ಹೊರನಾಡ ಚಿಲುಮೆ

ಕಾಂಗರುನಾಡಿನ ಕನ್ನಡಿಗರಿಂದ ವಿಶ್ವ ಕನ್ನಡಿಗರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಕನ್ನಡ ಇ-ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
Chilume Circulated in and around 10 countries

ಸಂಪುಟ ೪, ಸಂಚಿಕೆ ೨, ಜುಲೈ ೨೦೧೬

ಕನ್ನಡವನ್ನು ಅಪ್ಪಿದರೆ ಚಳಿಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ

Find us on: facebook

ಹೊರನಾಡ ಚಿಲುಮೆ ಇ-ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಓದುಗರಿಗೆಂದು ತೆರೆಯಲಾಗಿರುವ ಫೇಸ್ಬುಕ್ ಗುಂಪು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ

JOIN CHILUME FACEBOOK GROUP (You have to be logged in to facebook to join)

ಚಿಲುಮೆಯ ಒಳಗೆ

ಸಂಪಾದಕೀಯ ... ಪು. ೧
ನಗು (ಸ್ಕಿಟ್) ... ಪು. ೨

ಚಿಲುಮೆಯ ಒಳಗೆ

ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯ ... ಪು. ೩
ರಾಂ ರಾಮ ... ಪು. ೬

ಚಿಲುಮೆಯ ಒಳಗೆ

ಕಥಾಚಿಲುಮೆ, ರೆಸಿಪಿ ... ಪು. ೯
ಕಾವ್ಯ ಚಿಲುಮೆ, ಹಾಸ್ಯ ಚಿಲುಮೆ ... ಪು. ೧೦

ಚಿಲುಮೆಯ ಒಳಗೆ

ಪದಪುಂಜ/ರಂಗೋಲಿ ... ಪು. ೧೧
ದೆವ್ವತ್ತಿ ಮರ (ಅನುಭವ) ... ಪು. ೧೨

ಚಿಲುಮೆಯ ಒಳಗೆ

ಶಾಯರಿ ... ಪು. ೧೫
ನೀವು ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಏನೇನು ... ಪು. ೧೬

ನಾಗಶ್ಯೆಲ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಅನುಭವ ಕಥನ - ದೆವ್ವತ್ತಿ ಮರ ಭಾಗ – ೨ - ಪುಟ ೧೨

ಸಂಪಾದಕೀಯ

ಬದರಿ ತ್ಯಾಮಗೊಂಡ್ಲು

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದಲ್ಲಿ ಈಗ ಚಳಿಗಾಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವೆಡೆ ಇರುವಂತಹ ತೀವ್ರತೆ ಇಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೂ, ನಡುಗುವ ಅನುಭವ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವಡೆ ಹಿಮ ಬಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಚಳಿಯೆಂದರೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗದೆ, ಬಿಸಿಲು ಕಂಡರೆ ಸಾಕಪ್ಪ ಎನ್ನುವಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಜಾಣ ಕನ್ನಡಿಗರಾದ ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವಿರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ವರ್ಷದ ಬಹುತೇಕ ಕಾಲ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಬೆಳಗುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಕನ್ನಡದ ಮರೆವನ್ನು ಹೊದ್ದಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಷ್ಟು ಜನರು ಹೇಳಿದರೂ, ಕನ್ನಡ ಡಿಂಡಿಮವನ್ನು ಬಾರಿಸಿದರೂ ಏಳುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ನಿರಾಶಾಭಾವವನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಎಳೆದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದ, ಹೇಳಬಾರದೆಂದುಕೊಂಡರೂ, ಎಚ್ಚರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಾದ ವಿಷಯ.

ಹೊರನಾಡ ಚಿಲುಮೆಯು ಶುರುವಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ತುಂಬಿ ನಾಲ್ಕನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯವಲ್ಲವೇ!. ಹೊರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡದ ಪ್ರೀತಿಯು ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ.

ಚಳಿಯು ಹೇಗೆ ಮುದುಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಭಾಷೆಯ ಮರೆವೂ ಕೂಡ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಬಿಡದೆ, ಮುದುಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಸ್ಮಿತೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲೂ ಸಲ್ಲದ ಜನರಾಗಿ ಬದುಕುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕಬಾರಿ ಸಂಪಾದಕೀಯದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವ ವಿನಂತಿಯಂತೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ, ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಜನರು ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸಕ್ತಿವಹಿಸಿ. ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಾದ ಕನ್ನಡದಲ್ಲೇ ಮಾತಾಡಿ.

ಒಂದು ಮಾತಂತೂ ನಿಜ, ಹೇಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಯು ಚಳಿಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಲ್ಲುದೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಭಾಷೆಯ ಉಪಯೋಗವೆಂಬ ಚಾದರವು, ನಮ್ಮನ್ನು ಹಿತವಾಗಿರಿಸಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಮಗೊಂದು ಗುರುತು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಅಪ್ಪೋಣ ಬನ್ನಿ. ▪

ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಪ್ರಮುಖ ದಿನಗಳು

ಜುಲೈ ಶ್ರೀ ದುರ್ಮುಖಿ ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರ, ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು, ಜ್ಯೇಷ್ಠ/ಆಷಾಢ ಮಾಸ

04 ಸೋ - ಮಣ್ಣೆತ್ತಿನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
05 ಮಂ - ಆಷಾಢ ಮಾಸ ಆರಂಭ
06 ಬು - ಕುತುಬ್ ಎ ರಂಜಾನ್
10 ಭಾ – ಸ್ಕಂದ ಷಷ್ಠಿ
15 ಶು - ಯೋಗಿನೀ ಏಕಾದಶಿ
16 ಶ – ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಪುಣ್ಯಕಾಲ ಆರಂಭ
18 ಸೋ – ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಪುಣ್ಯದಿನ
19 ಮಂ – ವ್ಯಾಸ/ಗುರು ಹುಣ್ಣಿಮೆ
23 ಶ - ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ
24 ಭಾ - ಬಾಲ ಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ್ ಜನ್ಮ ದಿನ
30 ಶ - ಕಾಮಿಕಾ ಏಕಾದಶಿ

ಆಗಸ್ಟ್ ಶ್ರೀ ದುರ್ಮುಖಿ ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರ, ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ, ಗ್ರೀಷ್ಮ/ವರ್ಷ ಋತು, ಆಷಾಢ/ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸ

02 ಮಂ – ಭೀಮನ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ 03 ಬು – ಶ್ರಾವಣ ಮಾಸ ಆರಂಭ
06 ಶ - ನಾಗರ ಚೌತಿ 07 ಭಾ - ನಾಗ/ಗರುಡ ಪಂಚಮಿ
09,16,23,30 ಮಂ - ಮಂಗಳ ಗೌರಿ ವ್ರತ
12 ಶು - ವರಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ವ್ರತ 14 ಭಾ - ಪವಿತ್ರಾ ಏಕಾದಶಿ
15 ಸೋ - ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ ದಿನ 17 ಬು - ಋಗ್ ಉಪಾಕರ್ಮ
18 ಗು – ಯಜುರ್ ಉಪಾಕರ್ಮ/ ನೂಲ ಹುಣ್ಣಿಮೆ
19 ಶು ಗಾಯತ್ರಿ ಪ್ರತಿಪತ್
20 ಶ - ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿ ಆರಾಧನೆ
21 ಭಾ - ಸಂಕಷ್ಟ ಚತುರ್ಥಿ
25 ಗು - ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಜನ್ಮಾಷ್ಟಮಿ
28 ಭಾ - ಅಜಾ ಏಕಾದಶಿ

ನಾನಾ ರೂಪದ ಮಗುವು ಚಂದ. ನಾನಾ ರೂಪದ ನಗುವು ಚಂದ. ಮಗುವಿನ ನಗುವಿನಿಂದ ಆನಂದ. ನಗುವಿನ ಮುದದಿಂದ ಆನಂದ. ನಗುವಿಗೆ ಇಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಂತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಚಂದ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೋ, ಎಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಭಾವ ಇರುತ್ತದೋ, ಎಲ್ಲಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇರುತ್ತದೋ, ಎಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗ ಇರುತ್ತದೋ, ಎಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೇಷ್ಟೆ ಇರುತ್ತದೋ, ಎಲ್ಲಿ ತುಸುವೇ ಕಾಲೆಳೆಯುವ ಬುದ್ದಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಗು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಥಾ ಸರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳ ತಿಳಿಹಾಸ್ಯದ ಸ್ಕಿಟ್ ಪ್ರಯೋಗವಿದು ...

ಮದುವೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

ಸುಂದ್ರು ಬಹಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕ್ತಿರೋನ ಹಾಗೆ ಅಭಿನಯಿಸ್ತಿದಾನೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಬಹಳ ದುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಜು ಬರ್ತಾನೆ. ಸುಂದ್ರು ಅವನನ್ನೇ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡ್ತಾನೆ

ಸುಂದ್ರು : ಯಾಕೋ ಹೀಗಿದೀಯ - ಮುಂಡೇದು ಸುಟ್ಟ ಬದನೇಕಾಯಿ ಅಪರಾವತಾರ

ರಾಜು : ಒಂದ್ ಮಾತು ಹೇಳ್ತೀನಿ, ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸ್ರಾಗಿ ಹುಟ್ಟೇಬಾರ್ದು

ಸುಂದ್ರು : ಹುಟ್ಟಾಯ್ತಲ್ಲ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೇಳು

ರಾಜು : ಅಲ್ಲ, ಒಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೊತೀನಿ ಅಂದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೂರೆಂಟು ವಿಘ್ನ

ಸುಂದ್ರು : ಓ. ಇದಾ ಸಮಾಚಾರ, ನಿನ್ದು ಲವ್ ಮ್ಯಾರೇಜಾ

ರಾಜು : ಹೌದು, ನಾನೂ ಸುನಂದಾನೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡ್ತಿದೀವಿ, ಬೇಗ ಮದುವೆ ಮಾಡ್ಕೊಬೇಕು ಅಂತನೂ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದೀವಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನೆಯವರೂ ಒಪ್ತಿಲ್ಲ, ಅವಳ ಮನೆಯವರೂ ಒಪ್ತಿಲ್ಲ

ಸುಂದ್ರು : ಹಾಗಾದ್ರೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಮದುವೆ ಆಗಿಬಿಡು ಆಗ ಯಾರೂ ಏನೂ ಮಾಡೋಕಾಗಲ್ಲ

ರಾಜು : ಹಾಗೆಲ್ಲ ಆಗೋಲ್ಲಯ್ಯ, ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿಸಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗೋಣ ಅಂತ ಇಬ್ರೂ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದೀವಿ, ದರಿದ್ರದವರು ಎಲ್ರೂ ಅಡ್ಡ ಬರ್ತಿದಾರೆ

ಸುಂದ್ರು : ಅಲ್ಲಯ್ಯ, ನೀವಿಬ್ರೂ ಪ್ರೀತಿಸ್ತಿರೋ ವಿಚಾರ ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರ್ತಿದಾರೆ ಅಂದ್ರೆ ಅದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು.

