

ಬೃಂದಾವನ ವಾಣಿ

ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ, ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿಯ ದ್ವೈಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ ೨೪ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ೨೦೧೯

ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಯುಕ್ತ
ಕವಿತೆಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆ



೦೪ ಸಂಪಾದಕೀಯ



೦೮ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ



೦೫ ಬೃಂದಾವನ ಫ್ಯಾಷನ್

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ-ದೀಪಾವಳಿ ಹಣತೆ
ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ-ಅಂತರ್ಜಾಲ

೦೬ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ



೦೨ ಬೃಂದಾವನ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ



೦೭ ಕಥೆ-ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲದ ನೆನಪುಗಳು

ಹಿಂಪುಟ: ಶರತ್ಕಾಲದ ಸೊಬಗು,
ಚಿತ್ರ ಕೃಪೆ-ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಶಾಂತ್



೧೦ ಸೇಬು ಶೇರ್ಕಾ ಎಂಬ ದಿವ್ಯ ರಸ

೧೧ ಪದಬಂಧ



೧೨ ಕಲೆ



೨೦ ಚಿಣ್ಣರ ಚಿತ್ರಗಳು

ಕವಿತಾ ವಿಶೇಷಾಂಕ

೧೪ ಕವನ- ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲಿ ವನಿತೆ

೧೫ ಕವನ- ತಿಮ್ಮರಾಯ

೧೬ ಕವನ-ಸುಖ ಜೀವನದ ಸೂತ್ರಗಳು

೧೭ ಕವನ-ಪ್ರಕೃತಿ

೧೮ ಕವನ- ಮರಳಿ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ...

೧೯ ಕವನ- ಮನಸೇ ರಿಲಾಕ್ಸ್



ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಬಾಂಧವರೇ,

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡ ನಮಗೆ ಇನ್ನೇನು ದೀಪಾವಳಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಬಂತು ಎನ್ನುವ ಸಡಗರದ ಜೊತೆಗೆ, ಒಂದು ವರ್ಷ ಅದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿದು ಹೋಯಿತಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ತಳಮಳವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಚಳಿ ಮಹಾತ್ಮನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶುರುವಾಗಿದ್ದು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೊದಿಕೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿರುವಲ್ಲಿ ಇವನ ಪಾತ್ರವೂ ವಿಶೇಷವಾದದ್ದು. ಇನ್ನು ನವೆಂಬರ್ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರುಗಳು ಡೇಲೈಟ್ ಸೇವಿಂಗ್ ಎಂದು ಸಮಯವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಮೇಲಂತೂ ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು ಕತ್ತಲೆಯೊಳಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ನಮ್ಮ ಪಜೀತಿಗೆ ಕೊನೆ ಮೊದಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಕಳೆದು ವಸಂತನ ಆಗಮನ ಎಂದು ಆಗುವುದೋ ಎಂದು ಕಾಯುವುದಕ್ಕಾದರೂ ಒಂದು ಕಾರಣ ಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ನಮ್ಮ ಬೃಂದಾವನದ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ವರ್ಷ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಭಾನುವಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಗಣೇಶ ಪೂಜೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೂ ಹೀಗೆಯೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ.

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಳೆರಾಯನ ಆರ್ಭಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಣ್ಣಗಾದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ವರಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಜನರನ್ನು ಗೋಳು ಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವರುಣರಾಯ ಇನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣದು. ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಗತಿಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೆರೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಹಸ್ತವಿಲ್ಲದೇ ನೊಂದು ಬೀದಿ ಪಾಲಾದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಭಿನ್ನ ಪಕ್ಷದ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಯಾವೊಂದು ಫಲಾನುಭವವನ್ನೂ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಿಲ್ಲವೋ, ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಕೇಂದ್ರ-ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಜೆಪಿ ಪ್ರಾಬಲ್ಯದ ಅಧಿಕಾರ ಇದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ

ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಕೇಂದ್ರದ ಅನುಮೋದನೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಕೇಂದ್ರ ಅನುದಾನ ಈ ಕಡೆಗೆ ಹರಿದು ಬಂದು ನೊಂದ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಗಲಿ.

ಈ ಹೊಸ ಸರ್ಕಾರಗಳು ರಚನೆಯಾದ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುರಿತಾಗೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡಿದಂತೆ ಒಡನಾಡುವ ಮುಖಂಡರು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಹಣ ಮತ್ತು ಜಾತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರಾಜಕಾರಣ ಮಾಡುವ ಕುಟಿಲ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು - ಇವರೆಲ್ಲ ಕರ್ನಾಟಕದ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯ ಸರ್ಕಾರ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯತ್ತ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೇ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಕನ್ನಡ-ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಳಿಗೆಗೆ ಕಳೆದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಟ್ಟಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ದೀಪಾವಳಿಯ ಈ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿಯ ಕವಿಗಳು ಹಲವಾರು ಕವಿತೆಗಳ ನಿಮಗಾಗಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ವೈಚಾರಿಕ ಲೇಖನಗಳು, ಪ್ರಬಂಧ-ಪದ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಲೇಖನವನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ: ಬೃಂದಾವನ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ಡಿಸೆಂಬರ್ ೨ರ ಭಾನುವಾರ ಹೈಟ್ಸ್‌ಟೌನ್ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಾವೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪದೇ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ... ಮತ್ತೆ ಸಿಗೋಣ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ

ಸತೀಶ್ ಹೊಸನಗರ

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ:

ದಾಶರಥಿ ಘಟ್ಟು, ಅಜೇಯ ರಾವ್, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೋಲಾಲ, ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಶಾಂತ್, ರಘುರಾಂ ರಾಯಸಂ, ಮಮತಾ ನಾಗೇಂದ್ರ, ಶ್ರೀವತ್ಸ ಕುಲಕರ್ಣಿ



ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಸಂಘ

501(3)(c) ಪಡೆದ ಚಾರಿಟಿ ಸಂಸ್ಥೆ

Karnataka Cultural Organization (KCO) Brindavana
New Jersey, USA

www.Brindavana.org



© 2019. All right reserved. No part of this newsletter may be reproduced, photocopied, or reused without prior permission from the publisher.

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಹಕ್ಕು ಆಯಾ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. "ಬೃಂದಾವನ ವಾಣಿ"ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನ, ಕಥೆ, ಕವನ, ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಲೇಖಕರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರು. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ನಿಖರತೆ ಮತ್ತು ಖಚಿತತೆಗೆ "ಬೃಂದಾವನ ವಾಣಿ" ಮತ್ತು ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ ಜವಾಬ್ದಾರಲ್ಲ.

ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: yani@brindavana.org

ಸದಸ್ಯತ್ವ ಮಾಹಿತಿ:

ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಥೆ, ನ್ಯೂ ಜೆರ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡಿಗರ ಪರವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಾರಿಟೆಬಲ್ ಸಂಸ್ಥೆ. ನ್ಯೂ ಜೆರ್ಸಿ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕನ್ನಡ ಬಾಂಧವರೆಲ್ಲ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಕನ್ನಡತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಪೋಷಿಸುವಂತೆ ಈ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿತರಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಸದಸ್ಯರಾಗುವಂತೆ ಈ ಮೂಲಕ ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಾರ್ಷಿಕ, ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ, ಅಜೀವ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸದಸ್ಯತ್ವಗಳು ಲಭ್ಯ.

www.brindavana.org ಅನ್ಡ್ ವಿಸಿಟ್ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸದಸ್ಯತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಣಿಗೆ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ರಹಿತ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: info@brindavana.org

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ



ನಮ್ಮ ನ್ಯೂ ಜೆರ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಚಳಿಯ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆಲ್ಲ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನವರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ ನಮಗೆ ಈ ತಿಂಗಳು ಮುಗಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬವೂ ಬರುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವೆಲ್ಲ ಮುಂಬರುವ ಚಳಿಯ ದಿನಗಳಿಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಹವಾಮಾನ ತಣ್ಣಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಫಾಲ್/ವಿಂಟರ್ ಜಾಕೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವುದು ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅನುಭವ.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗಣೇಶ ಹಬ್ಬದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೃಂದಾವನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅದ್ದೂರಿಯಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಡಲಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಗಣೇಶ ಪೂಜೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯೋತ್ಸವದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಪುಟಾಣಿಗಳ ಫ್ಯಾಷನ್ ಶೋ ಮತ್ತು ಭದ್ರವೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಸಡಗರದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಹಾಕಿತ್ತು. ಮರಳು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಕಲಾವಿದ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಹೆಗಡೆ ಅವರು ಸಭಿಕರನ್ನು ಮಂತ್ರಮುಗ್ಧರನ್ನಾಗಿಸಿದರೆ, ಹೇಮಂತ್ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ಶೋತೃಗಳನ್ನು ಸಂಗೀತ ರಸ ಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಮರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ನಡುವೆ, ಯೋಗಿ ದೇವರಾಜು ಅವರು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಗ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಯಿತು.

ಮುಂದಿನ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಡಿಸೆಂಬರ್ ೭ರ ಶನಿವಾರ. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲೂ ಈ ದಿನವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರಾಗಿ ನಂಬಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಲಾವಿದರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತ್ಮೀಯವಾದ ಸ್ವಾಗತ.

