಬರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಇಂದಿನ ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿ - ವೃದ್ಧರು ಅನಾಥ ಆಶ್ರಮ ಸೇರಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ಹಿಂದೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಣೆಯ ಸಿದ್ಧತೆ ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿತು. ನನಗೆ ನೆನಪಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಐದಾರು ಅಂಗಡಿ ತಿರುಗಿ ಹುಡುಕಿ ಬೆಲ್ಲ ತರುತ್ತಿದ್ದರು - ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ಬೆಲ್ಲ ಬೆಳ್ಳಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಿದ್ದರು - ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ನಿನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು - ಹೀಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆ. ಕರಿಎಳ್ಳು ತಂದು ಅದನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಗೋಣಿಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ, ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ಸಕ್ಕರೆ ತಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಬಣ್ಣ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಇದ್ದಿಲ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀಟಾಗಿ

ಮುರಿಯದಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮದಿಂದರು ಏನಾದರು?

ಕಬ್ಬು ಚಿಕ್ಕದೂ ಆಗಬಾರದು ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗಬಾರದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮದಿಂರು ಏನಾದರು?

ಕಡಲೆಬೀಜ ಹದಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹಸಿ ಹೋಗಬೇಕು, ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಆಗಬಾರದು - ಇಂತಹ ಕೌಶಲ್ಯ ಹೂಂದಿದ್ದ ಅಮ್ಮ, ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೂಬ್ಬರಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಯಾವ ಇಂಜಿಯರ್ ಇಂದ ಪಡೆದಿದ್ದರು ಎಂದು ತಿಳಿಯದ ಅಮ್ಮ, ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ಹೆಣ್ಣು ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಕೂಟ್ಟರೆ ಮುಗಿಯಿತು (ತಂದೆಯ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಕೇಳಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ) ಅನ್ನುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇರುವ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು ಹೂರತು ಪಡಿಸಿ ಮದುವೆ ಯಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೌರು ಮನೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ೫ ವರ್ಷ ಕಾಲದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೂಡುವ ಪದ್ದತಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೂಂಡಿದ್ದ ಅಮ್ಮ, ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸೂಸೆಗೆ ಸಂತಾನವಾದರೆ ಮೊದಲನೇ ವರ್ಷದ ಹಬ್ಬ ನನ್ನ ಮೊಮ್ಮಗಳು ಮೊಮ್ಮಗನಿಗೆ ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳ್ಳಿ ಗಣಪತಿ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ, ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ಸಂಚೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಸೆ ಮಣೆ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿ ಎಲಚಿಹಣ್ಣು, ಕಬ್ಬು, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ ಎರೆಯುವ ಪದ್ದತಿ ಗೂತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ, ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡುವ ಸಂಭ್ರಮ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚು ಸಿದ್ದ ಪಡಿಸುವ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರದಂತೆ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಬೀಳದಂತೆ ಖೋಟಾ ನೋಟು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮಾಡುವ ಭದ್ರತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯವರ ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಆಚೆ ಮನೆ ಸುಬ್ಬಮ್ಮ ಹೋದ ಸಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡುವಾಗ ಬಂದಿದ್ದರು ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕನೇ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಯಿತು, ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯ ಸತ್ಯ. ಇವತ್ತು ಸುಬ್ಬಮ್ಮ ಬಂದರೆ ನಾನು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳು ಎಂದು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು ಅಜ್ಜಿ.
ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನಗುತ್ತಾ ನಿಲ್ಲುತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಂದಿರು ಅಮ್ಮನ ಕಾಲದ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಏನಾದರು?

ನನಗೆ ಕೋಳಿ ಬೇಕು, ಅನೆ ಬೇಕು, ಗೋಪುರ ಬೇಕು, ಮೀನು ಬೇಕೆ ಬೇಕು, ಒಂಟೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಅಚ್ಚಿಗೆ ಕಿತ್ತಾಟ ಮಾಡಿ ಜಗಳ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತಾ ಇದ್ದ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು, ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರ ಮಕ್ಕಳು, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರು?

ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್ ಕೂಂಡು ತಂದು ಅಂಚೆ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಬರುವಾಗ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಂತೋಷ ಇವತ್ತಿನ ವಾಟ್ಸ್ ಅಪ್ ಶುಭಾಶಯಗಳು ಕೂಡುತ್ತಿದೆಯೆ? ಎದೆ ಮುಟ್ಟಿ ಹೇಳಿ ನೋಡೋಣ.

ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಗೆಳಯರಿಗೆಲ್ಲ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡು ಎಂದು ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದಾಗ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾರಾರಿಗೆ

ಕೂಡುವುದು ಎಂದು ಲಿಸ್ಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಎದಿರು ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯರ ಲಿಸ್ಟ್ ಮರೆಯಲು ಉಂಟೆ?

ಎಲ್ಲಾ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಯುಗ. ಈಗಾಗಲೇ ಎಂದೋ ತಯಾರಿಸಿರುವುದನ್ನ ತಂದು ಹಂಚಿ ಹಬ್ಬ ಆಯಿತು ಅನ್ನಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳದ್ದು ಆಗಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಹೀಗೆ ಆಗಿರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕಾಲವೇ ಉತ್ತರ ಹೇಳಬೇಕು.
ಈಗಿನ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಸಂಭ್ರಮ ಟಿ. ವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಸಂತೋಷ ಪಡಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಉಳಿಯಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಹೇಳಿ ಕೂಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಉಳಿಯಲಿ..

ಒಪ್ಪಿಗೆ

ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಮಾರ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಶಾನ್ಕಟ್

ಮಡದಿ 'ನಂದಿನಿ' ಬೇಕೆಂದಳು
ಪ್ರಭಾಸ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ
ವಶಿಷ್ಠ ಬಿಡದೆ
ಆಕಳ ಕಳ್ಳ ದೇವವೃತನಾದ

ಗಂಗೆ ಮದುವೆ ಬೇಡೆಂದಳು
ಶಂತನು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ
ಚೆಲುವೆ ಒಪ್ಪದೆ
ಅಮ್ಮನ ಆಶ್ರಯಕ್ಕೆ ಪುತ್ರ ಅನಾಥನಾದ

ಭಕ್ತಿಪಾರಮ್ಯ ಪರ್ವ

ದಶರಾಜಂಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿತ್ತು
ಅಪ್ಪ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ
ಸತ್ಯವತಿ ಬಂದು ತಂದೆಯ ಮದುವೆಗೆ ಮಗ
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದ

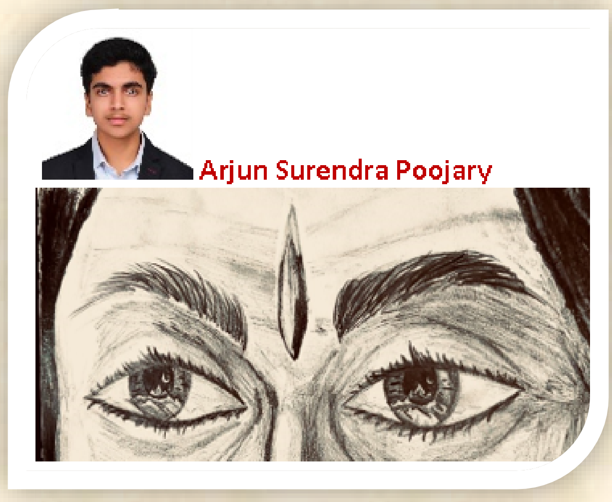
ಕಾಶಿರಾಜಂಗೂ ಯಾವುದೋ ತರ್ಕವಿತ್ತು
ಸಾಳ್ವನೂ ಒಪ್ಪಿದ್ದ
ಅಂಬೆ ತಪ್ಪಿ
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯ ಹಠಕ್ಕೆ ಶಿಖಂಡಿ ಆದಳು

ಕುರುಗಳಿಗೆ ವಂಶದ ಚಿಂತೆಯಾಗಿತ್ತು
ಅಂಬಾಲಿಕೆ ಒಪ್ಪಿದಳು
ಅಂಬಿಕೆ ಮುಚ್ಚಿ
ಮುನಿಯ ಮುನಿಸಿಗೆ ಮಗು ಕುರುಡಾಯಿತು

ಅತ್ತೆಗೆ ಮತ್ತೆ ನಿಯೋಗ ಬೇಕಿತ್ತು
ಅತ್ತೆ ಒಪ್ಪಿದಳು
ಸೊಸೆಯ ಕೇಳಿದ
ದಾಸಿಯ ಧಾರಾಳತನಕ್ಕೆ ವಿದುರ ಪ್ರಧಾನಿಯಾದ

ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರನಿಗೂ ಕಂಕಣದಾಸೆಯಾಗಿತ್ತು
ಗಾಂಧಾರಿ ಒಪ್ಪಿದಳು
ಘನಂದಾರಿ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ
ಅವನಿಗೆ ಕಣ್ಣಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಅವಳೇ ಕುರುಡಾದಳು

ಕುರುವಂಶಕ್ಕೆ ವರಿಸುದಾರರು ಬೇಕಿತ್ತು
ಮಾದ್ರಿ ಒಪ್ಪಿದ್ದರೆ
ಗಾಂಧಾರಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಳು
ವ್ಯಾಸನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ ಮಹಾಭಾರತವಾಯಿತು



ಏನಾಗಲಿ?