ರಾಜು : ಹೇಳಿದೀವಯ್ಯ ಆದ್ರೂ ನಾವಿಬ್ರೂ ಸುಖವಾಗಿರೋದು, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶನಿಗಳ ಹಾಗೆ ಕಾಡ್ತಾರೆ

ಸುಂದ್ರು : ಅದ್ಸರಿ ನಿನ್ನ ಮದುವೆಗೆ ಅಡ್ಡಬರ್ತಿರೋರು ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಾ, ಅಥವಾ ಅವರಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಾ

ರಾಜು : ಅವರ್ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಯ್ಯ

ಸುಂದ್ರು : ಮತ್ತಿನ್ಯಾರಯ್ಯ

ರಾಜು : ಈ ಮದುವೆಗೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿನೂ ಒಪ್ತಿಲ್ಲ, ಸುನಂದಳ ಗಂಡನೂ ಒಪ್ತಿಲ್ಲ, ▪

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ರಾಜಿ ಜಯದೇವ್ (Accredited Practising Dietician)
Mrs Raji Jayadev, B.Sc (Hons) Dip Nutr & Diet (Syd)

ದಿ ಯುನೈಟೆಡ್ ನೇಷನ್ಸ್ (UN) ವರ್ಷ 2016 ನ್ನು 'ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಯಾವುವು?

ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು ಉದಾ: ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸುಮಾರು 22 ತರದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿವೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಪಲ್ಸಸ್ (pulses) ಅಥವಾ ಲೆಗ್ಯೂಮ್ಸ (legumes) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಏನಿದರ ಮಹತ್ವ?

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅದ್ವಿತೀಯವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಸಾರಜನಕ (ಪ್ರೋಟೀನ್) ಮತ್ತು ನಾರು (ಫೈಬರ್) ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ, ಮಧ್ಯ ಪೂರ್ವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು 'ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ವರ್ಷ'' ಆಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲವೂ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೊಸೈಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ವಾರಕ್ಕೆ 3 - 4 ದಿನವಾದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬಿಟ್ಟು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕರೆಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ನಾರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹರಕ್ಷಕ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು, ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಫೈಟೋ-ನ್ಯೂಟ್ರೀಯೆಂಟ್ಸ್, ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು (ಮಿನರಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್) ಗಳಿವೆ. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು (ಸೋಡಿಯಂ) ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಇಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆ: 14-23, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆ: 12-18. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಗುಣಗಳು

1. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸಿಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (20 - 40) ಹೊಂದಿರುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

2. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ (ಫ್ಯಾಟ್ಸ್) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯರೋಗಗಳನ್ನು, ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

3. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ನಾರು (ಫೈಬರ್) ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ (ಕೋಲಾನ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ ...

ಎಷ್ಟು ಬೇಕು?

'ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯನ್ ಗೈಡ್ ಟು ಹೆಲ್ತಿ ಈಟಿಂಗ್ 'ನ (www.agthe.com.au) ಶಿಫಾರಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ (250 ಮಿಲಿಲಿಟರ್) ಬೇಯಿಸಿದ (ಉಸುಳಿ), ನೆನೆಸಿದ (ಕೋಸುಂಬರಿ) ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ 12 - 15 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು 12 - 15 ಗ್ರಾಂ ನಾರು ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ದಿನಕ್ಕೆ 45-60 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 30 ಗ್ರಾಂ ನಾರು ಬೇಕು. ಗಮನಿಸಿ: ಕೇವಲ ಒಂದು ಲೋಟ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನಿನ 1/3 ಭಾಗ ಮತ್ತು ನಾರಿನ 1/2 ಭಾಗ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ (iron) ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ:

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	165 ಗ್ರಾಂ (1 ಲೋಟ) ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳು	165 ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ
ಕ್ಯಾಲೋರಿ	269	408
ಪ್ರೋಟೀನು, ಗ್ರಾಂ	14.5	41
ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಗ್ರಾಂ	45	0
ಕೊಬ್ಬು, ಗ್ರಾಂ	4.25	27
ನಾರು, ಗ್ರಾಂ	12.50	0
ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	0	211
ಕಬ್ಬಿಣ (iron), ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	4.74	1.6
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	80	23
ಜಿಂಕ್, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	2.51	2.46
ಫೋಲೇಟ್, ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ	282	8.22
ಪೊಟಾಸಿಯಂ, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	477	458
ಸೋಡಿಯಮ್, ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	0	123

ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ -

- ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ಹಳದಿ/ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ.
- ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯರೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಂದೂ, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 6 - 10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಕಾಳು ಒಡೆಯುವಂತೆ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಫ್ರೀಜರ್ ನಲ್ಲಿ 6 ತಿಂಗಳು ಇಡಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ ...

10 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ - ಕೋಸಂಬರಿ

1/2 ಲೋಟ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ
1 ಲೋಟ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅಥವಾ ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಟ್
1/4 ಲೋಟ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು
2-4 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸ
1/4 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
ಉಪ್ಪು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಕಲಸಿ ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವು, ಇಂಗು ಒಗ್ಗರಿಸಿ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 1 ಲೋಟ ಕೋಸಂಬರಿ ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಬೆರೆಸಿದ ಉಸುಲಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕೊನೆಮಾತು: ಪ್ರತಿದಿನ 1 ಲೋಟ ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ▪

ಆಹಾರ – ಆರೋಗ್ಯ – ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿಮಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೊರನಾಡ ಚಿಲುಮೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೂಡಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಯಾದರೆ, ಅಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು horanadachilume@gmail.com ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ

ಹೊರನಾಡ ಚಿಲುಮೆ - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೧೩ ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ google input tools ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಟೈಪ್ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರಿ.

ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೨೦೧೩ ರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಈ ಲಿಂಕ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ.

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ

ಗೂಗಲ್ ಇನ್ಪುಟ್ ಟೂಲ್ಸ್ (Google input tools) ಯೂನಿಕೋಡ್ ಆಧಾರಿತ ಒಂದು ತಂತ್ರಾಂಶ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಲ್ಲಿ install ಮಾಡಿದರೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೇರವಾಗಿ word, excel ಇತ್ಯಾದಿ office ಸಾಫ್ಟ್ವೇರ್ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಮಾಜ ತಾಣಗಳಾದ ಫೇಸ್ಬುಕ್ , ಜಿ-ಪ್ಲಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲೂ ಟೈಪ್ ಮಾಡಬಹುದು.

INSTALL ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

1. http://www.google.com/inputtools/windows/index.html - ಈ ಲಿಂಕ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ

   ಇರುವ ಹಲವಾರು ಭಾಷೆಗಳ ಲಿಸ್ಟ್ ನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ install ಮಾಡಿ.

   ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಕನ್ನಡ ಟೈಪ್ ಮಾಡಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ CTRL + G ಕೀ ಒತ್ತಿ. ಆಗ ಆಂಗ್ಲದಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಕೀಲಿಮಣೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಆಂಗ್ಲ ಪದ ಬಳಸಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೆ CTRL + G ಕೀ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಿ.

ಸೂಚನೆ: ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಬಾಕ್ಸ್ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ALT + SHIFT ಕೀ ಒತ್ತಿ

ನೀವೂ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಲು ಬಯಸುವಿರಾದರೆ ನಮಗೆ ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಿ: horanadachilume@gmail.com

SRI KRISHNA TRAVEL
Travel with a Smile
Contact Mr Sudheendra Rao EMAIL
Mobile 0415 291 723

choice HOME LOANS
Contact Mr.Sathya Bhat EMAIL
Mobile 0412 918 511

Contact Mr Umesh EMAIL
Mobile 0401 034 456

Contact Mr Eranna Gotyal EMAIL
Mobile 0404 215 605

ರಾಂ ರಾಮ

ಇದು ಹಾಸ್ಯ ಪುಟ

ಶ್ರೀ ರಾಮನಾಥ್ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುವ "ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ" ಬ್ಲಾಗ್ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ

ರಾಮನಾಥ್
ಭಾಷಣಕಾರರು, ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖಕರು

ಸೂಪರ್ ಮ್ಯಾಥಮಾಟಿಶಿಯನ್ ಸೀನು

'ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದೆಯೋ ಸೀನು?'

'ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೀನಿ ಸಾರ್...'

ಟುಟೋರಿಯಲ್ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರು.

'ಪೀಟರನು ನಿಂತಿರುವ ಜಾಗದಿಂದ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅವನಿಂದ 500 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಲೈಟ್ ಕಂಬದ ತುದಿಯು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಲೈಟ್ ಕಂಬದ ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟು?'

'ಕರೆಕ್ಟಾಗಿ ಬರೆದೆ ಸಾರ್'

'ಏನಂತ ಬರೆದೆಯೋ?'

'ಆ ಕಂಬ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಆರ್ಟಿಐ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಿರಿ ಅಂತ ಬರೆದೆ ಸಾರ್'

'ಒಂದು ಡಜನ್ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳಾದರೆ ಒಂದು ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು?'

'ಅದು ಬಹಳ ಕಂಪ್ಯೂಸ್ ಆಯ್ತು ಸಾರ್'

'ಏಕೆ?'

'ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಜಿ ಲೆಕ್ಕ. ಕೆ.ಜಿ. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿಗೇ ಐವತ್ತು ಇರೋವಾಗ ಡಜನ್ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿಗೆ ಐವತ್ತು ಅಂದರೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತೋ, ಕೊಳೆತಿತ್ತೋ? ಆ ಬೆಲೆಗೆ ಸಿಗತ್ತೇಂದ್ರೆ ಆಪೂಸ್ ಅಲ್ಲ, ಬಾದಾಮಿ ಅಲ್ಲ, ರಸಪುರಿ ಅಲ್ಲ. ನೀಲಂ ಇದ್ರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಡಜನ್ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕೊಡ್ತಾರೆ? ಬಾಕ್ಸ್ ಲೆಕ್ಕ ಇರಬಹುದಾ? ಬಾಕ್ಸಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಹಣ್ಣಿರತ್ತೆ. ಹನ್ನೆರಡಲ್ಲ. ಅದು ಬಾಕ್ಸೋ, ಸಿಂಗಲ್ಲೋ, ಬ್ಯಾಂಡ್ ಯಾವುದೋ ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಆ ಲೆಕ್ಕ ಬಿಟ್ಟಿಟ್ಟೆ'

'ಭೇಷ್. ಗಂಟೆಗೆ ನೂರಿಪ್ಪತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರು ಇನ್ನೂರ ನಲವತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ತಲುಪಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?'

'ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಲೆಕ್ಕ ಸಾರ್'

'ಯಾಕೆ?'

'ಕಾರು ಓಡಿಸೋವ್ರು ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ?'

'ಯಾರಾದ್ರೆ ಏನು?'

'ಗಂಡಾದರೆ ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟು, ವಗೈರೆಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಇರತ್ತೆ. ನಿಧಾನ ಆಗತ್ತೆ'

'ಹೆಣ್ಣಾದರೆ?'

'ಹುಡುಗಿ ಆದರೆ ಬೇಕೂಂತ ಅವಳನ್ನ ಓವರ್ಟೇಕ್ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲುಕಿರಿಯೋ ಹುಡುಗರು ಇರೋದ್ರಿಂದ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿ, ಹಾಕಿ, ಹೋಗಕ್ಕೆ ನಿಧಾನ ಆಗತ್ತೆ. ಆಂಟಿ ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಹೋಗಬಹುದು. ನೋಡಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿರೋ ಆಂಟಿ ಆದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಗ ಹೋಗಬಹುದು'

'ಅಯೋಗ್ಯ. ಆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಾರು, ವೇಗ ಅಷ್ಟೇ ಕೊಟ್ಟಿರೋದು, ಕೇಳಿರೋದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು'

'ಅದೂ ಕಷ್ಟಾನೇ... ಲೆಕ್ಕ ಕ್ಲಿಯರ್ ಆಗಿಲ್ಲ ಸಾರ್'

'ಹೇಗೆ?'

'ಕಾರ್ ಹೋಗೋ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ, ಹಂಪ್ಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ, ಸಿಗ್ನಲ್ಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು ಎಷ್ಟಿವೆ ಅಂತಾನೇ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ'

'ಹಳ್ಳ, ಹಂಪು, ಸಿಗ್ನಲ್ಲೇನೋ ಸರಿ. ದೇವಸ್ಥಾನದ ಲೆಕ್ಕ ಯಾಕೆ ಬೇಕು?'

'ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಸ್ಪೀಡ್ ಕಟ್ ಆಗತ್ತಲ್ಲಾ...'

'ಸಮತಟ್ಟು ಪ್ರದೇಶ, ಸಿಗ್ನಲ್, ಟೆಂಪಲ್ ಏನೂ ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ಕೊಂಡು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು'

'ಆದರೂ ಒಂದಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದವು'

'ಏನು?'

'ಅವತ್ತು ಮಳೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ; ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಿಂಡ್ಷೀಲ್ಡ್ ವೈಪರ್ ಸರಿಯಿತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ...'

'ಅದು ಹೇಗಿದ್ರೆ ನಿನಗೇನು? ಗಂಟೆಗೆ ನೂರಿಪ್ಪತ್ತು; ಇನ್ನೂರ್ನಲ್ವತ್ತಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಟೈಮು; ಅಷ್ಟು ಬರೆಯಕ್ಕೆ ಆಗ್ತಿರ್ಲಿಲ್ವೇನೋ?'

'ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾರ್. ಓಡಿಸೋವ್ರ ವಯಸ್ಸೇ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲವಲ್ಲ'

'ಅದ್ಯಾಕೆ ಬೇಕು?'

'ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿನ ಪಡ್ಡೆ ಹುಡುಗ ಆದರೆ ಟೂ ಅವರ್ಸ್; ಮಿಡ್ಲ್ ಏಜ್ನವರಾದರೆ ಜಾಸ್ತಿ; ವಯಸ್ಸಾದವರಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ'

ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ ...

‘ಏಯ್; ಸ್ಪೀಡ್ ಇಷ್ಟೇ ಅಂತಿರೋವಾಗ ಅದು ಹೇಗೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗತ್ತೆ?’

‘ನಾನು ಸಿಗ್ನಲ್‌ಗೂ ಕೇರ್ ಮಾಡದೆ ಸ್ಪೀಡ್ ಇಂಕ್ರೀಸ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಸಾರ್; ಮಿಡ್ಲೇಜು ಸಿಗ್ನಲ್ ಬಂದಾಗ ನಿಲ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಕ್ರಾಸು, ಸಿಗ್ನಲ್ಲು, ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ, ನಾಯಿ, ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ನಿಂತು ನಿಂತು ಹೋಗ್ತಾರೆ’

‘ಸೀನೂ... ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡೋ ಅಂದ್ರೆ ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯೋವ್ರ ತರಹ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತೀಯಲ್ಲೋ... ಹೋಗಲಿ. ಸೈನ್ ತೀಟಾ, ಕಾಸ್ ತೀಟಾ, ಟ್ಯಾನ್ ತೀಟಾ, ಕಾಟ್ ತೀಟಾ ಅಂದರೆ ಏನೇನು ಅಂತ ಕೇಳಿದಾರಲ್ಲ, ಬರೆದೆಯಾ?’

‘ಸಖತ್ತಾಗಿ ಬರೆದೆ ಸಾರ್...’

‘ಹೇಳು. ಸೈನ್ ತೀಟಾ ಅಂದ್ರೆ...?’

‘ಸನ್ನೆ ಭಾಷೇಲೇ ಮಾತಾಡೋ ತೆವಲು ಸಾರ್. ಎಕ್ಸಾಮ್ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಆಬ್ಜೆಕ್ಟಿವ್ ಟೈಪ್ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೀಗೇ ಸನ್ನೆ ಮೂಲಕಾನೇ ಮಾತಾಡ್ಕೋತೀವಿ ಸಾರ್’

‘ಅಯ್ಯೋ... ನಿನ್ನನ್ನ ಸ್ಟೂಡೆಂಟಾಗಿ ಪಡೆದದ್ದು ನನ್ನ ಕರ್ಮ. ಕಾಸ್ ತೀಟಾ ಅಂದ್ರೆ?’

‘ಕಾಸಿನ ತೆವಲು! ಲಂಚ ತೊಗೊಳ್ಳೋವ್ರಿಗೆ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಅಂತ ಬರೆದೆ ಸಾರ್’

‘ಮುಠ್ಠಾಳ. ಟ್ಯಾನ್ ತೀಟಾ?’

‘ಇದು ಬೀಚುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರೋವ್ರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತೆವಲು. ಟ್ಯಾನ್ ಆಗಕ್ಕೆ ಅಂತಾನೇ ಆಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮರಳಮೇಲೆ ಬಿದ್ಕೊಳ್ತಾರೆ. ಇದು ಗೋವಾದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂತ ಬರೆದೆ’

‘ಕಾಟ್ ತೀಟಾ ಅಂದರೆ ಐಪಿಎಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಚ್ ಕೊಟ್ಟೂ ಕೊಟ್ಟೂ ಔಟ್ ಆಗ್ತಿರೋ ಕ್ರಿಸ್ ಗೇಯ್ಲ್ ಅಂತ ಬರೆದೆಯಾ?’

‘ಅಯ್ಯೋ! ಅದು ಬರೀಬೇಕಾಗಿತ್ತಾ ಸಾರ್! ಕಾಟ್ ತೀಟಾ ಅಂದ್ರೆ ಆರಾರು ತಿಂಗಳು ಮಂಚದ ಮೇಲೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕುಂಭಕರ್ಣ ಅಂತ ಬರೆದುಬಿಟ್ಟೆ ಸಾರ್. ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಹೋಯ್ತಾ ಸಾರ್?’

‘ಬಂದಿದ್ರೆ ಅಲ್ಲವೆ ಹೋಗಕ್ಕೆ...! ಈಡಿಯಟ್. ಹೋಗಲಿ ಸೆಟ್ ಥಿಯರಿ ಬರೆದೆಯಾ?’

‘ಅದೊಂದನ್ನ ಮಾತ್ರ ಸ್ಕೆಚ್ ಹಾಕಿ ಬರೆದೆ ಸಾರ್’

‘ಗುಡ್. ಏನು ಬರೆದೆ ತೋರಿಸು...’

ಸೀನು ಮೊದಲು ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆದ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವೃತ್ತವನ್ನುಎಳೆದ. ಎರಡನೆಯ ವೃತ್ತದ ತುದಿಗಳನ್ನು ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲಿನಿಂದ ಡಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿದ. ಮೊದಲ ವೃತ್ತದಿಂದ ಕೊಂಚ ಜಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತವನ್ನು ಎಳೆದ.

‘ಇದ್ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸೆಟ್ಟೋ? ಏನೋ ಇದು?’

‘ದ್ವಾರಕಾ ಭವನ್ ಸೆಟ್ಟು ಸಾರ್. ಕೆಳಗಿನ ವೃತ್ತ ಪ್ಲೇಟು. ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪಂಚಿನ ವೃತ್ತ ಎರಡು ದೋಸೆಗಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತ ನೀರಿನ ಲೋಟ’

‘ಉದ್ಧಾರ! ಗಣಿತ ನೆಗೆದ್ಬಿತ್ತು. ಆಲ್‌ಜೀಬ್ರಾ ಕೋಬ್ರಾ ಆಯ್ತು. ಜ್ಯಾಮೆಟ್ರಿ?’