ನಮ್ಮ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರವಾಹ ಸಂತ್ರಸ್ತರ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಅನೇಕ ದಾನಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಕೈಜೋಡಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಬರೆ ಎಳೆದಂತೆ ಮತ್ತೆ-ಮತ್ತೆ ವರುಣನ ಅವಕೃಪೆಯಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅನೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ತತ್ತರಿಸಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕರುಳು ಹಿಂಡುವ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬೀದಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಜನರನ್ನು ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ವಿಚಾರವಾದರೂ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ನೆರವು ಬರದಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿಯುವ ನೋವಿನಂತಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಂತಿನ ಬೃಂದಾವನ ವಾಣಿ, ದೀಪಾವಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ಸಡಗರದ ಜೊತೆಗೆ ಫಾಲ್ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಮೈವೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಈ ದೈಮಾಸಿಕವನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂತಹ ಸುಂದರವಾದ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೃಂದಾವನ ವಾಣಿ ತಂಡದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆಲ್ಲ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಡಿಸೆಂಬರ್ ೭ರಂದು ಹೈಟ್ಸ್‌ಟೌನ್ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ... ಮತ್ತೆ ಸಿಗೋಣ!
ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿ,

ಸುನೀಶ್ ಹೊಸನಗರ

ಸತೀಶ್ ಹೊಸನಗರ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ

ಸೌರಭ ತಂಡದ ಪರವಾಗಿ

ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಸನ್ಮಾನ್ಯರೇ,

ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ನಡೆಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನತೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 'ಕನ್ನಡ ಜಾಗೃತಿ' ಎಂಬ ಗೃಹ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೊರ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಾವು ನಡೆಸುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರ ಸಹಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಜಾಗೃತಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕನ್ನಡ ನಾಡು ನುಡಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಿತ ನಮ್ಮ ಇ ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಕಳಿಸಿ. ಅವನ್ನು ಕನ್ನಡ ಜಾಗೃತಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಇ ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ :

secretary.kanpra@gmail.com

[ಏಪ್ರಿಲ್ 2019 ರಿಂದ ಜೂನ್ 2019 ರ ಮಾಸದ ಜಾಗೃತಿ ಪತ್ರಿಕೆ ಲಿಂಕ್](#)

ವಂದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ,

ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ.

ನೋಂದಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು [ಇಲ್ಲಿ](#) ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ.



ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಡಾ|| ಎಂ ಜಿ ಪ್ರಸಾದ್

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಂತೆ ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜೀವನದ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಣೆ ನಡೆದಿದೆ. ಇಂತಹ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗವು ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವೆಂದರೇನು?

"ಯೋಗ" ಎಂಬ ಪದವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ "ಯುಜ್" ಎಂದರೆ "ಕೂಡಿಸು" ಎಂಬ ಧಾತುವಿಂದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ "ಕೂಡಿಸು" ಎಂದರೆ ಸಾಧಕನನ್ನು ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದು. ಯೋಗಮಾರ್ಗದ ಆರಂಭವನ್ನು ನಾವು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದ ನೋಡಬಹುದು.

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುವ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಆರಂಭವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಶ್ವೇತಾಶ್ವರ ಉಪನಿಷತ್ ಹಾಗೂ ಕಠೋಪನಿಷತ್ ಇವುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಹಾಗೂ ಪಾತಂಜಲ ದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಯೋಗದ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಋಷಿಗಳು ನಮಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗವೆಂದರೇನು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೆಲವು ಉತ್ತರಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ. (೧).ಯೋಗವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತದ (ಮನಸ್ಸಿನ) ವೃತ್ತಿಯನ್ನು (ಓಡಾಟಗಳನ್ನು) ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

(೨)ಯೋಗವೆಂದರೆ ದುಃಖದ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಡಿಯುವುದು.

(೩)ಯೋಗವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸಮತ್ವದಿಂದ ನೋಡುವುದು.

(೪)ಯೋಗವೆಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮನ (ತನ್ನ) ಹಾಗೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಒಂದುಗೂಡುವಿಕೆ (ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗುವುದು).

(೫)ಯೋಗವೆಂದರೆ ದ್ವಂದ್ವಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗದ ವಿಸ್ತಾರ:

ಈ ಮೇಲಿನ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಯೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಕೆಲವು ಆಸನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಹದಿನೆಂಟು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಯೋಗದ ಹೆಸರಿದೆ. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸರ್ವೋಚ್ಚವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಭಕ್ತಿ, ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಧನಗಳನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಭಕ್ತಿ, ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ ತತ್ವಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸದಾ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ಸಾಧಕನು ಭಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವನಿಗೆ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕರ್ಮ ಪ್ರಧಾನವಾದರೆ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಧಾನವಾದರೆ ಭಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

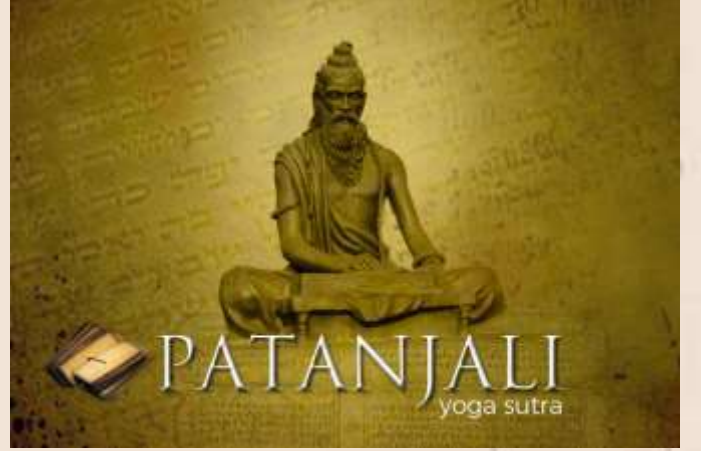
ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಂತ್ರಯೋಗ, ನಾದಯೋಗ, ಹರಯೋಗ, ಲಯಯೋಗ, ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಯೋಗಮಾರ್ಗಗಳುಂಟು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರಾಜಯೋಗ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವೆಂದರೇನು?

ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರಾದ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ನೀಡಿರುವ 196 ಸೂತ್ರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿರುವ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನಮಾರ್ಗವೇ "ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ".

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಂತೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೊರಗುವಿಕೆಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಯೋಃ" ಎಂದರೆ "ಮನುಷ್ಯರ ಬಂಧನಕ್ಕೆ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ (ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ) ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಗಲಿ" ಅವರ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ. ಕಠೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುದಾರವಾದ

ದೃಷ್ಟಾಂತದ ಮೂಲಕ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. "ರಥವೆಂಬ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಾತ್ಮನು ರಥಿಕನಿದ್ದಂತೆ. ಈ ರಥದ ಸಾರಥಿಯೇ ಬುದ್ಧಿ. ಮನಸ್ಸೇ ಲಗಾಮು, ನಂತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೇ ಕುದುರೆಗಳು. ಯಾವಾತನು (ಜೀವಾತ್ಮನು) ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಲಗಾಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಬುದ್ಧಿಯ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಮಹತ್ತರವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾದ ಧ್ಯೇಯದತ್ತ



ಹೋಗುವವನೇ ಆನಂದ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸೆಂಬ ಲಗಾಮು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಬಿಟ್ಟರೆ ಬುದ್ಧಿಯ ವಕ್ರತೆಯಿಂದ ಕುದುರೆಗಳು ದಿಕ್ಕಾಪಾಲಾಗಿ ಓಡುತ್ತಾ ರಥಿಕನನ್ನು ದುಃಖ ಹಾಗೂ ಅಶಾಂತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ."

ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ತತ್ವವೇನೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಇಂದ್ರಿಯದ ಜೊತೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಇಂದ್ರಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋನಿಯಂತ್ರಣ ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ಯಧಿಕ ವೇಗದಿಂದ ಒಂದು ಇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವ್ಯರಾಗ್ಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ (ಒಳ್ಳೆಯ) ಹಾಗೂ ದೈವಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿಸುವುದು. ವೈರಾಗ್ಯವೆಂದರೆ ತಾಮಸಿಕ (ಕೆಟ್ಟ) ಹಾಗೂ ರಾಕ್ಷಸೀ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೂರವಾಗಿಡುವುದು. ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ "ಅಭ್ಯಾಸೇನತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ" ಅಂದರೆ "ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ವೈರಾಗ್ಯಗಳಿಂದ (ಮನಸ್ಸನ್ನು) ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು". ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ "ಅಭ್ಯಾಸ ವೈರಾಗ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ತನ್ನಿರೋಧಃ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರಂಗದ ಅನ್ವೇಷಣೆ

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ರಚಿಸಿರುವ 196 ಸೂತ್ರಗಳೊಮ್ಮೊಳಗೊಂಡ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೇ

- (೧) ಸಮಾಧಿ ಪಾದ (೫೧ ಸೂತ್ರಗಳು)
- (೨) ಸಾಧನಾ ಪಾದ (೫೫ ಸೂತ್ರಗಳು)
- (೩) ವಿಭೂತಿ ಪಾದ (೫೭ ಸೂತ್ರಗಳು) ಮತ್ತು
- (೪) ಕೈವಲ್ಯ ಪಾದ (೩೪ ಸೂತ್ರಗಳು).