ಅಜಾದ್. ಐ. ಎಸ್

ಹೊರಳಿ ನೋಡುವುದೇ ಹೀಗೆ
ಮರಳಿ ಬಾರದ ಹಾಗೆ
ಉಲ್ಕೆಯಾಗದಿರು ಪಥದಿ
ಗ್ರಹವಾದರೂ ಸ್ವಂತತೆ ಇಲ್ಲ

ಚಂದಿರನಾಗಲೇ ಹೇಳು
ತಂಪೆನಿಸುವಂತೆ ವಿರಹಿಗೆ...
ಸೂರ್ಯನಾಗಲೇ ಬೇಡ
ತಪಿಸುವಂತೆ ತನ್ನೊಳಗೇ...

ಭೂಮಿಯಾಗಲೇ ಗೆಳೆಯಾ
ಹೊರಲು ಪಾಪಿಗಳ..
ಪಾಪ ತೊಳೆಯಲೇ ಗಂಗೆಯಾಗಿ..
ಮಾಲಿನ್ಯ ವಿಷದಂಗಳ..

ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡವಾದರೂ ಏನು
ಲೂಟಿ ಅಗೆದು ವಜ್ರ ಖನಿಜ..
ಬಗೆವರು ಗರ್ಭವನು ಚಿನ್ನ
ಬಿಡಲಾರ ಈ ಮನುಜ..

ಮನುಜ ನಾನು, ಸಹಜ
ಸಹಜವೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ನನಗೆ
ಅಹಂ, ದ್ವೇಷ, ಕಾಮ ನನ್ನೊಳಗೆ
ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗುವೆ,
ಸಹಜವಾಗಲಿ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತೆ.

ರಾಮ ರಾಮ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಿನ್ನ ನಾಮ

ಸೌರಭ ವಿಕ್ರಮ

ಅಯೋಧ್ಯೆಯಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು ನಿನ್ನ ಯೋಗ
ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಲು ಸಿಕ್ಕಿತು ಜಾಗ
ಐನೂರು ಸಂವತ್ಸರ ಕಳೆದವು ಬೇಗ
ವನವಾಸ ಮುಗಿಸಿ ಮರಳುವ ಸುಯೋಗ

ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕಟ್ಟಲು ಮಂದಿರ ಭವ್ಯ
ಕೆತ್ತಲು ಲಲ್ಲಾನ ವಿಗ್ರಹ ದಿವ್ಯ
ಮೋದಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನಾ ಕರ್ತವ್ಯ
ಸಮಸ್ತ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಬೆಸೆಯುತ ಭಾಂಧವ್ಯ

ಕೋಟಿ ಕಂಗಳು ಕಂಡ ಕನಸು
ಶುಭ ವೇಳೆಯಲಿ ಆಯಿತು ನನಸು
ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲಿ ಮೆರೆದಿತ್ತು ಕೂಸು
ರಘುನಂದನ ನೋಡಿ ಕರಗಿತು ಮನಸು

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೀಪಾವಳಿಯ ಸಂತಸ ತುಂಬಿತ್ತು
ಮನೆ-ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರಾಮದೀಪ ಬೆಳಗಿತ್ತು
ಪರಸ್ಪರ ಸಿಹಿ ಪ್ರಸಾದ ಹಂಚಲಾಗಿತ್ತು
ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ರಾಮನ ಜೈಕಾರ ನಡೆದಿತ್ತು
ರಾಮ ರಾಮ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಿನ್ನ ನಾಮ

ಬನ್ನಿ ಕನ್ನಡ ಬಂಧುಗಳೆ

ಸುಗುಣಾ ಮಹೇಶ್

ಭಾವಗಳ ಬುತ್ತಿಯಲಿ ಜೀವ ತುಂಬಿದ
ಹಳದಿ-ಕೆಂಪು ಕುಂಕುಮಾಂಕಿತೆ
ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ಕರ್ಣಾಟಕವಾದಳು
ಭುವನೇಶ್ವರಿಯ ಮಗಳು ಕನ್ನಡಾಂಬೆ!!...