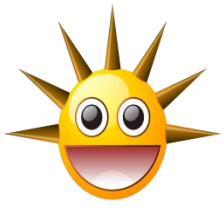
‘ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೀನಿ ಸಾರ್...’

‘ಟ್ರೈಯಾಂಗಲ್ ಅಂದರೆ ಏನು?’

‘ಸೀರಿಯಲ್, ಸಿನೆಮಾಗಳ ಕಥೆ ಸಾರ್. ಒಂದು ಹೀರೋ/ಹೀರೋಯಿನ್, ಎರಡು ಹೀಯೋಯಿನ್‌ಗಳು/ಹೀರೋಗಳು ಇರೋವೇ ಇವತ್ತಿಗೆ ಸೂಪರ್ ಹಿಟ್ ಸಾರ್’

‘ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಪಡೀಬೇಕು ಕಣಯ್ಯಾ ನಿನ್ನಂತಹ ಜೀನಿಯಸ್‌ನ. ಎಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಪ್ಪು ಬರೆದೆಯಲ್ಲೋ...’ ತಲೆತಲೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಂಡರು ಮೇಷ್ಟ್ರು.

‘ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರ್ದಿದೀನಲ್ಲ ಸಾರ್...’



‘ಯಾವುದೋ?’

‘ಸರ್ಕಲ್ ಎಂದರೇನು ಅನ್ನೋದಕ್ಕೆ...’

‘ಏನು ಬರೆದೆಯೋ?’

‘ಸರ್ಕಲ್ ಅಂದರೆ ಗ್ರೂಪ್. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ ಅಂತ ಬರೆದೆ’

‘ಯಾವುವೋ?’

‘ರಿಲೇಟಿವ್ಸ್ ಸರ್ಕಲ್, ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಸರ್ಕಲ್’

ಇದೀಗ ತಾನೇ ಬಂದ ಬ್ರೇಕಿಂಗ್ ನ್ಯೂಸ್:

ಟುಟೋರಿಯಲ್‌ನ ಮೇಷ್ಟ್ರು ಸಿವಿಯರ್ ಡಿಪ್ರೆಷನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದಾರೆ.

ಸೀನು ಅವನ ಡೆಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಿ ಅಂಕಲ್ ಕೃಪೆಯಿಂದ ಪಾಸ್!

ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು! ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಸೀನುವೂ ಪ್ರಧಾನಿ ಆದರೂ ಆದಾನು!!! ▪

ವಿಚಾರ ವಿಹಾರ

ಮಾಲು, ಅಡಿಲೈಡ್

ಉ ಪ ನಿ ಷ ತ್

ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನದ ಭೋಧನೆಯೇ ಉಪನಿಷತ್.

ಉಪ(ಹತ್ತಿರ), ನಿ(ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ) ಮತ್ತು ಸತ್(ಕುಳಿತು) ಎಂಬುದು ಪದದ ಮೂಲಾರ್ಥ. ಒಬ್ಬ ಗುರು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಏಕಾಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ರಹಸ್ಯವಾದ ಉಪದೇಶ ಉಪನಿಷತ್. ಹಲವಾರು ಉಪನಿಷತ್ ಗಳಿವೆ. ನೂರ ಎಂಟು ಮುಖ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಠೋಪನಿಷತ್ ಕೂಡ ಒಂದು.

ಬಾಲಕ ನಚಿಕೇತನನ್ನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಯಮಧರ್ಮರಾಜನು ಅಮೃತತ್ವದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಭೋದಿಸಿದ. ಆ ರಹಸ್ಯದ ಭೋದನೆಯ ಸಾರವೇ ಕಠೋಪನಿಷತ್.

ವಾಜಶ್ರವಸನ ಮಗ ನಚಿಕೇತ. ಒಮ್ಮೆ ವಾಜಶ್ರವಸ ವಿಶ್ವಜಿತ್ ಎಂಬ ಯಾಗವನ್ನು ಮಾಡಿದ. ಆ ಯಾಗದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಿತ್ತು. ಕೊಡಬೇಕಾದ ದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಕುಮಾರ ನಚಿಕೇತ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ. ಹಸುಗಳನ್ನು ದಾನ ಕೊಡುವ ಸಮಯ ಬಂದಿತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಬಡಕಲು ಹಸುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ. ಇಂಥ ಹಸುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದ ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆನಂದ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಜ್ಞವೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಯಜ್ಞವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ, ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಏಕೆ ನಿವಾರಿಸಬಾರದು?' ಎಂದು ನಚಿಕೇತ ಯೋಚಿಸಿದ.

ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ ತಂದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು. 'ತಂದೆಯೇ , ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ದಾನ ಕೊಡುತ್ತೀಯ?' ಎಂದು ನಚಿಕೇತ ಕೇಳಿದ. ಮೊದಲೇ ಯಜ್ಞಕಾರ್ಯದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ವಾಜಶ್ರವಸ ತನ್ನ ಕುವರನ ದಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕುಪಿತಗೊಂಡು 'ನಿನ್ನನ್ನು ಯಮನಿಗೆ ದಾನ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ. ತಂದೆ ತನ್ನನ್ನು ಯಮನಿಗೆ ದಕ್ಷಿಣೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟನೆಂದುಕೊಂಡು ನಚಿಕೇತ ಯಮನ ಮನೆಗೆ ಹೋದ. 'ಯಮ ತನ್ನನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ನಚಿಕೇತನಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ನಚಿಕೇತ ಬಂದಾಗ ಯಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮೂರು ಹಗಲು ಮೂರು ರಾತ್ರಿ ಯಮನಿಗಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತ. ಯಮ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ಬಳಲಿದ ಮುದ್ದಾದ ಬಾಲಕನನ್ನು ನೋಡಿದ. 'ಎಲೈ ಬಾಲಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ವಟು, ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಬಂದ ನೀನು ಮೂರು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಿಲ್ಲದೆ ವಾಸಿಸಿದ್ದೀಯೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೋಷದ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೆ ಮೂರು ವರ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ, ಏನು ಬೇಕೊ ಕೇಳು' ಎಂದ ಯಮ. 'ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕೋಪ ಶಾಂತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ, ಇದು ನನ್ನ ಮೊದಲನೇ ವರವಾಗಿ ದಯಪಾಲಿಸು ಎಂದ ನಚಿಕೇತ. 'ತಥಾಸ್ತು' ಎಂದ ಯಮ. 'ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೀನು ಕೂಡ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅಂತಹ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಾಧಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತು. ಎರಡನೆಯ ವರವಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸು' ಎಂದು ಕೇಳಿದ ನಚಿಕೇತನ ವಿನಂತಿಗೆ ಮಣಿದು, ಯಮ ಅಗ್ನಿವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ. ಈ ವಿದ್ಯೆ 'ನಚಿಕೇತಾಗ್ನಿ' ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. 'ಮೂರನೇ ವರವೇನು ಕೇಳು' ಎಂದ ಯಮ. ನಚಿಕೇತ 'ಹೇ ಯಮರಾಜ! ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಅವನು ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಮತ್ತು ಅವನು ಇಲ್ಲ ಇಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನನಗೆ ತಿಳಿಸು' ಎಂದು ಹೇಳಿ, 'ನಿನ್ನ ವಿವರಣೆಯೇ ನನಗೆ ಮೂರನೇ ವರ' ಎಂದ. ಬಾಲಕ ನಚಿಕೇತನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಯಮ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಚಕಿತಾನಾದ. 'ಎಲೈ ವಟು, ನೀನು ಚಿಕ್ಕವ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಏನಾದರು ಕೇಳು, ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದ. 'ನನಗೆ ಬೇರಾವುದೂ ಬೇಡ. ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಮೃತತ್ವದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸು' ಎಂದು ನಚಿಕೇತ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯಮನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ.

ಕುಶಾಗ್ರಮತಿಯಾದ ನಚಿಕೇತನನ್ನು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ. ಯಮ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ರಹಸ್ಯವುಳ್ಳ 'ಕಠೋಪನಿಷತ್' ಅವನಿಗೆ ಭೋದಿಸಿದ.

(ಆಧಾರ: ಶ್ರೀ ಜಿ.ಪಿ.ರಾಜರತ್ನಂ ರವರ 'ವಿಚಾರ ತರಂಗ') ▪

ಬ್ಲಾಗ್ ಲೋಕ

ಓದಲು ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗಿರುವ ಲಿಂಕ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ

ಕನಕಾಪುರ ನಾರಾಯಣ

ಇವರ "ಚಕ್ಕೆ ಮೊಗ್ಗು"

ಸುದರ್ಶನ್. ಏನ್

ಇವರ "ಅನಿವಾಸಿ"

ಬದರಿ ತ್ಯಾಮಗೊಂಡ್ಲು

ಇವರ "ಕಾವ್ಯ ಕಸ್ತೂರಿ"

ಸ್ಮಿತಾ ಮೇಲ್ಕೋಟೆ

ಇವರ "ಮಂದಹಾಸ"

ಮಹಾಂತೇಶ್ ಸಿ.

ಇವರ "ಹಂಗ ಸುಮ್ನ್..."

ಬೆಲೆ

ಕನಕಾಪುರ ನಾರಾಯಣ

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳುವಾಗ ಗುರುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ನೀತಿ ಕಥೆಗಳನ್ನೂ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಐವತ್ತು ಡಾಲರ್ ನೋಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಂದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು ಈ ನೋಟು ಅಂದರು. ಮಕ್ಕಳು ಒಕ್ಕೊರಲಿನಲ್ಲಿ "ನನಗೆ" ಎಂದು ಕೂಗಿದರು. ನಂತರ ಗುರುಗಳು ಅದನ್ನು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒರಟಾಗಿ ಕಿವುಚಿ "ಈಗ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕು" ಎಂದರು. ಎಲ್ಲರೂ "ನನಗೆ ನನಗೆ" ಎಂದು ಕೂಗಿದರು. ಅದಾದ ನಂತರ ನೋಟನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಲಿನಿಂದ ನೆಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕಿದರು.