ಈ ೧೯೬ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವಡಗಿದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳ ಕಿರು ಪರಿಚಯ ಹೀಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳು:

ಮೊದಲನೆಯದಾದ 'ಯಮ' ಎಂಬ ಅಂಗದಲ್ಲಿನ ಐದು ಸಾಧನೆಗಳಾದ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ, ಕದಿಯದಿರುವುದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಅಪರಿಗ್ರಹಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಎರಡನೆಯದಾದ 'ನಿಯಮ' ಎಂಬ ಅಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಐದು ಸಾಧನೆಗಳಾದ ಶೌಚ, ಸಂತೋಷ, ತಪಸ್ಸು, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ ಹಾಗೂ ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣೀಧಾನಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಅಣಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಅಂಗವಾದ 'ಆಸನ' ಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಸುಖವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ಯೋಗ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಸನವು ಯೋಗದ ಒಂದು ಅಂಗ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂಗವಾದ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'ದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯೋಗದ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗಲನುವಾಗುವುದು.

ಐದನೆಯ ಅಂಗವಾದ 'ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ'ದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆರನೆಯ ಅಂಗವಾದ 'ಧಾರಣೆ'ಯಲ್ಲಿ ಒಳಸೆಳೆದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಏಳನೆಯ ಅಂಗವಾದ 'ಧ್ಯಾನ'ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು.

ಎಂಟನೆಯದಾದ 'ಸಮಾಧಿ'ಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದದ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ಅವರ್ಣನೀಯ ಅನುಭವಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಒಂದು ಕಿರು ಪರಿಚಯ. ಮುಂದಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

“

ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ,
ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ,
ನಡೆ-ನುಡಿ, ಪುಣ್ಯ, ಪಾಪಗಳ ವಿವೇಚನೆ,
ವಿದ್ಯೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ ಮುಂತಾದ
ಕಲೆಗಳು, ರಾಜನೀತಿ,
ಕರ್ಮಮೀಮಾಂಸೆ, ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ
ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಿಂದಲೇ
ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ”

ಶ್ರೀ ರಂಗ ಸದ್ಗುರುಗಳು

ಸಾರಾಂಶ:

ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಗುರಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಲಕ್ಷ್ಯವಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಋಷಿಗಳು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆ. ಮಹಾಯೋಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಿಯೂ ಆದ ಶ್ರೀ ರಂಗ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೀಪಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಕನ್ನಡ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ - 2019



Cultural programs
from members &
invited artists

General Body
Meeting

Kids Activities





7th Dec 2019
SATURDAY

Time: 10:00 am to 7:00 pm



Drawing
Competition

Singing
Competition

Register Online @
<http://brindavana.org>

Register Now

Registration Fee: Early bird ends on Dec 1st

Event Registration Donation	Kannada Rajyotsava and Makkala Dinacharane			
	Early Bird (USD)		After (USD)	
	Adult	Kids (5 to 12)	Adult	Kids (5 to 12)
KCOB Members	15	5	20	5
Non Members	20	5	30	5

Kannada Sowabha Sponsorship - For Family USD \$100

Venue: Hightstown High School, 25 Leshin Lane, Hightstown, NJ 08520





ಬೃಂದಾವನ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ

ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕುಂದಲಗುರ್ಕಿ

ಬೃಂದಾವನ ಸೌರಭ ತಂಡದಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೩, ಶನಿವಾರದಂದು ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಹಬ್ಬದ ನೆನಪನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ನೆನೆಯುವಂತಾಯಿತು. ನಡೆದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಂದು ಪ್ರತಿ ಭಾರಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗಣಪ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಾಹಿತ್ಯ -ಸಂಗೀತ - ದೇವರ ಪೂಜೆಯ ಅನಾನುಕೂಲಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕುಶಲತೆಯ ಗಣಪ ಉತ್ತರವಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಗಣೇಶೋತ್ಸವ ಎಂದೊಡನೆ ನೆನಪಾಗುವುದು ರಘು , ಉಮಾ , ಅಮೃತ , ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಸ್ವಯಂ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ನಡೆಯುವ ಸಡಗರದ ಗಣೇಶನ ಪೂಜೆ. ಈ ಬಾರಿಯ ಸೇವಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ನನ್ನ ಜೊತೆ ವಿಶೇಷ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಗಣೇಶನನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೂಲಕ ಮೂಡಿಸಿದ ನಾಗಶ್ರೀಯವರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಚಿಣ್ಣ ಮಣಿಗಳು ಅದನ್ನು ಸುಂದರವಾದ ಫೋಟೊ ಫ್ರೇಮ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು



ಸಾಹಿತ್ಯೋತ್ಸವ : ರಾಷ್ಟ್ರ ಕವಿ ಜ್ಞಾನಪೀಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ of Yoga university of the americas.ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯದ ಡಾ.ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಮಗಳು ತಾರಿಣಿ ಚಿದಾನಂದ್ ಹಾಗೂ ಕುವೆಂಪು ಒಳತಿಗಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ,ಬಿಪಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇನ್ನಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಾಜಿ ಕುಲಪತಿ prof ಚಿದಾನಂದ ಗೌಡ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಮದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದ ಪ್ರೊಫ್ ಯೋಗಿ ಅವರು, ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಯೋಗವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಕೈಯ್ಯಲ್ಲೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಕುವೆಂಪು ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಅವರ ತಾರ್ಕಿಕವಾದ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅನುಭವದ ಮಾತುಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದವು. ಚಿಂತನೆ, ಅಳಿಯನ ಮೊದಲ ಭೇಟಿ, ದ್ವೇಷ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹೇಮಂತ್ ಹಾಗೂ ತಂಡದ ಸಂಗೀತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ : ತರಂಗ್ 2019, ನವ ಗುಣ, ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಪೀಳಿಗೆಯ ಕನ್ನಡ ಸಂಗೀತ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತದ ಇಂತಹ ಸಮ್ಮಿಲನದ ಕ್ಷಣಗಳು ಮರೆಯಲಾರದಂತಹ ಅನುಭವವನ್ನು ಸ್ವಾದವನ್ನು, ಹಳೆಯ ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಹೊಸ ಚಲನ ನೀಡಿತು. ದಾಶರಥಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ರೂವಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಸರಿತಾ ಅವರು ವಂದನಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿದರು.

ಭೋಜನ: ಗಣೇಶೋತ್ಸವದ ವಿಶೇಷ ಹಬ್ಬದ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ಅಡುಗೆ ಎಲ್ಲರು ಬಾಯಿ ಚೆಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕನ್ನಡ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತು. ನ್ಯೂಜೆರ್ಸಿಯ ಸಂಗೀತಗಾರರಾದ ವಿನುತ, ವೈಷ್ಣವಿ ಅವರೊಡನೆ ಹಲವಾರು ನುರಿತ ಗಾಯಕರ ತಂಡ ಗಣೇಶನ ಭಕ್ತಿ ಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಕನ್ನಡದ ನಾಡ ಗೀತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಗೀತೆಗಳ ನಂತರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಮರಳಿನಲ್ಲಿ art ಮಾಡುವ (ಸ್ಯಾಂಡ್ ಆರ್ಟಿಸ್ಟ್) ರಾಘವೇಂದ್ರ ಹೆಗ್ಡೆಯವರ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮ . ಮಲೆನಾಡಿನಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಹಾಡುಗಳಿಗೆ, ಗಣೇಶ, ಈಶ್ವರ, ಕೃಷ್ಣ, ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಚಿತ್ರಣಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದರು. ಶುದ್ಧವಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು .

ಆತ್ಮ ದರ್ಶನ ಯೋಗ : Mr ಯೋಗಿ ದೇವರಾಜ್ : vice chancellor



ಚಿತ್ರದವರೆಗೆ,ಹಲವಾರು ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಿನಿಮಾ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮನ ತಣಿಸುವಷ್ಟು ಉಣ ಬಡಿಸಿದ ಹೇಮಂತ್ ನೇತ್ರತ್ವದ ತಂಡ. ಪ್ರೀತ್ನೇ ಪ್ರೀತ್ನೇ, ಈ ಭೂಮಿ ಬಣ್ಣದ ಬುಗುರಿ ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿ, ಅವರ ಸಂಗೀತ ಜ್ಞಾನ ವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿಸಿದರು. ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಕನ್ನಡನಾಡಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು ಹಾಡಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡಲಾಯಿತು.





ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನರಂಜಿಸಿದ ಪುಟಾಣಿ ತಾರಾ ಬಳಗ

ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಶಾಂತ್

ಈ ಬಾರಿಯ ಬೃಂದಾವನ ಗಣೇಶೋತ್ಸವದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಶಾಲೆಯ ಪುಟಾಣಿಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ "ಸ್ಯಾಂಡಲ್ ವುಡ್ ಸ್ಟಾರ್ಸ್" ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಮೇರು ನಟ-ನಟಿಯರನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಫ್ಯಾಷನ್ ಶೋ ತುಂಬಾ ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನ ಗೆದ್ದಿತು. ಆಯ್ದು ಚಲನಚಿತ್ರ ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪುಟಾಣಿಗಳು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ, ಚಿತ್ರರಂಗದ ದಿಗ್ಗಜರಾದ ಡಾ||ರಾಜ್ ಕುಮಾರ್, ಡಾ||ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್, ಡಾ||ಅಂಬರೀಶ್, ಮಂಜುಳ, ಭಾರತಿ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ್... ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದವರ ನಟನೆಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾ, ಹಾಡಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ವಸ್ತ್ರವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು

ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಸಭಿಕರೆಲ್ಲರೂ ಚಪ್ಪಾಳೆಯೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹರುಷವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳ ಈ ಮುದ್ದಾದ ಪ್ರದರ್ಶನ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನೂ ಸೆಳೆಯಿತಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮಿ ಗಂಧದ ಗುಡಿಯ ತಾರೆಗಳ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಒಂದು ಸದಾವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆ ಮುಗಿದು, ಈಗ ತಾನೇ ಶಾಲೆಗಳು ಪುನರಾರಂಭಗೊಂಡಿವೆ, ದೊರೆತಂತಹ ಅಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ತಯಾರಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜಕವಾದ ಈ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಹಿಂದೆ ಬೃಂದಾವನ ಕನ್ನಡ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಪಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ತರವಾದದ್ದು.





ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲದ ನೆನಪುಗಳು

ಅನಿಲ್ ಭಾರದ್ವಾಜ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾವು ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ಮನೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದಳು. 'ಟೇಪ್ ಹಾಕಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನನ್ನನ್ನ ಕರಿ.' ಅಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವಾಗಲೇ ನಮಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದ ಆ ರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣರಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಗಣನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಂದಾಜು ದೊರಕುವುದು. ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಎರಡೂ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಈಗ ಹತ್ತು ಮತ್ತು ಏಳು ಗೊತ್ತಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲವೋ, ಗ್ರಾಹಕೀಕರಣದ ದಲ್ಲಾಳಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವರ್ಷವಾಗಿರುವ ತನಕದ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾಪಕಾರ್ಥ ವಸ್ತುಗಳು ಅಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅದಷ್ಟು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕಬಳಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುವುದು ಆಗಲೇ ಅದೂ ಎರಡೆರಡು ಜೋಡಿಗಳು. ಮಕ್ಕಳ ಮೊದಲ ಹೊದಿಕೆಗಳು, ತಿಳಿಯುವುದು. ವರ್ಷಾನುವರ್ಷ ನಾವು ಖರೀದಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸದ ನೂರಾರು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಈಗ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕೂತು, ನಮ್ಮ ಆವೇಗದ ಖರೀದಿಗಳ ನಿರರ್ಶನವಾಗಿ ಕೇಕೆ ಹಾಕಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 'ಸರಿಯಾಗಿ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ನೋಡಿ, ಲೇಬಲ್ ಹಾಕು. ಅದಲು-ಬದಲು ಮಾಡಿದ್ರೆ ನನಗೆ ಹುಡುಕೋಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ ಆಗತ್ತೆ ಆಮೇಲೆ,' ಅಡಿಗೆಮನೆಯಿಂದ ಆದೇಶಿಸಿದಳು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ.

ಒಂದೊಂದೇ ಡಬ್ಬಗಳ ಒಳಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಒಂದು ಗೋಡೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಡಬ್ಬಗಳು - ಪಿಂಗಾಣಿ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಒಂದೆರಡರಲ್ಲಿ, ಗಾಜಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ಸ್ಪೀಲ್ ಸಾಮಾನುಗಳು ಅದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ - ವಿವಿಧ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಲೋಟಗಳು, ಒಂದೇ ಅಳತೆಯ ಎರಡು ಮೂರು ಕಾಫಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಹತ್ತಾರು ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಡ್ಡಳತೆಯ ಪ್ರೆಸ್ಸೀಜ್, ವಿನೋದ್ ಕುಕ್ಕರ್ ಗ್ಯಾಸ್ಸೆಟ್ ಗಳು. ಕಳೆದ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಇಲ್ಲೇ ಕೊಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಿಂದ ಭಾರಿ ಸೂಟ್ ಕೇಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ನನ್ನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆವರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದವು. 'ಈ ಪಾಟಿ ಬೇಡದಿರೋ ಸಾಮಾನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದಬ್ಬುತ್ತಿದ್ದೇವೆ,' ಎಂದು ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಕೋಪದಿಂದಲೇ ಡಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಟೇಪ್ ಸುತ್ತಿ ಹೆಸರುಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಲು ನಿರತನಾದೆ.

ಎರಡು ತಾಸು, ಒಂದೆರಡು ಕಾಫಿ ವಿರಾಮದ ನಂತರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಗುಡ್ಡೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವು. 'ಮಕ್ಕಳ ಐಟಮ್ಸ್ ಯಾವುದೂ ನನ್ನ ಕೇಳದೆ ಟ್ರಾಶ್ ಮಾಡಬೇಡ. ಎಲ್ಲಾ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ ಇರೋದು. ಮೆಮೋರೀಸ್ ಗೆ , ಯಜಮಾನಿ



ಅದರ ವಿನಾ ಮಲಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲದ ನೀಲಿ-ಬಿಳಿ ಕಂಬಳಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಅಳತೆಯ ಒನ್ ಜಿಗಳು, ಕಾಲುಚೀಲಗಳು, ಟೋಪಿಗಳು, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು, ಕನ್ನಡಕಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬೊಂಬೆಗಳ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಕುಪ್ಪೆ - ಹಲವು ಬಣ್ಣದ ಟೆಡಿ ಬೇರ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಮರದ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನ ರೈಲು ಸೆಟ್ ಗಳು, ಲೆಗೋ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಟ್ಟಡ ಕಂಠೆಗಳು, ಎಲ್ಲ ಗಾತ್ರದ ಡೈನೋಸಾರ್ ಗಳು, ಕಾರ್ ಮೊದಲಾದ ವಾಹನಗಳು. ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಾ-ಕೌಶಲಗಳು: ನಾನಾಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚುಹಾಕಿಸಿದ್ದ ಅವರ ಪುಟ್ಟಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು, ಪ್ರತೀ ವರ್ಷವರಿ ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಬ್ಬಗಳಿಗೆ ಅವರು ತಯಾರಿಸಿದ್ದ ಶುಭಕಾಮನೆಯ ಚೀಟಿಗಳು, ಕುಟುಂಬ ಚಿತ್ರಗಳು, ಹೀಗೆ ಒಂದೇ? ಎರಡೇ? ಮನುಷ್ಯನ

ಮೆದುಳಿಗೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುವಷ್ಟು ನೆನಪಿನ ವಸ್ತುಗಳು. ಅಷ್ಟು ಸಾಲದು ಅಂತ, ಹಲವು ಟೆರಾ ಬೈಟ್ಸ್ ನಷ್ಟು ಡಿಜಿಟಲ್ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು, ಛಾಯಾ ಸುರುಳಿಗಳು ಅದಾವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮೋಡದ ಮೇಲೆ ತೇಲಾಡುತ್ತಿವೆಯೋ ಆ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ. ನೆನಪಿಗೆ ಬಾರದಷ್ಟು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ನೆನಪಿನ ಸೂಚಕಗಳ ಗಣಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ನೋಡಲು ಸಮಯ, ಆಸಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸೈರಣೆ ಯಾವತ್ತು ತಾನೇ ಬಂದೀತು?

ಪದವಿಪೂರ್ವ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳಿಸಿ, ಮೆರಿಟ್ ನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಸೀಟು ಗಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮವ್ವ ಕೊಡಿಸಿದ, ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಏಕಮಾತ್ರ ಬಹುಮಾನ. ಬಹುಶಃ ಅದನ್ನು ನಾನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ನೆನಪು. ಆ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಖಬಿಲ್ಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಹನ್ನೆರಡರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಹೃದಯದ ಚಿಹ್ನೆ. ಅದೇನು ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದ ಗಡಿಯಾರವೋ ಏನೋ ಹೇಳಲು ಬರೋಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅದು ಒಬ್ಬ ಹೆಮ್ಮೆಯ ತಂದೆ ತನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಕೇತ. ಆ ವೆಚ್ಚದಿಂದ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತೋ ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾಗ, ಅದೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಠಾತ್ತನೆ

ದಿನ ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತೋ ಅವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

“ಹನುಮಂತರಾಯನ ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಕೋತಿಗಳ ತರಹ ಆಟ ಆಡಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಮೈ-ಕೈ ಎಲ್ಲ ಹಾಳು.. ಜಾರಿ ಬಿದ್ದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಷ್ಟು? ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ತರಚಿ ಆದ ಗಾಯ, ಗುನ್ನಾಗಳು ಎಷ್ಟು? ಬಂಡೆ ಮೇಲೆ ಜಾರೋಬಂಡೆ ಆಡಿ ಸವೆದ ಚಡ್ಡಿಗಳಷ್ಟು?”