ಭಾಷೆ ಬೇರು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ
ಹೆಸರನಿತ್ತರು ಮಹನೀಯರು
ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಸೆದ ಕನ್ನಡಿಗರು
ಈಗ ಐವತ್ತರ ಹೊಸ್ತಿಲು ಮುಟ್ಟಿಹರು!!...

ಇಷ್ಟು ಕಾಲದ ಸಂಭ್ರಮದಿ
ಅರಿತೆವೇನು ಭಾಷೆಯ ಬೆಲೆ?
ಕಳೆದು-ಕೂಡಿ ಬೆಳೆದ ನಾಡು
ಮಾಸಕಷ್ಟೆ ಮೀಸಲೇನು?...

ಆಚರಣೆ ಹಿನ್ನಲೆಯಲಿ
ಚಂದಾ ವಸೂಲಿ ಮಾಡುತ
ಆಗರ್ಭ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಬೀಡಿಗೆ
ಹೋರಾಟಗಾರರೆ ವಾರಸುದಾರರೇನು?...

ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದಿಡಿದು ಇತಿಹಾಸದವರೆಗು
ಕೊಡುಗೆಗಳ ಆಗರವ ಅರಿತೆವೇನು?
ಮಣ್ಣ ಋಣ ನೆಲದ ಗುಣ
ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತಿಳಿಸುವೆವೇನು?...

ಜೀವ ಜಲ ಜನರ ಬಲ
ಒಟ್ಟಾದರೆ ಭಾಷೆಗೆ ಸೊಬಗು
ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಆಚರಣೆ
ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಕೆ ಮೆರುಗು ...

ಬನ್ನಿ ಕನ್ನಡ ಬಂಧುಗಳೆ
ಬಾರಿಸಿರಿ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ನಗಾರಿ
ಮೊಳಗುತಿರಲಿ ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ
ಕನ್ನಡಾಂಬೆಯ ಜಯಭೇರಿ

ಜೀವನವೆಂಬುದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯ ವಿಹಾರ

ರಮೇಶ್ ಚಂದ್ರ

ಜ್ಞಾನದ
ಮೊದಲಕ್ಷರಕೆ
ಶಿಶುವಿಹಾರ

ದುಗುಡ
ದುಮ್ಮಾನಕೆ
ಸಾಂತ್ವನ ವಿಹಾರ

ಕಣ್ಮನ ತುಂಬಲು
ಪಕೃತಿ ವಿಹಾರ

ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತತೆಗೆ
ಏಕಾಂತ ವಿಹಾರ

ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ
ಹರಟೆಯ ವಿಹಾರ

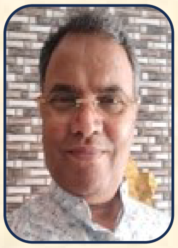
ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ
ನಿತ್ಯ ಕಾಯಕ ವಿಹಾರ

ಮರಣದೊಳೂ ಬೇಕಾಯಿತು
ಮಸಣದೆಡೆ ವಿಹಾರ

ಉಸಿರ್ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ನಿಲ್ಲುವರೆಗೂ
ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯ ವಿಹಾರ

ಜಗದ ವಿಹಾರದೊಳೊಂದು
ಕ್ಷಣಿಕ ವಿಹಾರ

ಸಡಗರ



ಅಜಾದ್. ಐ. ಎಸ್

ನಭದೆಡೆಗೆ ನೆಟ್ಟ ನೋಟ
ಶುಭದೆಡೆಗೆ ಕನಸ ಕಾಟ
ಶ್ರಮದ ಫಲಕೆ ಬೇಕಲ್ಲವೇ
ವರುಣ ಕೃಪೆಯ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಾಲೆ

ಅಂಕುರಿಸೆ ಹಸಿರ ಬಸಿರು
ಝೇಂಕರಿಸೆ ಹೂವ ಘಮಲು
ದುಂಬಿಗೊಂದು ಸಡಗರ
ಕಾಯಿ ಬಲಿತು ಫಲದ ಸುಳಿವು

ವರುಷ ಹರಿದ ಬೆವರ ಹನಿ
ಹೊಲದ ತುಂಬ ತೂಗೆ ತೆನೆ
ಅನ್ನದಾತ ಕುಣಿಯೆ ಕಣ
ಸಡಗರ ತಂದಿತೆಲ್ಲ ಝಣ

ರಾಸುಗಳಿಗೂ ಜಳಕ ಪುಳಕ
ಕೊಂಬು ಬಣ್ಣ ರಿಬ್ಬನಿನ ಝಣ
ಊರಬಾಗಿಲ ಬೆಂಕಿ ಸಾಲು
ಹಾಯುತಿರೆ ಚೆಣ್ಣರ ಸಡಗರ