ಮತ್ತದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಮಕ್ಕಳು ಆಗಲೂ "ನನಗೆ" ಎನ್ನಲು, ಗುರುಗಳು "ಮಕ್ಕಳೇ ಇದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯ, ನೋಟಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಲಿ ಅದರ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ, ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು, ಕೆಟ್ಟವರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ಕೊಳೆತು ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲೆ ಇರುತ್ತದೆ" ▪

ಕಡ್ಲೆ ಕಾಯಿ ಉಂಡೆ

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

- ಕಡ್ಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜ ಎರಡು ಲೋಟ
- ಅಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ
- ಬೆಲ್ಲ ಒಂದು ಲೋಟ
- ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಲೋಟ
- ಏಲಕ್ಕಿ ನಾಲ್ಕು
- ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ
- ನೀರು ಕಾಲು ಲೋಟ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ಕಡ್ಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದು,ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ,
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ, ಪಾಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಿದಮೇಲೆ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ಹದವಾಗಿ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಸವಿಯಿರಿ

ಇನ್ನೂ ನೂರಾರು ರೆಸಿಪ್ಪಿಗಳಿಗೆ **www.sugamakannada.com** ಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ.

ರೆಸಿಪಿ ಕೊಡ್ತೀರಾ!

ಒಗಟು

೧. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ , ಚಿನ್ನದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ , ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆದರೆ ಮುನ್ನೂರು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ

೨. ಬೆಲ್ಲೋದುಂಟು , ಕುಯ್ಯೋದುಂಟು , ತಿನ್ನೋದಿಲ್ಲ

ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಪುಟ ೧೦ ನೋಡಿ

ಭಿನ್ನವಾಗಿಸು ನನ್ನ ಮದವ ...

ಹದ್ದು ಮೀರಿಹೆ ನಾನು
ಉದ್ಧಾರ ವೆಂತಹುದೋ
ಮುದ್ದು ಶ್ರೀಹರಿಯೆ ಪೇಳೋ
ಸದ್ದು ಮಾಡುತ ಬೆಳೆದು
ಮೆದ್ದು ನಾ ಮಲಗೆದ್ದು
ಬಿದ್ದಿಹೆನು ಇಲ್ಲಿ ಕೇಳೋ
ಹಸಿವಿಂದ ಬಂದವಗೆ ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ
ತುಸು ಕನಕ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ ಕೊನೆಗೆ
ದಿಸೆದಿಸೆಯ ತಿರುಗಿದರು ಹುಸಿ ಮಾತ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ
ನುಸಿಯಾದೆ ಹೊಸತಾದ ಮನೆಗೆ
ಮೆತುವಾದ ಸತಿಗೆ ನಾ ಧೃತಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದು
ಅತಿಯಾದ ಮಾತ ನುಲಿದೆ
ಜೊತೆಯಿದ್ದ ಮಾತೆಗೆ ಪ್ರಣತಿ ಮಾಡದೆ ಹೋದೆ
ಸುತನಾದವಗೆ ಸತತ ಹಳಿದೆ
ಜಾಣನಾಗಿಹೆನೆಂದು ಪಾನಮಾಡಿದೆ ನಾನು
ಮಾನವಿರದವರೊಡನೆ ಮೆರೆದೆ
ನಾನು ನಾನೆಂಬುದೇ ಗಾನವಾಯಿತು ಮನದೆ
ಹೀನನಾಗುತ ನಿನ್ನ ತೊರೆದೆ
ಘನ್ನ ಚರಿತ ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನ ನಾರಾಯಣನೆ
ಭಿನ್ನ ಮಾಡೆಯ ನನ್ನ ಮದವ
ಗುನ್ನದಲಿ ನಾ ಮಾಣ್ಣಾಗುವ ಮೊದಲು
ನಿನ್ನದಾಗಿಸೆಯ ನನ್ನ ಮನವ

-ಮಾಲು, ಅಡಿಲೈಡ್

ಜಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ

೧. ೧೯೯೨ರಿಂದ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಾಗರೀಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಯಾವುದು?
೨. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರು?
ಈವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ?

ಸರಿ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಪುಟ ೧೬ ನೋಡಿ

ಒಗಟು – ಉತ್ತರ

೧. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ೨. ಕೂದಲು

ಹಾಸ್ಯ ಚಿಲುಮೆ

ಗುಂಡ: ಅಪ್ಪಾ ನೀನು ಈಜಿಪ್ಟ್ ಗೆ ಹೋಗಿದ್ಯಾ?
ಅಪ್ಪ: ಇಲ್ಲಾ ಕಣೋ,ಯಾಕೆ?
ಗುಂಡ:ಹಾಗಿದ್ರೆ ಈ ಮಮ್ಮಿ ನಿನ್ನಹತ್ರ ಹ್ಯಾಗೆ ಬಂದಳು?

ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ – ಸುಗಮ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ

ಪದ-ಪುಂಜ (ಶಾನೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸ್ಕೋಬೇಡಿ)

ಕೆಳಕಂಡ ವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಬರುವಂತೆ ಬಿಟ್ಟ ಜಾಗ ತುಂಬುವ ಹಾಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿ

೧. ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಅಜ್ಜಿಯ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು
ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಕರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

೨. ಈ ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ತರಲು ಅರಣ್ಯಕ್ಕೇನೂ ಹೋಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

೩. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು
ಅದೇನು ಸೋಮಾರಿತನ?

೪.ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವವರು ಹಿಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಖರ್ಚೇ ಇದು?

೫. ಕರೆದ ಕೂಡಲೇ ಬರುತ್ತದೇನು ಈ ನೀರಿನ ಹಕ್ಕಿ?

೬. ಹಸುವಿಗಾಗಿ ನಡೆದ ಯುದ್ಧ.

ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗೂ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೂ ಬಲವಾದ ನಂಟು.

ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಈಮೈಲ್ ಮಾಡಿ, (horanadachilume@gmail.com)

ಜುಲೈ ೩೧ ತಮ್ಮ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕಡೆಯ ದಿನಾಂಕ.

ಜೂನ್ ಪದ ಪುಂಜ – ಉತ್ತರ

ಕಳೆದ ತಿಂಗಳ ಪದ ಪುಂಜಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಿದವರು

- ಬಿ.ಆರ್.ವತ್ಸಲ ದ್ವಾರಕನಾಥ್, ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್
- ರಾಘವೇಂದ್ರ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
- ಸುಮ ಅಶೋಕ್, ಸಿಡ್ನಿ
- ಹರಿಣಿ ರಾವ್, ನವದೆಹಲಿ
- ಚೈತ್ರ ಎಸ್. ತುಮಕೂರು
- ವಿಶ್ವಮೋಹನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳ ಪದಪುಂಜದ ಉತ್ತರ

೧. ನೆಹರೂರವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು
ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಾಸೆ.

ಚೆ	ಣ್ಣ	ರ

೩. ಬಹುಕೃತ ವೇಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ
ಉದರವನ್ನು ಹೀಗೂ ಕರೆಯಬಹುದು.

ಹೊ	ಟ್ಟೆ

೩.ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದಂಶ.

ಕಾ	ಲು

೪.ಇವನು ಮೂಡಿದಾಗ ಅಂಬರದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಾಡಿತು ಓಕುಳಿ.

ಬಾ	ಲ	ರ	ವಿ

೫. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಮೇಲೇರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದು.

ಮೆ	ಟ್ಟಿ	ಲು

೬. ಬೆಂಗಳೂರು ನಿರ್ಮಾತೃ ಕೆಂಪೇಗೌಡರ
ಹೆಸರಿನ ಹಿಂದೆ ಈ ನಾಮಧೇಯವೇ ಮೊದಲು.

ನಾ	ಡ	ಪ್ರ	ಭು

ಉತ್ತರ: ನಮ್ಮದಲ್ಲದ ಊರಿನ ಈ ಬುಗ್ಗೆ ಬಲು ಸೊಗಸು.

ಹೊ	ರ	ನಾ	ಡ	ಚೆ	ಲು	ಮೆ

ರಂಗೋಲಿ ಬುಕ್

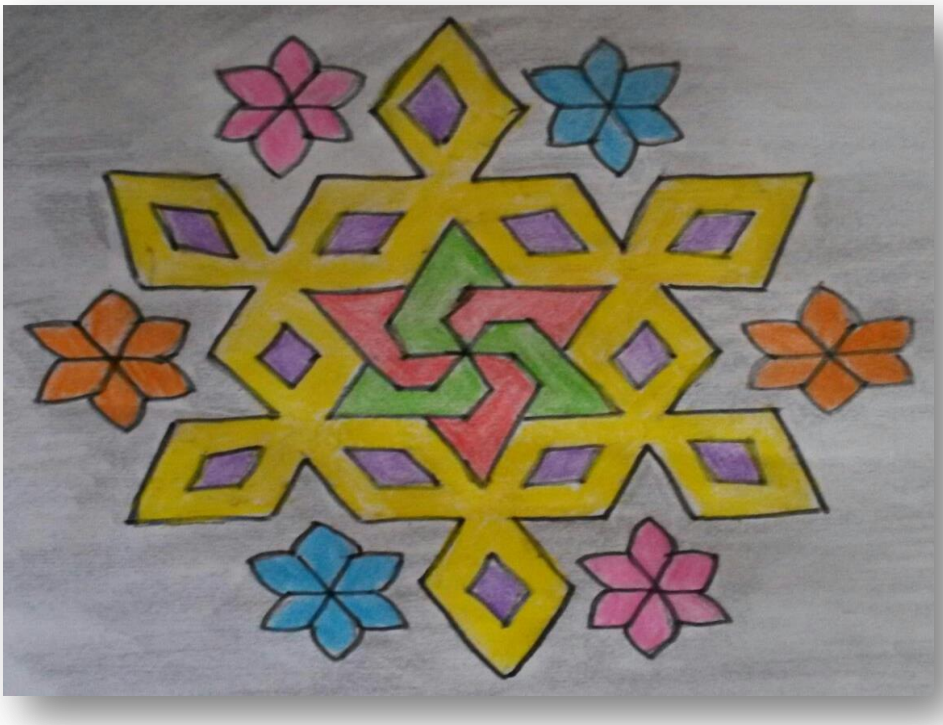
ನಿಮ್ಮ ರಂಗೋಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕೇ? ಇ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಿ: horanadachilume@gmail.com

ಮತ್ತಷ್ಟು ರಂಗುರಂಗಿನ ರಂಗೋಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

ರಂಗವಲ್ಲಿ

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಯಮಪ್ರಕಾರ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸುವುದೂ ಒಂದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುವುದನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ರಂಗೋಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದೆಷ್ಟು ಲಕ್ಷಣ!