ನನಗೆ ಹೊಳೆದದ್ದು ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಬದುಕು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ನೆನಪಿನ ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟಗಳು ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮಗುಚು ಹಾಕತೊಡಗಿದವು. ಆ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪಿನ ಕುರುಹೇನು? ಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತದ ಪರಮಾವಧಿಯಂತೆ, ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪಿಗೆ ಇರುವುದು ಎರಡೇ ವಸ್ತುಗಳು! ಒಂದು, ಸರ್ಕಸ್ ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪು ಫೋಟೋ ಎಂಭತ್ತರ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಬರುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಅವರ

ಈ ಎರಡು ಸಾಕ್ಷಿ ಇರುವ ನೆನಪಾದರೆ. ಸಾಕ್ಷಿರಹಿತ ನೆನಪುಗಳು ನೂರಾರು. ಒಂದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನ ಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ, ಅಳಿಸಲಾಗದೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸವಿನೆನಪುಗಳು. ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತ ಕಿರಿಯಿರಿದ್ದಾಗ ಆಡಿದ ತುಂಟಾಟಗಳು ಅದೆಷ್ಟು? ಹನುಮಂತರಾಯನ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಬಂಡೆಗಳು ಏನೇನೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಸೋದರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮರದ ಮೇಲೆ



ಬಿಡಾರ ಬತ್ತಿಹೋಗಿದ್ದ ಧರ್ಮಾಂಬುಧಿ ಕೆರೆಯ (ಈಗಿನ ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಇರುವ ಜಾಗ) ಮಡಿಲು. ಆ ಸರ್ಕಸ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಟೋ ಸ್ಪಡಿಯೋಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಹಾಗೊಂದು ಸ್ಪಡಿಯೋನಲ್ಲಿ ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಆ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ. ನಾನು ಏಳೆಂಟರ ಹುಡುಗನಿರಬಹುದು. ಚೆಕ್ಸ್ ಅಂಗಿ, ಗಿಡ್ಡಾಗಿದ್ದ ಚಡ್ಡಿ, ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹೋಗಿ, ಮೇಲೊಂದು ಕೆಳಗೊಂದು ಆಗಿದ್ದ ಕಾಲುಚೀಲಗಳು, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಲ್ಲೋ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಓರೆನೋಟ. ಈ ಚಿತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇನೂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆ ದಿನಗಳು ಹೇಗಿತ್ತೋ ಎಂದು ಉಹಿಸಿ ಕಿರುನೆಗೆ ಬರುವುದಂತೂ ನಿಜ. ಎರಡು, ಕೈ ಗಡಿಯಾರ. ಕೊಂಡಿ ಮುರಿದು ಹೋಗಿರುವ, ಚಾಲನೆ ಇಲ್ಲದ ಕಪ್ಪು ಟೈಟಾನ್ ಕೈ ಗಡಿಯಾರ. ನಾನು ಎರಡನೇ

ಮನದಣಿಯವಷ್ಟು ಆಡಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು-ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಎಸೆದ ಬಳಿಕ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಗುಡ್ಡದ ಕಡೆಗೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಕಸರತ್ತು, ಗುಡ್ಡದ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ದೇವಸ್ಥಾನದವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವುದು, ಆ ಹೆಸರಿಡುವುದು ಒಂದು ಆಟ - ರಾಮ ರೂಟ್, ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೂಟ್, ಮರಡಿ ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ರೂಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜಾರಿ ಬಿದ್ದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಷ್ಟು? ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ತರಚಿ ಆದ ಗಾಯ, ಗುನ್ನಾಗಳು ಎಷ್ಟು? ಬಂಡೆ ಮೇಲೆ ಜಾರೋಬಂಡೆ ಆಡಿ ಸವೆದ ಚಡ್ಡಿಗಳಷ್ಟು? 'ಹನುಮಂತರಾಯನ

ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ ಕೋತಿಗಳ ತರಹ ಆಟ ಮನೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ - ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಸಾರ ಸಮೇತ. ಆಡಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಮೈ-ಕೈ ಎಲ್ಲ ಹಾಳು ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತಾರೆ,' ಎಂದು ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆಯಿಂದ ಹನುಮಂತನಗರ-ಶ್ರೀನಗರಕ್ಕೆ, ಗವಿಪುರಂ ಹಿರಿಯರು ಪದೇ ಪದೇ ಗದರಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಗುಟ್ಟುಹಳ್ಳಿ ಮೂಲಕ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತೀ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಸಾಕುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಘಂಟೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅತ್ತೆಯ ಮನೆ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆತಂಕ ರಾಮಾಂಜನೇಯರೇ ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿದರು ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮನೆಗಳ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಆಗಲಾರದು. ಈಗಲೂ ಮೈ ಪುಳಕಿಸುವ ಆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇಣುಕು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು ಅಥವಾ ಕಾತುರದಿಂದ ದುಸ್ಸಾಹಸಗಳಿಗೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು, ನನ್ನ ಸೋದರತ್ತೆಯರ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ರಾಮಾಂಜನೇಯರೇ ಸಾಕ್ಷಿ.



“ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹಳಿ ಪಕ್ಕದ ಜೆಲ್ಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಅಂಡರ್ ಪಾಸ್ ಸೇತುವೆಯ ಬಳಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಜೆಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ನಾಲ್ಕಾಣೆ, ಐವತ್ತು ಪೈಸೆಯ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ ರೈಲನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ”

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕಾಲೇಜು ಸೇರುವ ತನಕ ದೂರದರ್ಶನ ಕೊಂಡುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ, ಟೀವಿ ಇರದ ಮನೆಗಳ ಅತಿ ವಿರಳದ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಹೀ-ಮ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ ಟ್ರೆಕ್ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ನೋಡಲು ಸರೋಜಮ್ಮನವರ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು: ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ 'ಟೊಟೊ ಷೋ ಷೋ ಷೋ' ಮನೆಯ ಡಯನೋರಾ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಿತ್ರ ತಿರುಗಲು ಶುರುಮಾಡಿದರೆ, ಟೀವಿಯಲ್ಲಾದರೆ, ರಾಮಾಯಣ, ಹೆಜ್ಜೆ ಬಿರುಸಾಗಿ ಹಾಕಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಿರೂಪಕಿ ಅಪರ್ಣಾ ಮಹಾಭಾರತ ಲಿಂಗಮ್ಮ ಹಾಗೂ 'ಕಾಣೆಯಾದವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು' ಓಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಓಡುವುದನ್ನು ತುಳಸಮ್ಮನವರ ಮನೆಯ ಈಸೀ ನಿಧಾನಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮುಂದೆ 'ಅಡಚಣೆಗಾಗಿ ಟೀವಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತು. ಕ್ಷಮಿಸಿ' ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಕೊರೆಯುವ ಶಬ್ದ ಚಿತ್ರಹಾರ್, ಚಿತ್ರ ಮಂಜರಿ, ಬಣ್ಣದ ಕೇಳಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಆರಾಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ, ಅವರ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಹಂಬಲದಿಂದ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರಲು ಬಂದ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿರಾಶೆಯಿಂದ, 'ಬಂದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಂಕ ಇಲ್ಲ' ಮಾತಿಗೂ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲದ ಅನ್ನೋ ಹಾಗೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವರ ಮನೆ ಐಯಂಗಾರ್ ಮನೆಯವರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದೃಷ್ಟದ ದಿನ, ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಚಪ್ಪಡಿ ಕಲ್ಲು. ನಮ್ಮತ್ತೆಯ ಟೆಕೀಲ ಶಾಟ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಗಿಂತ ಪುಟ್ಟದಾಗಿದ್ದ 'ಟೀವಿ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಅದೆಷ್ಟು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತೋ ಲೋಟ'ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹಾಕಿದ್ದ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, 'ವಾಷಿಂಗ್

ಅಷ್ಟೇ ಭಾಗ್ಯ. ರಾಜಕುಮಾರ್ 'ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಬಾರಿ ಕಂಡೆ...' ಪೌಡರ್ ನಿರ್ಮಾ... ' ಜಾಹಿರಾತು ನೋಡುತ್ತಾ, ಚಲನಚಿತ್ರದ ಆರಂಭ ಎಂದು ಹಾಡಿ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಚಪ್ಪಡಿ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂತು, ಪಿರ್ರಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈ ಮಧುರ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಆ ಬೀದಿಗಳು, 'ಟೀವಿ ನೋಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಕಿಟಕಿಗಳಿಂದ ಅದೇನು ಕಂಡವೋ ನನಗಂತೂ ಲೋಟ', ಟೆಕ್ಸ್ ಟೀವಿ ಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಸರಾಂತ ಚಲನಚಿತ್ರ ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಸೋದರತ್ತೆಯ ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದ ಮೇಲೆ, ದುಸ್ಸಾಹಸಗಳು