ಸವಿ ಮನದ ಸುಖದ ಹಂಚಿಕೆ
ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಸಂಭ್ರಮ
ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಸ್ನೇಹಿತ ಗಣದ
ಸಡಗರಕೂ ಸಂಪದದ ನಂಟು

ಎಳ್ಳು ಅಮವಾಸ್ಯೆಯ ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುವ ಹಬ್ಬ; ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ

ಸಂಗೀತಾ ಮಂಗಲಗಿ

ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರೋ ಜೋಳ, ಕಡಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಿಂಗಾರು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಕಲ್ಲಿನ ಪಂಡರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ 'ಹುಲ್ಲು ಹುಲ್ಲಿಗೋ ಚೆಲ್ಲ ಚೆಲ್ಲಂಬರಿಗೋ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಲದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಚೆಲ್ಲುವುದೇ ಚರಗ.

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳ ಅಮವಾಸ್ಯೆ ರೈತರ ಪಾಲಿಗೆ ಸಂಭ್ರಮದ ಹಬ್ಬ. ರೈತ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭೂತಾಯಿಗೆ ಪೂಜಿಸಿ, ಸಹಭೋಜನ ಮಾಡಿ ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ವಿಜಯಪುರ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಗದಗ, ಧಾರವಾಡ, ಕೊಪ್ಪಳ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಅಮವಾಸ್ಯೆ ದಿನದಂದು ರೈತರು ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತರಾಗಿ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ.

ಏನಿದು ಚರಗ?:

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳು ಅಮವಾಸ್ಯೆ ದಿನ ರೈತರು, ರೈತ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೆ ಮಂದಿ ಚಕ್ಕಡಿ, ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟರ್ನಲ್ಲಿ ಬುತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಎಳ್ಳು ಹಚ್ಚಿದ ರೊಟ್ಟಿ, ಎಳ್ಳು ಕಡುಬು, ಕಡಲೆಗಡುಬು, ಬದನೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಲೆ, ಚಟ್ನಿಯಂತಹ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರೋ ಜೋಳ, ಕಡಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಿಂಗಾರು ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಕಲ್ಲಿನ ಪಂಡರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ 'ಹುಲ್ಲು ಹುಲ್ಲಿಗೋ ಚೆಲ್ಲ ಚೆಲ್ಲಂಬರಿಗೋ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಲದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಚೆಲ್ಲುವುದೇ ಚರಗ. ಮನೆ ಮಂದಿ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಲ ಇಲ್ಲದವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಚರಗ ಚೆಲ್ಲಲು ಹೋಗುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ. ಇನ್ನು ಚರಗ ಚೆಲ್ಲಿದ ಬಳಿಕ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸಹಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುವುದರ ಹಿಂದಿದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ: ಎಳ್ಳು ಅಮವಾಸ್ಯೆಯಂದು ಯಾಕೆ ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಅನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಡುತ್ತೆ. ಚೆರಗ ಹಬ್ಬದ ಆಚರಣೆ ಹಿಂದೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವಿದೆ. ಎಳ್ಳ ಅಮವಾಸ್ಯೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಗಾರು ಪೈರು ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅದ್ರಲ್ಲೂ ಜೋಳದ ಮಧ್ಯೆ ಕಡಲೆ ಬೆಳೆಗೆ ಕಾಯಿಕೊರಕ ಹುಳ ಬಿದ್ದು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಜೋಳ, ಕಡಲೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಾರು ಬೆಳೆಯಾಗಿ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹೊತ್ತಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲು ಹುಲ್ಲಿಗೋ ಚೆಲ್ಲ ಚೆಲ್ಲಂಬರಿಗೋ ಎಂದು ಚರಗ ಚೆಲ್ಲಿದ ಖಾದ್ಯ ತಿನ್ನಲು ಹಕ್ಕಿಗಳು ಜೋಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಖಾದ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಕಡಲೆಗೆ ಬಿದ್ದಿರೋ ಕಾಯಿಕೊರಕ ಹುಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಕಾಯಿಕೊರಕದ ಹುಳುವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಕೊರಕದ ಹುಳುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಚರಗ ಚೆಲ್ಲುವ ಹಬ್ಬವನ್ನು ತಲಾಂತರದಿಂದ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

By:-Disha
Disha Patil 4th Grade

GLAMROCK FREDDY
Yatin G Kashyap
3rd Grade

Disha Patil 4th Grade

Raksha Bhanuprakash 5th Grade

Raksha Bhanuprakash -5th Grade

Raksha Bhanuprakash -5th Grade

Sanskrithi Poojary

Sourabha Vikram