ಕೇವಲ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸುವುದರಿಂದ, ರೇಖಾ ಗಣಿತ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಅದೆಷ್ಟು ಚುಕ್ಕಿಗಳು, ಎಂತೆಂತಹ ರೇಖೆಗಳು, ತರಹಾವರಿ ನಮೂನೆಗಳು. ಅಬ್ಬ! ರಂಗೋಲಿ ನಿಮಗೆ ಬೆರಗು ಮಾಡಿಲ್ಲವೇ? ಒಮ್ಮೆ ರಂಗೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಆಡಿಸಿ ನೋಡಿ, ಒಂದು ಕಾವ್ಯವೇ ಹುಟ್ಟೀತು ... ▪



ಶಿವನ ಕಣ್ಣು - ಚುಕ್ಕಿಗಳು: ೧೭ ರಿಂದ ೯ - ರಚನೆ: ದಿವ್ಯಶ್ರೀ ದ್ವಾರಕಾನಾಥ್, ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್

ದೆವ್ವತ್ತಿ ಮರ

ಲೇಖಕರು:
ನಾಗಶೈಲ ಕುಮಾರ್

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ದೆವ್ವತ್ತಿ ಮರದ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ.

ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮೈ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಊರಿಗೆ ಹೊರಟಾಗ ರಾತ್ರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಬಳ್ಳಾಪುರದಿಂದ ಊರಿನ ಬಸ್ ಮಿಸ್ ಆಯ್ತು. ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬನೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಾಗ ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ ಓದಿ ...

ಭಾಗ – ೨ ...

ಒಂದು ದಿನ ಸಂಜೆ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ತಾತನ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ಚೀಲ ಕಂಡಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬು, ಕಾಯಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಇರುವುದು ಖಂಡಿತ.

"ತಾತ ಬಂದಿದಾರ ಊರಿಂದ?" ತವಕದಿಂದ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

"ಇಲ್ಲ, ಊರಿಂದ ನಾರ್ಣಪ್ಪ ಬಂದಿದ್ದ. ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲವಂತೆ, ತಾತ ಹೇಳಿಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ." ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದರು.

ಅಜ್ಜಿಗೆ ಈ ನಡುವೆ ಅಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದರು.

"ಅಮ್ಮ, ನಾನು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಜ್ಜೀನ ನೋಡ್ಕೊಂಡು ಬರ್ತೀನಿ", ಎಂದೆ.

ಅಮ್ಮ ಬೇಡ ಬೇಡ ಅಂತಿದ್ರೂ ಕೇಳ್ದೆ ಕೂಡಲೇ ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಮಧ್ಯಾನ್ಹದ ಮೇಲೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ , ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್ ಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಳ್ಳಾಪುರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಊರಿಗೆ ಬಸ್ಸು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಬಳ್ಳಾಪುರದಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಬಸ್ಸು ಅದಾದ ನಂತರ ಒಂಬತ್ತೂವರೆಗೆ ಒಂದು ಬಸ್ಸು. ಬಳ್ಳಾಪುರಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಏಳು ಗಂಟೆ ಬಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬೇಗಬೇಗ ಹೊರಟೇ ಬಿಟ್ಟೆ.

ಬಳ್ಳಾಪುರದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿಳಿದಾಗ ಸಮಯ ಏಳೂ ಹತ್ತು. ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಹೋಗುವ ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುವ ಜಾಗ ಖಾಲಿ!

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಅಂಗಡಿಯವರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಬಸ್ಸು ಇವತ್ತು ಎಂದಿಗಿಂತಲೂ ಬೇಗನೆ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟಿತೆಂದರು.

ಬೇಸರವಾಯಿತು, ಸರಿಇನ್ನೇನು ಮಾಡುವುದು ಒಂಭತ್ತೂವರೆ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹೋದರಾಯಿತೆಂದು ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೆ.

“ಈವಾಗೇನು ಮಾಡ್ತೀರ?”, ಅಂಗಡಿಯವನು ಕೇಳಿದ.

“ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇಲ್ಲೇ ಕೂತಿದ್ದು, ಒಂಬತ್ತು ಮುವ್ವತ್ತರ ಬಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಷ್ಟೆ”.

“ಅಯ್ಯ, ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವ್ರಾ, ಆ ಬಸ್ಸು ನಿಂತೋಗಿ ಶಾನೆ ದಿನಾನೆ ಆಯ್ತು”

ಎದೆ ಧಸಕ್ಕೆಂದಿತು, ಬೇರೇನಾದರೂ ವ್ಯಾನುಗೀನು ಸಿಗುತ್ತೇನೋ ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳೂವರೆಯ ಬಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಆಗಬಹುದು ಅಂತ ಅಂದ್ಕೊಂಡೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದ್ರು ಒಂದಾದ್ರೂ ಬಸ್ಸು ಖಂಡಿತ ಸಿಗುತ್ತೆ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ.

“ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಏರಿ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬನೇ ಹೋಗೋದಾ? ಅಯ್ಯಯ್ಯಪ್ಪ” ಭಯ ಆಯ್ತು, ಮತ್ತೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೇ ವಾಪಸ್ ಹೊರಟು ಹೋಗ್ಲಾ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬಸ್ ಇದೆ, ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್ನಿಂದ ಬಿಟಿಎಸ್ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತೆ....., ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ, ಅಜ್ಜೀನಾ ನೋಡ್ಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ...., ಇಲ್ಲೇ ಯಾರದಾದ್ರು ಮನೇಲಿ ಇದ್ಬುಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಊರಿಗೆ ಹೋಗ್ಲಾ?” ಹೀಗೆ ಏನೇನೋ ಯೋಚನೆ, ತಾಕಲಾಟ. ಕಡೆಗೆ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ನೋಡಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವೇ ಗೆದ್ದಿತ್ತು. ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರಾಯಿತು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಜೊತೆ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾನ್ಹದ ಆಟ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರೋ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಹಾಗೇ ಬಸ್ಸನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಬಳ್ಳಾಪುರ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಊರೇ, ಊರಿನ ನಡುವೆ ಹೋಗುವಾಗ 'ದಡಕ್ ದಡಕ್' ಎಂದು ಸದ್ದು ಮಾಡುವ ರೇಷ್ಮೆ ಮಗ್ಗಗಳು ಬೀದಿಬೀದಿಗೂ. ಹಲವಾರು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು, ಚಿತ್ರಮಂದಿರ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಟಿ ಊರಾಚೆಗೆ ಬಂದೆ. ಮನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ, ಸಾಲು ಮರಗಳಿದ್ದ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆಗೆ ಬಂದೆ. ಬೆಳದಿಂಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಯಾರೂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮನೆಗಳ ಬೆಳಕು, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಡುಗಳು ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿತ್ತು. ಸುಮಾರು ಒಂದುಮೈಲಿ ದೂರ ಬಂದ ನಂತರ ಪೇಟೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಸ್ತೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿತು, ಅಲ್ಲೂ ಯಾರೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಯಲು ಬಸವಣ್ಣನ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಿಣುಕು ದೀಪ ನೋಡಿ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಬಸವಣ್ಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ಯಾರನ್ನಾದಾರೂ ಜೊತೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ ...

ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ನಡೆದಿದ್ದೆ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಚಪ್ಪಲಿಗಳ ಚರಪರ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಸಿತು. ಗೆಜ್ಜೆಗಳ ಸದ್ದಲ್ಲ ತಾನೇ ಎಂದು ಮೈ ಕಂಪಿಸಿತು, ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಲಿಲ್ಲ.

"ಯಾರಪ್ಪಯ್ಯ ಅದು, ಯಾರ ಮನೆಗೆ?", ಗಂಡಸರ ಧ್ವನಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಧೈರ್ಯ ಮೂಡಿತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಿದೆ, ಬಿಳಿಯ ಪಂಚೆ, ಶರಟು ತೊಟ್ಟು ಇಬ್ಬರು ಗಂಡಸರು ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಜೊತೆ ಸಿಕ್ಕರೆಂಬ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ, "ಮೇಷ್ರ್ರ ಮೊಮ್ಮಗ ನಾನು, ನೀವು ಯಾರ ಮನೆಯೋರು?", ಎಂದು ಮಾತಿಗೆ ತೊಡಗಿದೆ "ಓ ಮೇಷ್ರ್ರ ಮೊಮ್ಮಗನಾ, ನಾವು ನಿಮ್ಮೂನೋರಲ್ಲಪ್ಪಯ್ಯ, ನಮ್ದು ಗೊಲ್ಲಳ್ಳಿ. ಅಮ್ಮಣ್ಣಿಯೋರ್ಗೆ ಮೈ ಸರಿ ಇಲ್ವಂತೆ, ಹೆಂಗವ್ರೆ ಈಗ".

"ಅವರನ್ನ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋಣಾ ಅಂತಾನೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಂದ ಬರ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ, ಬಸ್ಸು ತಪ್ಪೋಯ್ತು. ಯಾರಾದ್ರು ಜೊತೆಗೆ ಸಿಕ್ತಾರೇನೋ ಅಂತ ನೋಡ್ತಿದ್ದೆ, ಸಧ್ಯ ನೀವು ಸಿಕ್ಕಿದ್ರಲ್ಲ".

ಅವರು ಏನೂ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಾರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ನಂತರ, " ನಾವು ಇತ್ಲಾಗಿಂದ ಕಾಲ್ದಾರಿನಾಗೆ ಹೋಗ್ತೀವಪ್ಪಯ್ಯ, ಅದು ನಮ್ಮೂರ್ಗೆ ಹತ್ರದ ದಾರಿ. ಆದ್ರೂ ನಮಗೆ ಮುಂಚೆ ನೀನೆ ಮನೆ ಸೇರ್ಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರ್ತೀಯ. ನಿಮ್ಮೂರೆ ಹತ್ರ, ಜೋಪಾನ", ಎಂದು ಹೇಳಿ ಎಡಬದಿಯ ಕಾಲುಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರು.