ದೊಡ್ಡದಾದವು. ನಮ್ಮ ಒಬ್ಬ ಸೋದರ ಮಾವನ ಮನೆ ಬೆಂಗಳೂರು ದಂಡು (ಕಂಟೋನ್ಮೆಂಟ್) ನಿಲ್ದಾಣದ ಎದುರಿಗಿರುವ ರೇಲ್ವೆ ಕ್ವಾರ್ಟರ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ. ನನ್ನ ಅತ್ತೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಗ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನವನೇ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಹಳ ತುಂಟನಾಗಿ ಇದ್ದ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ-ತಾತ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ನನಗೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ತಮ್ಮನಿಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರೇಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣ. ಅಲ್ಲಿನ ನೆನಪುಗಳು ಬಣ್ಣಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾಗುವಷ್ಟು ಸೊಗಸು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ, ಇಂಜಿನ್ನು ಶಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಬಿಡಾರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ವಯಣ. ಅಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನ್ ಚಾಲಕನನ್ನು ಸೇರಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ ಪರಿಚಯದವರೇ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾ, ನಮ್ಮನ್ನು ಇಂಜಿನ್ ಹತ್ತಲು ಸನ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಇಂಜಿನ್ ಒಂದೆರಡು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ಹೋಗಿ ತಿರುಗಿ ಬಂದು, ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಡೀಸಲ್ ಇಂಜಿನ್ ಆದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಚಾಲಕನ ಪಕ್ಕ ಅಥವಾ ಇಂಜಿನ್ ಸುತ್ತಲ ಪುಟ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಸಂಚರಿಸುವುದು, ಚಾಲಕನು ಅಬ್ಬರದ ಹಾರ್ನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಜವೇ ಬೇರೆ. ನನ್ನ ಸೋದರ ಮಾವನ ಮಗನಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೈಲುಗಳು ದಂಡು ನಿಲ್ದಾಣಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಘಂಟೆಗೆ ಆಗಮಿಸುತ್ತದೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು. 'ಇನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಬೃಂದಾವನ್ ಎಕ್ಸ್ಪ್ರೆಸ್ ಬರತ್ತೆ. ಬ್ರಿಜ್ ಮೇಲೆ ಬೇಗ ಹೋಗಿ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳೋಣ ಬನ್ನಿ,' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹಳಿ ಪಕ್ಕದ ಜಿಲ್ಲಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಅಂಡರ್ ಪಾಸ್ ಸೇತುವೆಯ ಬಳಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಜಿಲ್ಲೆ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು, ನಾಲ್ಕುಣೆ, ಐವತ್ತು ಪೈಸೆಯ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿ ರೈಲನ್ನು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೆ ಹಾದುಹೋಗುವಂತೆ, ಕಿವಿ ಕಿವುಡು ಮಾಡುವಷ್ಟು ಕೂಗುತ್ತಾ ಬರುವ ರೈಲು ಎರಡೇ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಹಳಿಯ ಮೇಲೆ ಅಪ್ಪಚ್ಚಿಯಾಗಿದ್ದ ನಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳ ತಪಾಸಣೆ. 'ಈವತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಲೋ ಆಗಿ ಹೋದ. ನಾಳೆ ಬ್ಯಾಂಗ್ಲೂರ್ ಈಸ್ಟ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಫಾಸ್ಟ್ ಆಗಿ ಹೋಗೋದು ನೋಡಬಹುದು,' ಅತ್ಯಪ್ಪನಾದ ನನ್ನ ಸೋದರ ಮಾವನ ಮಗ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ದಿನವಿಡೀ ರೇಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೇ ಕಳೆದರೂ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯೂಟ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರೇಲ್ವೆದೇವಿ ದರ್ಶನ. ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತರ ಮೇಲೆ 'ಮದ್ರಾಸ್ ಮೇಲ್ ರೈಲಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲೇ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು

ಕೂತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆದ ಮೇಲೆಯೇ ಮನೆಗೆ ವಾಪಸ್ಸು. ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಇವಾವುದಕ್ಕೂ ಫೋಟೋ, ವಿಡಿಯೋಗಳ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ಅನುಭವಗಳು, ಆಳವಾದ ನೆನಪುಗಳು ನಮ್ಮ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಗೆಲುವಿನಿಂದ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವಿಸಿದವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಉಳಿಯುವ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಚಿತ್ರ. ಭೌತವಾದದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ, ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ವಸ್ತುದ್ರವ್ಯ-ಆಧಾರಿತ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಚಿರಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂಥ, ಅನುಭವ-ಆಧಾರಿತ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ,



ಪರಿಸರ, ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿ, ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರೊಡನೆ ಕಳೆದ ಹೊತ್ತು, ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನೆನಪುಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಕುತೂಹಲದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿಗೆ, ಒಂದು ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಅಷ್ಟಾ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮೆಲಕುಹಾಕಲು, ಆ ದಿನಗಳ ಒಂದು ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಾಕಂತೆ! ಬರೀ ಸೆಲ್ಫಿ ಚಿತ್ರಗಳು, ವಿಡಿಯೋಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಫೇಸ್ಬುಕ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗುವ ನಾವುಗಳು, ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಗಹನವಾದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನೆನಪುಗಳು ಅಟ್ಟ, ಬೇಸ್ಮೆಂಟ್ ನ ಡಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಹಿಡಿದ ಜಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗದೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಅನುಭವಗಳಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂತು, ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಮೋಹನಗೊಳಿಸುವ ವರ್ಣಪಟಲವಾಗಿ ರಂಜಿಸಬೇಕು.



ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಎಂಬ ದಿವ್ಯ ರಸ

ಮಮತಾ ನಾಗೇಂದ್ರ

ನಿಮಗೆ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಸೇಬಿನ ಶಿರ್ಕಾ ಗೊತ್ತಾ? ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಉಳ್ಳ ಭಾರತೀಯರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಲು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗುತ್ತಿರುವ ರಸ ಇದು. ಹೀಗೆ ಇದು ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಇವೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ರುಜುವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಸೇಬಿನ ಶಿರ್ಕಾ ಎಂದರೇನು? ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ? ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಸೇಬಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ರಸ. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸದಂತೆ, ಸೇಬುಗಳನ್ನು ಹುಳಿಬರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಈಷ್ಟು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ಮದ್ಯರಸ! ಇಲ್ಲಿ ಸೇಬಿನರಸವು ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರುವದಕ್ಕೆ ಸೇಬಿನ ಶಿರ್ಕಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹುಳಿ ರುಚಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ

ಸತ್ವವು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ವಿವಿಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳೊಂದಿಗೆ ತರವರಿಯಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಸೇಬನ್ನು ಗ್ರೀನ್ ಮತ್ತು ರೋಮನ್ನರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ದಾಖಲೆಗಳಿದ್ದರೂ ವಿನೆಗರ್ ಆಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಿದೆ ಎಂಬ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಸೇಬು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು: ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ (ಸೇಬಿನ ಶಿರ್ಕಾ) ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬಹುಉಪಯೋಗೀಯ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ, ವಿವಿಧ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು (cleaning agent) ಹೀಗೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್

ವಿನೆಗರ್ ಇದ್ದರೆ ನೂರೇಂಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ: ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಸೈನುಟಿಸ್ (ಮೂಗಿನ ಸೈನಸ್ ನ ಉದ್ದೇಶ) ಜ್ವರ, ಮತ್ತು ಫ್ಲೂ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ, ಆಯಾಸ, ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಗೆ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಶಮನ, ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಶ್ವಾಸ ನಿರಾಳಗೊಳಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಇದರ ಅಪಾರವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. ಗಾಯಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಗಲು, ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆಗೆ, ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದುವೇ ರಾಮ ಬಾಣ. ಪ್ರತಿವೊಂದು ಪರಹಾರಕ್ಕೂ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬೊಜ್ಜೇ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹುಪಾಲು ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಡಯೆಟ್ ಬಲು ಪ್ರಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಇದನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ: ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ

ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗಸ್ ಹಾಗೂ ವೈರಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಗುಳ್ಳೆ, ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳು ಆಗದ ಹಾಗೆ ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಅಥವಾ ಜೀವಾಣು ವಿಷದಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ತಾರುಣ್ಯದಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಜೆ ಸ್ಪಾಟ್ (age spot) ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಸೊಕ್ಕುನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಸದಾಕಾಲ ತಾರುಣ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ? ಹೀಗೆ ತಾರುಣ್ಯವೃದ್ಧಿಸಲು ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇತರೆ ಉಪಯೋಗಗಳು: ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಾರೀತಿಯ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು, ಅನೇಕ ಬಟ್ಟೆಕರೆಗಳನ್ನು, ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು, ಕಠಿಣವಾದ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಕೊಳೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಲು ಸಹಾಯಕ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಕೈಗೆಟುಕುವ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗೆ ಜಲಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ.

ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿಜೆನರ್ ನಮ್ಮ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ದೈನಂದಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಅತಿಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಅದು ಅಪರಿಮಿತ.



ಹಾಗಾಗಿ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಅನ್ನು 'ದಿವ್ಯ ರಸ' ಎನ್ನಬಹುದೇ?



ಪದಬಂಧ

ರಘುರಾಮ್ ರಾಯಸಮ್

ರಾಮಾಯಣದ ಪಾತ್ರಗಳ ಆಧರಿಸಿದ ಈ ಪದಬಂಧ ಬಿಡಿಸಿ

ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ →

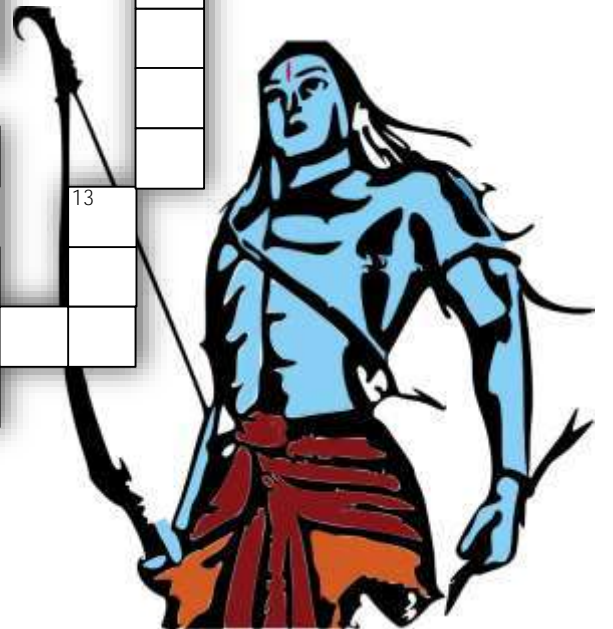
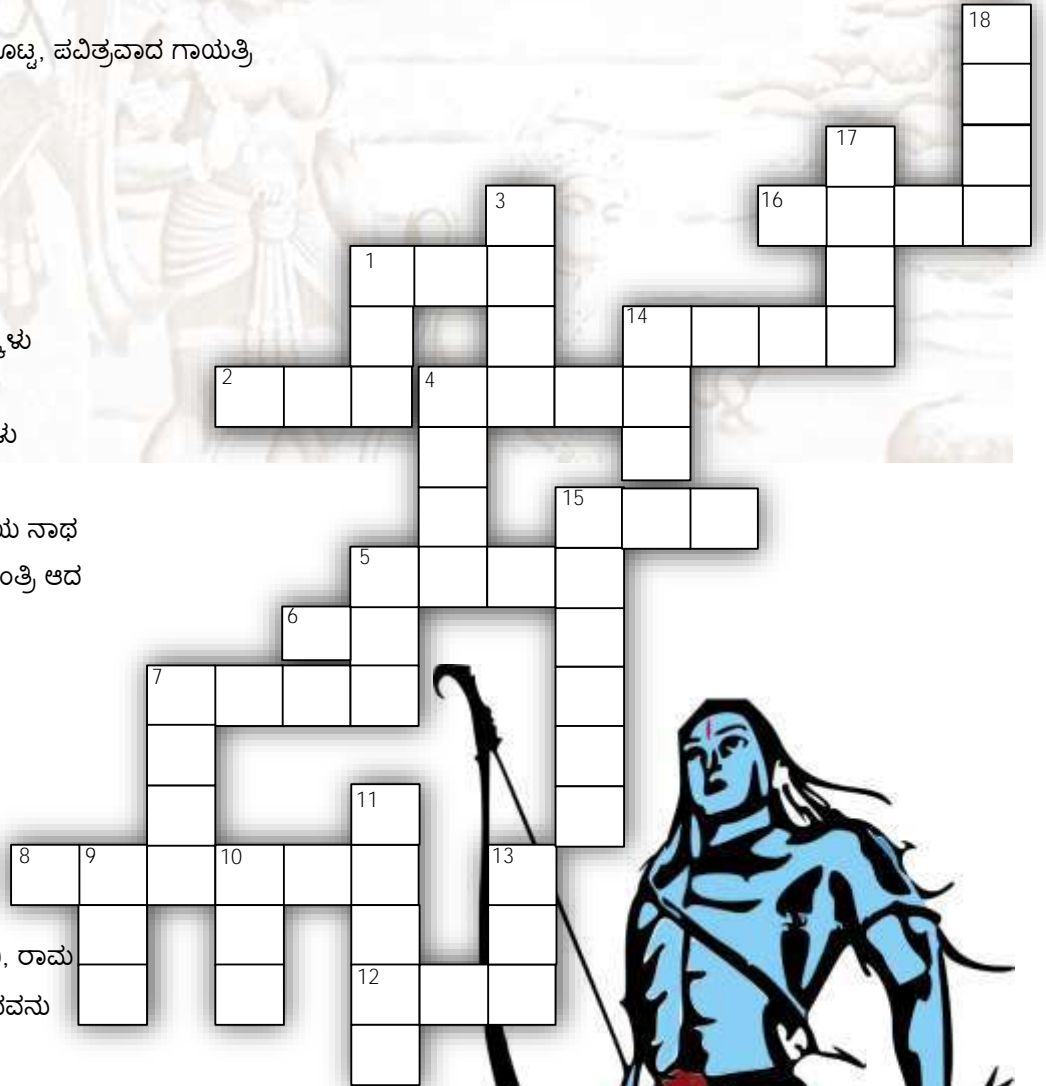
- 1 □. ಸೀತಾನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ವಾನರ
- 2 □. ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಗೇಣಿಸು ಗಡ್ಡೆ ತಿಂದ, ರಾಮನಿಗಾಗಿ ಕಾದವ
- 4 □. ಹತ್ತು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೂ ಹಾರಬಲ್ಲ ರಥ ವುಳ್ಳವನು
- 5 □. ಜನಕ ರಾಜನ ಹೆಂಡತಿ, ಸೀತಾಮಾತೆಯ ಮಾತೆ.
- 6 □. ದಶರಥನ ಮೊದಲ ಹೆಸರು
- 7 □. ರಾಮ ಲಕ್ಷ್ಮಣರಿಗೆ ದೇವಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಬರೆದ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ

ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ↓

- 1 □. ರಾಜ ದಶರಥನ ರಥ ಸಾರಥಿ
- 3 □. ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು
- 4 □. ಹತ್ತು ತಲೆಯ ರಾಜ
- 5 □. ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಡೆದವಳು
- 7 □. ಲಂಕೆಯ ರಾಜ, ರಾಮನ ಪಕ್ಕ.
- 9 □. ಸಪ್ತಋಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅರುಂಧತಿಯ ನಾಥ
- 10 □. ಲಂಕಾದೀಪತಿ ಆಗಿದ್ದ, ಆರ್ಥಿಕಮಂತ್ರಿ ಆದ
- 11 □. ರಾಮನಷ್ಟೇ ಬಲಿಷ್ಠನಾದವನು
- 13 □. ಆದಿ ಶೇಷನ ಅವತಾರ ಇವನು
- 14 □. ಕೈಕೆಯು ಕೆಲಸದವಳು
- 15 □. ಜನಕನ ಮಗಳು
- 16 □. ಜನಕ ರಾಜನ ಮಗಳು
- 17 □. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಲ್ಲು ಬಾಣವನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಿರುಗುವವನು
- 18 □. ಹನುಮನಲ್ಲಾ, ಆದರೆ, ಚರಂಜೀವಿ, ರಾಮ ಹಾಗೂ ಕೃಷ್ಣನ ದರ್ಶನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದವನು

8 □. ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಯನ್ನು ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋದ ಮಹಾಪುತ್ರ

- 12 □. ಆರು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳ ಪಂಡಿತ, ಶಿವ ಭಕ್ತ
- 15 □. ಸೀತೆಯ ಅಗಳಿಕೆಗಿಂತ, ಇವನ ಸಾವು, ರಾಮನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡಿತು.
- 14 □. ಅಪ್ಸರೆಯ ಮಗಳು, ಅತಿ ಸುಂದರಿ
- 16 □. ಇವನು, ಭಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಯ ಸಮ್ಮಿಲನ.





ತೈಲ ಚಿತ್ರಗಳು

ಶ್ರೀ ರವೀಂದ್ರನ್





ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲಿ ವನಿತೆ

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕೋಲಾಲ

ಅಕ್ಕರೆಯ ನಕ್ಕು ನಲಿವ ಅಮ್ಮ ಎಂಬ ಹೆಸರು
ಆರೋಹಣವರಸುತಿಹ ತುಂಬು ಜೀವನದ ಕೊನೆಯುಸಿರು
ಇರುವ ಪುತ್ಥಳಿಯೇ ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಗುರು

ಈರ್ಷೆಯಲು ಸಹಭಾಗಿಯಾದ ಒಡಲು
ಉಂಟೆ ನಿನಗೆ ಸಾಟಿಯಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಡಿಲು ?
ಉರ್ವಶಿಯೆಂಬ ಅಪ್ಪರೆಯ ಹೋಲುವ ಸೌಂದರ್ಯದ ಹೊನಲು

ಋತುಗಳ ಬದಲಿದ ಬಣ್ಣದಂತೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸು
ಎಂದೂ ಮಾಸದ ಮಿಡಿತಗಳ ಸಾಗರವೇ ಮನಸ್ಸಿನಾ ಸೊಗಸು
ಏಕಾಂಗಿಯಾದಾಗ ಮನ ತುಂಬಿದರೂ ಯಶಸ್ಸು
ಐಶ್ವರ್ಯವಾಗದಿರಲಿ ದಿನ ನಿತ್ಯದಾ ಕನಸು...

ಒಂದಾದ ಮನ ಕಾಣತಲಿ ಹಿಗ್ಗುವಾ ಹೆಣ್ಣು ..
ಓಡೋಡಿ ಬಂದ ಕಂದ ತಿಂದಂತೆ ಹಾಲು ಗಿಣ್ಣು
ಔದಾರ್ಯವೂ ನಿನ್ನ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಣವು
ಆ ಈಶ್ವರನಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು
ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಬೆರೆತ ಜೀವನವು ಹಣ್ಣು
ಅಹಂಕಾರವ ಮೆಟ್ಟಿ ಸಾಗು ನೀ ಬಿಡಿಸಿ ಈ ಜಗದ ಕಣ್ಣು ...!!





ತಿಮ್ಮರಾಯ

ಶ್ರೀವತ್ಸ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳ ಸೆರೆಯುಂಟೆ?
ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟುವ ಮಾತುಂಟೆ?
ಲಬ-ಡಬನೆ ನಡೆಯುವ ಜೀವಕ್ಕೆ,

ಮೋಕ್ಷಗಾಮಿತ್ವದ ಮನ ಉಂಟೆ ತಿಮ್ಮರಾಯ???

ಮೊದಲದಿನದಂತೆ, ಮರುದಿನವಿಲ್ಲ,
ಮೊದಲಮಾತಂತೆ, ಮರುಮಾತಿಲ್ಲ,
ಮೊದಲ್ ಕಂಡ ಮನದಂತೆ,

ಮರು ಮನವೊಂದಿಲ್ಲವೋ ತಿಮ್ಮರಾಯ!!

ಮಳೆ ಹೊತ್ತ ಮೋಡಕ್ಕೆ, ದಾರಿ ನಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟವರಾರ್?
ಕ್ಷಣ-ಕ್ಷಣದ, ಮನದ ಮಾತಿಗೆ, ಮತಿಯ ಇತ್ತವರಾರ್?
ಪ್ರತಿ ಹುಟ್ಟಿನೊಳು ಅರ್ಥವನಿತ್ತು, ಪಾರಮಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ
ಶಕ್ತಿಯನು ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟವರಾರ್ ತಿಮ್ಮರಾಯ???

ನಾ ಮುಂದು, ನೀ ಮುಂದು, ಎಂದೋಡುತೀ ಮನವೇ,
ಜೊತೆಗೆ ನಿಲ್ಲವರಾರೆಂದು ಬಲ್ಲೆಯಾ? ಬಲ್ಲೆಯಾ?
ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರಲ್ಲ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲ,
ಅಮ್ಮ-ಅಪ್ಪನು ಅಲ್ಲ, ನಿನ್ಯಾವ ಭವ-ಬಂಧನವೂ ಅಲ್ಲ,
ಎಲ್ಲದಕು ಮಿಗಿಲಾದ ನಿನ್ನ ಕರ್ಮಲೇಶವೋ ತಿಮ್ಮರಾಯ!!!





ಸುಖ ಜೀವನದ ಸೂತ್ರಗಳು

ಜ್ಯೋತಿ ಡೋಂಗ್ರೆ

ಶಾಂತಿಯಿರಲು ಗತಕಾಲದ ಜೊತೆ
ಕಲುಕದದು ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸಿರತೆ.

ಉಳಿದವರ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿನ್ನ ಕುರಿತು
ಕೊರಗದಿರು ಏನೆಂದು ಖುಷಿಯ ಮರೆತು
ಕಸುಬಿದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಇದರ ಹೊರತು.

ಅತಿರಿಕ್ತ ಅನ್ಯರಜೊತೆ ಜೀವನ ತುಲನೆ
ಕದಿಯುವುದೀ ಹೋಲಿಕೆಯು ಆನಂದವನೆ.

ಸರ್ವ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಸ್ವಂತದ್ದಲ್ಲ
ಪರ್ವ ಕ್ಷಣವಾಗಲಿ ಜೀವನವೆಲ್ಲ.

ಆಗು ನಿನ್ನ ಸ್ವತ್ತಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತ
ಕಾಣು ಬಾಳಾಟವ ಹಿಗ್ಗುತ್ತ
ಭೋಗಿಸೆಲ್ಲವ ಉನರಹಿತ

ಮಾಡಿಕೋ ಲೋಕವ ಆಪ್ತ.

ಬೇಡ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಂಡು ಪರರ ಸಾಧನೆ.
ಅನನ್ಯವಾಗಿದೆ ಪ್ರತಿ ಜೀವಕಣದ ರಚನೆ
ಮಾಡು ದೈವದತ್ತ ಪ್ರಾಣಕೆ ನಿನ್ನ ವಂದನೆ.

ಗಮನಿಸು ಪವಾಡಗಳ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣದಲ್ಲೂ
ಅನುಭವಿಸು ಜೀವನವ ಹಿತಮಿತದಲ್ಲೂ
ಇರಲು ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ವ್ಯಂಗ್ಯತೆ
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಜನರ ಆತ್ಮೀಯತೆ.

ಜಯಿಸುತಿರುವೆ ವಾದವ ಎಡೆಯಿಲ್ಲದೆ
ನಷ್ಟವಾಯಿತೆ ಸ್ನೇಹ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ.

ಊಹಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕ್ಲಿಷ್ಟತೆ
ಬೇಡ ಚಿಂತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಟತೆ
ಇರಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮತೆ



ಪ್ರಕೃತಿ

ಶ್ರೀವತ್ಸ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೋಡಿ ನೀ ಕಲಿಯೋ, ಹೇ ಮನುಜ,
ಮಾನವನ ಜನುಮ ಬಲು ಸಹಜ...

ಹುಟ್ಟಿದಾ ಎಳೆ ಮೊಳಕೆಯ ಎಸಳು,
ನೋಡಲು ಬಲು ಚಂದದಿ ಕಾಣುವಳು,
ಮನುಜ ನೀ ಅರಿಯೋ,
ಹುಟ್ಟಿದಾ ಪ್ರತಿ ಕಂದಮ್ಮನೂ ಆ ಎಸಳೆಂಬ ಗೊಂಬೆಯೋ ಮತ್ತೇನು?

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೋಡಿ ನೀ ಕಲಿಯೋ, ಹೇ ಮನುಜ,
ಮಾನವನ ಜನುಮ ಬಲು ಸಹಜ...

ಹಸಿರನು ಪಸರಿಸುತಾ, ಬೆಳೆದು ನಿಂತ ಆ ಗಿಡಗಳ ನೋಡು,
ಕಳೆವುದು ಅದರ ಕರ್ಮವನು, ಕೊಡುತಾ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಗೂಡು,
ಮನುಜ ನೀ ನೋಡಿ ಕಲಿಯೋ,
ಹುಟ್ಟಿದಾ ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯು ಕಳೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುವುದು ಅದರ ಕರ್ಮದ ಓಲೆಯೋ!!

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೋಡಿ ನೀ ಕಲಿಯೋ, ಹೇ ಮನುಜ,
ಮಾನವನ ಜನುಮ ಬಲು ಸಹಜ...

ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಗಿಡ-ಮರಕೂ ಆವರಿಸುವುದು ಮುಷ್ಟಿನಾ ಚಿಂತೆ,
ಆದರೂ, ಅದು ತಳೆವುದು ಹೊಸ ರೂಪ ಕೊಡುತ ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಚಿತ್ತಾರದಾ ಸಂತೆ,
ಈ ಲಕ್ಷಣ ಒಂದೇ ಸಾಕೋ ಮನುಜಾ, ಕಲಿತರೆ ಮುಷ್ಟಿನಿಂದಲೇ ನೀ ಪಾರಾಗುವುದು ಖಚಿತ,
ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಸಿಕ್ಕ ಒಂದು ಬಂಗಾರದ ಖಣಜ,
ನೀ ಅದನರ್ಥೈಸಿ ಕೆದಕಿದರೆ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು ಖಚಿತ, ಖಚಿತ, ಖಚಿತ!!

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೋಡಿ ನೀ ಕಲಿಯೋ, ಹೇ ಮನುಜ,
ಮಾನವನ ಜನುಮ ಬಲು ಸಹಜ!!!



ಮರಳಿ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ...

ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾ ಪ್ರಶಾಂತ್

ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ಮುಗಿಯತೀರೆ
ಹೊಸ ಶಾಲಾ-ವರುಷವು ಕುದುರುತೀರೆ
ಮರಳಿ ಹೊರಟೆವು ಜೊತೆಯಾಗಿ
ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ

ಮಳೆಯೋ- ಬಿಸಿಲೋ ಪರಿವಿಲ್ಲ
ಕಷ್ಟವೋ-ಸುಖವೋ ಅರಿವಿಲ್ಲ
ಕೂಡಿ ಕಲಿವೆವು ಒಂದಾಗಿ
ಗುರಿಯನು ಮುಟ್ಟಲು ದಿಟವಾಗಿ

ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿ
ಬಾಳನು ಬೆಳಗುವ ದೇಗುಲದಿ
ಆಡುತ-ಪಾಡುತ ಒಲವಿಂದ
ಸಾಧನೆ ಗೈವೆವು ಛಲದಿಂದ

ಬೇಧ-ಭಾವವ ಮರೆತು
ಎಲ್ಲರೊಡಗೂಡಿ ಬೆರೆತು
ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು
ಬಾಳ್ವೆವು ಸತ್ಯಧದಲಿ ನಡೆದು





ಓ ಮನಸೇ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಫ್ಲೀಸ್

ಶ್ರೀವತ್ಸ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಓ! ಮನಸೇ relax ಫ್ಲೀಸ್!!!

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವೆ,
ಬಯ್ಯುವಾ ಮನಸಿಲ್ಲ,

ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳುವಾ ಮನಸುಂಟು,
ಆದರೆ ಹೇಳುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಲ್ಲ,

ಕೆಲ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿಹುದು,
ತಿದ್ದುವಾ ಭರವಸೆಯಿಲ್ಲ,

ವ್ರತಿ ಮಾತಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತೀ ಅಪಾರ್ಥ,
ಅದರ ಆಂತರ್ಯ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ರೀತಿ ನಾ ಅರಿತಿಲ್ಲ,

ಅಷ್ಟಾದರೂ ನೀನೆ ನನ ಜೀವ,

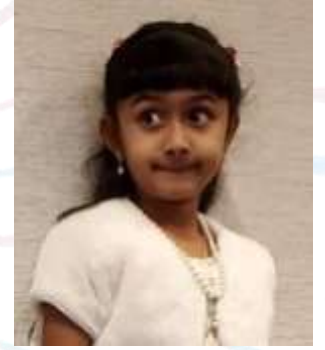




ಅಧ್ಯಾ ಹೊಂಗಲ್,
೫ ವರ್ಷ



ಸಾರ್ಥಕ್ ರಾವ್,
೧೨ ವರ್ಷ



ಸುಜನಾ, ೬ ವರ್ಷ