ಮತ್ತೆ ಒಂಟಿಯಾದೆ, ಪೂರ್ತಿ ಗೊತ್ತಿರುವ, ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಗೊತ್ತಿರುವ, ಕೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ, ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ದೇವರುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ. ಆದರೆ ದೇವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ನೆನಪುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕಥೆ, ಆಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದ 'ಎಕ್ಸಾರ್ಸಿಸ್ಟ್' ಕಥೆ, ಇನ್ನೂ ಏನೇನೋ. ದಾರಿ ಸಾಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಅರ್ಧ ದೂರವನ್ನೂ ಕ್ರಮಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಮೂರು ಮೈಲಿ, ಇಂದು ಮುನ್ನೂರು ಮೈಲಿಯಂತೆ ಅನ್ನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆಲೂರು ಕಾಣಿಸಿತು. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೊಂದು ಆಸೆಯ ಕಿಡಿ ಮೂಡಿತು, ಅಲ್ಲಿಂದಾಚೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಜೊತೆಗೆ ಸಿಗಬಹುದೇನೋ ಎಂದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಎತ್ತಿನ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಾದರೂ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೇನೋ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ನಮ್ಮೂರಿಗೆ ಒಂದು ಮೈಲಿಯಷ್ಟೆ. ಆಲೂರಿನ ಬಳಿ ಬಂದೆ. ಪಾಪಿ ಸಮುದ್ರ ಹೊಕ್ಕರೂ.....ಎಂಬಂತೆ, ಇಡೀ ಆಲೂರೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲ್ಲದೆ ಗಾಢಾಂಧಕಾರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿತ್ತು. ಊರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿದ್ರಾದೇವಿಯ ವಶವಾಗಿರುವಂತೆ ನೀರವ ಮೌನ.

ಆಲೂರು ದಾಟಿದರೆ ನಮ್ಮೂರ ಕೆರೆಯ ಕೋಡಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆರೆಯ ಏರಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೈಲಿ ದೂರ. ಇನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸಿಗುವ ಭರವಸೆ ಅಳಿಸಿ ಹೋಯಿತು. ನಿರಾಶನಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ.

"ಟ್ರಿಣ್ ಟ್ರಿಣ್, ಟ್ರಿಣ್ ಟ್ರಿಣ್", ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಂದ ಸದ್ದು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸಿತು, "ಯಾರದು, ಸುಬ್ಬಣ್ಣನಾ" ನನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳುವುದು ಕೇಳಿ ಇನ್ನೂ ಗಾಬರಿಗೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೇ ಸೈಕಲ್ ಬಂದು ನಿಂತಿತು. ಬರೀ ಸೈಕಲ್ ಮಾತ್ರನಾ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸವಾರರೂ ಇದ್ದಾರಾ? ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ನಿಂತೆ.

"ಯಾಕೆ ಬಸ್ಸು ಮಿಸ್ ಮಾಡ್ಕೊಂಡ್ರಾ?, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲ್ಲೆ ವೇಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಿದ್ರೆ ಯಾವ್ದಾದ್ರೂ ವ್ಯಾನ್ ಸಿಗ್ತಿತ್ತಲ್ವಾ? ನಾನು ನಮ್ಮ ಕಸಿನ್ ಬ್ರದರ್ ವೀರೇಶಂಗೆ ಲಿಫ್ಟ್ ಕೊಡ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ, ಇಲ್ದೇ ಇದ್ರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಫಾದರ್ ಮನೆಗೆ ಡ್ರಾಪ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಸಾರೀ, ಸೀ ಯು, ಬೈ". ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಲೋಕೇಶ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಹುಚ್ಚು. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಡಬಡಿಸಿ, ಎಂದಿನಂತೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಕಾಯದೆ ಸಾಗಿ ಹೋದ.

ಚಿತ್ರಕಾರರು: ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್

ನನ್ನ ಮೇಲೆ ನನಗೇ ಕೋಪ ಬಂತು. "ಛೇ ಏಂಥಾ ಕೆಲ್ಸ ಮಾಡ್ದೆ, ಸುಮ್ನೆ ನಾಳೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹೊರಟು ಬಂದಿದ್ರೆ ಆಗಿರೋದು. ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನ ಕೇಳ್ಬೇಕಿತ್ತು", ಬೈದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೆರೆಯ ಕೋಡಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಈಚಲಮರ, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಸಾಲು, ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಗೆ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದ ಕೆರೆ. ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಮೈಲಿಯ ಪಯಣ

ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ ...

"ಯಾಕಾದ್ರೂ ಇಷ್ಟೊಂದು ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ಬಂದ್ನೋ? ಇಷ್ಟೊಂದೆಲ್ಲಾ ಒದ್ದಾಡಿಕೊಂಡು ಬರೋ ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಏನಿತ್ತು?", ಯೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ. "ಅಜ್ಜಿಯ ಪ್ರೀತಿ, ಆ ಆಜ್ಜೀನಾ ನೋಡಬೇಕು ಆನ್ನೋ ತವಕದಿಂದಾನೇ ಅಲ್ವಾ ನಾನು ಬಂದಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಈವಾಗ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೊರಗ್ತಾ ಇದ್ದೀನಿ?".

"ಬಾರಪ್ಪೇ, ಏನಪ್ಪೇ, ಎಂದು ಅಪ್ಯಾಯತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವ ಅಜ್ಜಿಯ ಸನಿಹ ಎಷ್ಟು ಹಿತಕರ. ಶಾಲೆಗೆ ರಜಾ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು ಅಜ್ಜಿಯ ಮಡಿಲಿಗೆ ಓಡಿ ಬರುವ ಆತುರ. ಅಜ್ಜಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಬರುವನ್ನೇ ಸದಾ ಕಾಯುತ್ತಾ, ಹುಡುಗರು ಎಂದು ಬರುವರೋ ಎಂದು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ, ಅದೂ ಒಂದು ಶಾಲೆಯೇ ಸರಿ. ಮನೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಓರಣವಾಗಿಡುವುದಾಗಲೀ, ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ನಿಭಾಯಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಅಜ್ಜಿಯಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಘಂಟೆಗಳಿಗೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅಜ್ಜಿಯ ದಿನಚರಿ. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಛಳಿಯೆಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದನಕರುಗಳ ಕೆಲಸ, ಹಾಲು ಕರೆಯುವ ಕೆಲಸ, ಕೊಡಗಟ್ಟಲೆ ನೀರುಸೇದುವುದು, ತಿಂಡಿ ಅಡುಗೆ, ತಾತನ ಸಕಲ ಅನುಕೂಲಗಳ ಪೂರೈಕೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರುವ ರೈತರು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರುಗಳಿಗೆ ಉಟೋಪಚಾರ, ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಬರುವ ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳು, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುಂದುಕೊರತೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ನೆರವೇರಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ಅಜ್ಜಿ ಸದಾ ಸಿದ್ಧ, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತೋಟಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಳುಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸೆರೆಗು ಹೊದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಿಂಬೆಯಿಟ್ಟು ಹುಲ್ಲು ಹೊತ್ತು ಬರುವಾಗಲೋ, ಮೇವುಗಳ ತರುವಾಗಲೋ ನೋಡಿ ಅಜ್ಜಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು". ಅಷ್ಟು ಪುಟ್ಟಾಕೃತಿಯ, ಎಪ್ಪತ್ತರ ಮೇಲಿನ ಹರೆಯದ ಅಜ್ಜಿಯ ಕೈಲಿ ಅದೆಲ್ಲಾ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು?".

ಯಾರಾದರೂ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಬಸ್ಸಿಗೇ ಊರಿಗೆ ಹೊರಡುವವರಿದ್ದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ೭ ಗಂಟೆಗೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಡುಗೆ ಸಿದ್ಧ, ಜೊತೆಗೆ ದಾರಿಬುತ್ತಿ ಬೇರೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಕೋಡುಬಳೆ, ರವೆಉಂಡೆ, ಪುಳ್ಳಂಗಾಯುಂಡೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರವಾನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಅಡುಗೆ ತಿಂಡಿಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿನವರು ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಲು ನಯ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆ ರುಚಿಗಂತೂ ಸಾಟಿಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಸುವೇನಾದರೂ ಈದಿದ್ದರಂತೂ, ಗಿಣ್ಣು ತಯಾರಿಸಿ ಯಾರ ಕೈಲಾದರೂ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಾವೇ ತಂದುಕೊಟ್ಟೂ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಜ್ಜಿಯ ತಿಂಡಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಚುರುಗುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿತು. ನಾನು ಹೊರಡುವಾಗ ಅಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಇಷ್ಟವೆಂದು ಮನೆ ಹತ್ತಿರದ ದುರ್ಗಾ ಭವನದಿಂದ ಮಸಾಲೆದೋಸೆ, ಬೇಕರಿಯಿಂದ ಖಾರ ಬನ್ನು, ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳ ತರಿಸಿ ಕಳಿಸಿದ್ದರು.

ಕೆರೆ ಏರಿಯ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಹೆಗಲ ಚೀಲ ತೆಗೆದು ಹುಡುಕಿದೆ. ಮೈಸೂರು ಪಾಕಿನ ಪೊಟ್ಟಣ ಸಿಕ್ಕಿತು. ತಂದೆಯವರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಂಬಳದ ದಿನ ಸೊಗಸಾದ ಮೈಸೂರು ಪಾಕ್ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮ್ಮ ಅದನ್ನೂ ಸಹ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಮೈಸೂರುಪಾಕಿನ ಘಮಲು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತುಂಡನ್ನು ಸವಿದು ಬಾಯಿಚಪ್ಪರಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ, ಬೆಳದಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೋಯ್ದು ಮಿರಿಮಿರಿ ಮಿನುಗುವ ಕೆರೆಯ ಅಲೆಗಳು. ಆ ಹಾಲಿನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ತೂರಾಡುವ ಭತ್ತ, ಕಬ್ಬಿನ ಗದ್ದೆಯ ಹಸಿರು ತೆನೆಗಳು, ತಂಗಾಳಿಗೆ ನವಿರಾಗಿ ಅಲುಗಾಡುವ ಮರಗಿಡಗಳು, ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಈ ವಾತಾವರಣ, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟಿರೋಣವೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ಮೇಲೆದ್ದು ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದೆ.

ನನಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಗುನುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ರಾಮ ಮಂತ್ರವ ಜಪಿಸೋ', 'ಸಕಲ ಗ್ರಹಬಲ ನೀನೆ', 'ಯಾರು ಬದುಕಿದರಯ್ಯ ಹರಿ ನಿನ್ನ ನಂಬಿ', ಶ್ರೀ ಗುರುವಿನಡಿಗೆರೆಗಿ' 'ಕಂಗಳಿಂದಲಿ ಕಂಡು ದೇವರ', 'ಸನಕಾದಿಗಳನು ತಡೆಯಲು ರಾಮ', ಹೀಗೆ ಸಾಲುಸಾಲು ಹಾಡುಗಳು ಅಜ್ಜಿ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು. ಯಾವುದೇ ಸಂಗೀತವಲ್ಲ, ಇವೆಲ್ಲ ದಿನ ನಿತ್ಯ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಡುಗಳು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂಕೇಳಿಕೇಳಿಯೇ ನಮಗೆ ಕಂಠಪಾಠವಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು.

ಯಾಕೋ ಗಂಟಲುಬ್ಬಿ ಬಂತು ಈ ಅಜ್ಜಿ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನವೋ, ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿ, ನಮಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವವರೆವಿಗೂ ಅಜ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿದರೆ.....

****

ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದ್ದೆ, ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆಂಜನೆಯನಿಗೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು ಕೊಡಪ್ಪಾ (ಆ ವೇಳೆಗೆ ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ) ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದೆ. ಮುಂಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದೇ ಇತ್ತು, ಬಾಗಿಲ ಎದುರಿಗೇ ಇದ್ದ ಒಳಗಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ ಮಲಗಿದ್ದರು. ಗಮನವೆಲ್ಲವೂ ಮುಂಬಾಗಿಲ ಕಡೆಗೇ, ಯಾರಾದರೂ ಬರುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ. "ಅಜ್ಜೀ" ಎಂದು ಓಡಿದೆ.

ಮುಂದಿನ ಪುಟ ನೋಡಿ ...

"ಯಾರದು, ಸುಬ್ಬಣ್ಣೀನೆ?" ಅಜ್ಜಿಯ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ನಗು, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಸಂತೋಷ. "ಬಾಪ್ನೇ ಬಾ, ಒಬ್ನೇ ಬಂದ್ಯಾ?". ಬಲವೇ ಇಲ್ಲದ ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ನನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರು. ಸುಕ್ಕು ಬಿದ್ದು ಗಲಗಲ ಅಲ್ಲಾಡುವ ಅಜ್ಜಿಯ ಕೈಯಿ, ಗಲ್ಲಗಳ ಚರ್ಮ, ನಮಗೆ ಆಟದ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ, ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಸವರುತ್ತಾ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನೇ ಕಣ್ತುಂಬಾ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತೆ. ತಾತ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕುಶಲೋಪರಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರು, ಹಾಗೆಯೇ ಅಜ್ಜಿಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನೂ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು.

ಮಲಗಿದ್ದಲ್ಲಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಅಜ್ಜಿ, "ಅಂತದ್ದೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಬಿಡಪ್ನೆ, ಒಂದ್ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಅಷ್ಟೇ, ಸರಿ ಹೋಗ್ಬಿಡ್ತೀನಿ", ಅಂದರು.

"ಹ್ಞೂ ಅಜ್ಜೀ, ಮುಂದಿನ ಆಲೆಮನೆ ಹೊತ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ರೂ ಬರ್ತೀವಿ, ಅಷ್ಟೊತ್ಗೆ ನೀನು ಮೊದಲಿನ ತರಾನೆ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿರ್ತೀಯಾ ನೋಡ್ಕೊ. ಅದಿರ್ಲಿ, ಅಜ್ಜೀ ನಿಂಗೋಸ್ಕರ ಏನು ತಂದಿದ್ದೀನಿ ನೋಡು" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆ ಈಚೆ ತೆಗೆದು ಅಜ್ಜಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದೆ. "ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ಜಾಣೆ, ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತು ನಂಗೆ ಏನು ಇಷ್ಟಾಂತ", ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನಂತಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು ಅಜ್ಜಿ. ಒಂದು ದೋಸೆ ತಿಂದು "ಇನ್ನೇನೂ ಕಳಿಸಿಲ್ವಾ ನಿಮ್ಮಮ್ಮ ನಂಗೆ" ಎಂದರು. ಮೃದುವಾದ ಮೈಸೂರು ಪಾಕು ತಿನ್ನಿಸಿದೆ. ಎಳೆಯ ಮಗುವಿನಂತೆ ಸವಿದರು. ಊರಿನಿಂದ ಓಡೋಡಿ ಬಂದದ್ದು ಸಾರ್ಥಕವೆನಿಸಿತು. ಅಜ್ಜಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಮಲಗಿದೆ.

****

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನೆನಪಾಯಿತು, ಹೌದು ಇವತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ಹೋಯಿತು ದೆವ್ವತ್ತಿ ಮರ?

ಅದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಂದೆ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ತಿಂದೆ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮೋಹಿನಿಯೂ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಕೊಳ್ಳಿದೆವ್ವಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಯಾವ ದೆವ್ವವೂ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚೆಲುವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅತ್ತಿ ಮರವಿತ್ತಷ್ಟೇ, ದೆವ್ವತ್ತಿ ಮರವಿರಲಿಲ್ಲ. ದೆವ್ವವೇನಾದರೂ ಇರುವುದು ನಿಜವೇ ಆದರೆ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಮರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ತುಂಬಾ, ಮನದ ತುಂಬಾ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಅಜ್ಜಿಯ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ▪

ಅಸಾದುಲ್ಲ ಬೇಗ್ ಅವರ ಶಾಯರಿಗಳು

ನೆನಪು

ಮನದೊಳಕ್ಕಿಳೀದು ಮನೆಯ ಮಾಡಿ
ನನ್ನೇ ದೂರದಿರು
ನಾನೇ ಮರುಳುಮಾಡಿದೆ

ನನ್ನ ನೆನೆದು ಕಣ್ಣಳಲ್ಲಿ ನೀರಾಡಿದಾಗ
ನನ್ನೇ ಜರಿಯದಿರು
ನಾನೇ ಅಳಿಸಿದೆ

ಆನಂದ

ಆತ್ಮೀಯರ....
ಆನಂದದಲ್ಲಿ,
ಆತ್ಮದಾನಂದವೂ ಇದೆ

ಆಪ್ತರ....
ಅಭಿಮಾನದಲ್ಲಿ,
ಪರಮಾತ್ಮನ ತಾಣವೂ ಇದೆ

ನೀವು ಮಾಡಿ

ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಸಂಗ್ರಹ: ಬದರಿ ತ್ಯಾಮಗೊಂಡ್ಲು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ

- ಗೊಂಚಲಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಹಲವು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು
- ಒಂದು ಬೌಲ್ / ಡಬ್ಬಿ
- ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಹ ಮುಚ್ಚಳ

ವಿಧಾನ

- ಸೂಚನೆ: ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲು ಒಣ ಬಿಸಿಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
  ಹಿಮ/ಮಂಜು ಬೀಳುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಇದ್ದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು

- ಬೌಲ್ / ಡಬ್ಬಿ ಒಳಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಡಿ (ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ)
- ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ
- ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಗಟ್ಟಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ
- ಈಗ ಬೌಲ್ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ದಿನವೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತ ಬನ್ನಿ
- ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಮೂರು ವಾರದೊಳಗೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಿದ್ಧ

- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶವು ಆವಿಯಾಗಿ, ಮಿಕ್ಕ ಘನ ಪದಾರ್ಥ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಣ ಕರ್ನಾಟಕ – ಉತ್ತರ

೧. ಕರ್ನಾಟಕ ರತ್ನ

೨. ಕುವೆಂಪು, ೯ ಜನ

ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಏನೇನು

ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ - horanadachilume@gmail.com

ಇಷ್ಟಕಾಮ್ಯ

Award winner Nagathihalli Chandrashekhar hit movie
July 31st in Events Cinemas Liverpool. at 06:00pm
Text msg for booking to
Narayana 0423634979 , Nagabhushan 0433763911
Or email to sugamakannada@gmail.com

National Tree Day 2016

Auburn Botanic Gardens
Chiswick Rd, Auburn
Sunday 31 July - 10am - 12pm
Enquiries: Kerrie Davies
Phone: 87459753
www.nationaltreedayauburn.eventbrite.com.au

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ತಂದವರು – ಸುಗಮ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ – ಸಿಡ್ನಿ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಸಂಪಾದಕರು – ಬದರಿ ತ್ಯಾಮಗೊಂಡ್ಲು ~ ಸಂಕಲನ – ವೀಣಾ ಸುದರ್ಶನ್, ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾರಾಯಣ

ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ –ಕನಕಾಪುರ ನಾರಾಯಣ, ನಾಗೇಂದ್ರ ಅನಂತಮೂರ್ತಿ

ಸೂಚನೆ: ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ವಿವಿಧ ಲೇಖಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು. ಯಾವುದೇ ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ "ಸುಗಮ ಕನ್ನಡ ಕೂಟ" ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಎಲ್ಲ ಸುದ್ದಿ ಮಾಹಿತಿ, ಚಿತ್ರಗಳ ಹಕ್ಕುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸುಗಮ ಕನ್ನಡ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.
ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಹಲವು ಚಿತ್ರಗಳು ಅಂತರ್ಜಾಲದಿಂದ ಪಡೆದದ್ದು. ಅದರ ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕೂ ಅದರದರ ಕರ್ತೃಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು.