







## ఫలన్మాట నోట్

ಹಿರಿಯ ರಂಗಕಮ್ಮಿ  
ಶತಾರ್ಥಿ ಅಡಪ ಅವರಿಗೆ  
2023ನೇಯ ಸಾಲನ ಶ್ರೀ  
ಶಿವಕುಮಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

» ಹೊನದುರೆ



ರಂಗಕ್ಕೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅಯ್ಯೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಪಂಡಿತಾರಾದ್ವಾರ್ಶಿ ವಿವಾಚಾಯ್ ಸಾಮ್ಮಿಗಳವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. 2004 ರಿಂದ ಶ್ರೀ ತಿವಕುಮಾರ ತಿವಾಚಾಯ್ ಸಾಮ್ಮಿಗಳವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ತಿವಕುಮಾರ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮೆ ಕಲಾಸಂಘವು ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ರಂಗಭಾಮಿ, ರಂಗಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಮಹಾತ್ಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಹಿರಿಯ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬರಲಾಗಿದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಪ್ರಸನ್ನ(2004), ಸಿಕೆಕೆ(2005), ಪಿ ಜಿ ಗಂಗಾಧರಸಾಮಿ(2006), ಅಶೋಕ ಬಾದರದಿನಿ(2007), ಮಾಲತಿಶ್ರೀ(2008), 2009ರಲ್ಲಿ ಅತಿವೃಷ್ಣಿ ಕಾರಣ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಸಿ ಬಸವಲೀಂಗಯ್ಯ(2010), ಬಿ ಜಯಶ್ರೀ(2011), ದಾ. ಕೆ ಮರುಳಿಸಿದ್ದಪ್ಪ(2012), ಚೆದಂಬರರಾವ್

ಜಂಚೆ(2012), ಕೋಟಗಾನಹಳ್ಳಿ ರಾಮಯ್ಯ(2014), ಡಾ. ಸುಭದ್ರಮ್ಮ ಮನ್ಮಾರ್ಯ (2015), ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ (2016), ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜಿ ಕಪ್ಪನ್ (2017), ಬಸವರಾಜ ಬೆಂಗೇರಿ(2018), ಟೆ ಎಸ್ ನಾಗಾಭರಣ (2019), 2020ರಲ್ಲಿ ಕರ್ಮನಾ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಕೆ ವಿ ನಾಗರಾಜಮೂರ್ತಿ (2021), ಡಾ. ಎಂ ಜಿ ಕಾಶ್ಯಪ್(2022) ಇವರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬರಲಾಗಿದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಅರ್ಹರಾದವರು ರಂಗಕ್ರಿಮಿ, ರಂಗಸಂಪನ್ಕತಕ, ಕಲಾವಿದ, ಕಲಾನಿರ್ದೇಶಕ ಶತಿಧರ ಅವರು. ಶ್ರೀಯುತರು ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರು. ನಮ್ಮ ರಂಗಜಟ್ಟಿಂಫಿಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಲಾನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿದಾರೆ. ಶಿವಸಂಚಾರಕ್ಕೆ

ಒಡಲಾಗ ಮತ್ತು ವಿನುರ ಹೇಮ ಈ ಎರಡು ನಾಟಕಕ್ಕೆ ರೆಂಗವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಾಟಕೋತ್ಸವದ ವೇದಿಕೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಂಥವರು. ಸಿಜಿಕೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ರಂಗೋತ್ಸವ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಿಹಿಸಿದ್ದರು. ಕನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೇ ರಂಗಚಿಟುವಟಿಕೆ ನಡೆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಲುಬಾಗಿ ತೆರೆಮರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 2019ರಲ್ಲಿ ಕನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ‘ಮತ್ತ ಕಲ್ಯಾಣ’ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ 12ನೆಯ ಶತಮಾನವನ್ನು ನೆನಪು ತರುವಂಧ್ಯ ಸುಂದರ

ಸ್ವಭಾವಿತ (ಟ್ಯಾಚ್‌ಲೈ) ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ  
ಕಲ್ಪಣೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣಕರ್ತವ್ಯ.  
ಇದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ 2020ರಂದು  
ದೇಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಗೀರಿಂಬಾಜೋತ್ಪವದಲ್ಲಿ  
ಸ್ವಭಾವಿತ (ಟ್ಯಾಚ್‌ಲೈ) ಮಾಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶ್ರೀ  
ಶಿವಕುಮಾರ ರಂಗಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ  
ದ್ವಾರಾ ನಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

- ಕ್ಷಣಗಳನೆ ಮರುವಾಗಿದೆ. ಒಂಬತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಈ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಾತ್ಮೇಯ ಒಂಬತ್ತು ಅವಶಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಶೈಲಪ್ರತಿ, ಎರಡನೇ ದಿನ ಬಹ್ಯಚಾರಿಂಣಿ. ಮೂರನೇ ದಿನ ಚಂಡಪಂಚಾ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ಹೊಟ್ಟಾಂಡ ದೇವಿ, ಐದನೇ ದಿನ ಸ್ಥಂಧ ಮಾತಾ, ಆರನೇ ದಿನ ಕಾತ್ಯಾಯಿನಿ ಏಳನೇ ದಿನ ಕಾಳರಾತ್ರಿ, ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಮಹಾಗೋರಿ, ಒಂಬತ್ತನೆಯ ದಿನ ಸಿದ್ಧಾತ್ರಾತ್ಮಿ ಹೀಗೆ ಒಂಬತ್ತು ದಿನ ದೇವಿಯ ನವ ಅವಶಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿನ ನವದ್ವರ್ಗಾಯಿರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಬಣ್ಣಾದ ವಸ್ತುದಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದೇ ವಿಶೇಷತೆಯಿದೆ ನೀವು ಕೂಡಾ ಈ ನವರಾತ್ರಿಯ ಹಬ್ಬದಂದು ನವದ್ವರ್ಗಾಯಿರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಬಣ್ಣಾದ ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟಿ ದೇವಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಜಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಯಾವ ದಿನ ಯಾವ ಬಣ್ಣಾದ ಸೀರೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಶೈವಜ್ಯಾಮತ್ತು ಈ ನವಬಣ್ಣಗಳ ಮಹತ್ವವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತೆಳಿಯೋಣ.

ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದಂದು ಯಾವ ದಿನ ಯಾವ ಬಣ್ಣಾದ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ? ಆ ಬಣ್ಣಗಳ ಮಹತ್ವವೇನು ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾಹಿತಿ:

ಶರದ್ ನವರಾತ್ರಿಯ 9 ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 1 (15 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ಕಿತ್ತತಳಿ
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 2 (16 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ಜಣ
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 3 (17 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ಕೆಂಪು
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 4 (18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ರಾಯಲ್ ಬ್ಲಾಕ್
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 5 (19 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ಹಕ್ಕಿದಿ
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 6 (20 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ಹಸಿರು
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 7 (21 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ಬ್ಲಾಡು
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 8 (22 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ನೇರಳಿ
  - ನವರಾತ್ರಿ ದಿನ 9 (23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2023) - ನೆಲಿಲು ಹಸಿರು

ದೇವದಲನೇ ದಿನ, ಕೈಗಳಿ ಬಣ್ಣಿ: ನವರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲ ದಿನ ಪಾಡು. ಈ ದಿನದಂದು ಕರ್ತೃತ ಪ್ರತಿಪಾಣಿಸಿ ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಭಾಲನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ಶೈಲಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವಿ ಶೈಲಪ್ರತಿಗೆ ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣಿವೆಂದರೆ ತ್ರಿಯವಾದುದು. ಈ ದಿನ ನೀವು ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣಿದ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟು ದೇವಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಬಹುದು. ಈ ಬಣ್ಣಿದ ಮಹಾತ್ಮವನ್ನು ನೋಡುವುದಾರೆ ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣಿವ್ವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಲೆ ಬಣ್ಣಿವ್ವ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರವಾನೆಸುತ್ತದೆ.



ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಭಾರಿಂಣಿ ದೇವಿಗೆ  
ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಾವು ಶ್ರಿಯವಾದುದು. ಈ ಬಣ್ಣಾದ  
ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಾವು  
ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.  
ಅಲ್ಲದೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯಾಸ್ವಾಸವನ್ನು ಸಹ  
ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.  
ಮೂರನೇ ಉನ್ನತಿ: ನವರಾತ್ರಿ ಹಬ್ಬದ್

ମୂରନେ ଦିନଦିନ କଟାପଥିତ  
ଦେଖିଯନୁ ପୋଜିଲାଗୁଥିଲେ । କି ଦିନଦିନ  
କଟିପୁ ବଳ୍ଲାପଣୁ ଧରିଲିଛି ଶୈଷ୍ଠିତି  
ହେଲାଗୁଥିଲେ । କଟିପୁ ବଳ୍ଲାପୁ ଜଗନ୍ନାଥିଯ  
ନେହିଁବ ବଳ୍ଲାପେଂଦୁ ପରିଗେହିଲାଗିଦେ । କି ବଳ୍ଲାଦ  
ମୁହୂର୍ତ୍ତପଣୁ ନୋଇପୁଦାରେ କଟିପୁବଳ୍ଲାପ  
ଶକ୍ତି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ପ୍ରିୟିଯ ସଂକେତାଗାଇଦେ ।

నాల్గు ఓ, నా, కడుసిలు బ్రష్టు నవచాత్యు  
 నాల్గునే దినదందు జగన్నాతెయి ఒంబుతే  
 అవతారగళ్లల్లి ఒందాద్ శాపాణుడ  
 దేవియన్న పూజిసలాగుతదే. శాపాణుడ  
 దేవిగే ప్రియవాద బణ్ణపేరు కడునీలి  
 బణ్ణ. ఈ దిన కడునీలి బణ్ణద బట్టియన్నమ్మ  
 దేవియన్న పూజిసిదరె శ్రేష్ఠ ఎందు  
 హేళలాగుతదే. ఈ బణ్ణపు లుక్కెమ్ ఆరోగ్య

ಮತ್ತು ಸಮ್ಮಾನದಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇದೆ.  
ಬದನೇ ಬಿನ್: ಹಳಿಬಳಿ: ಈ ದಿನದೆಂದು ಸ್ವಂದ  
ಮಾತೆಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ  
ಈ ಬದನೇ ದಿನ ದೇವಿಗೆ ಹಳ್ಳಿ ಬಣ್ಣಿದ  
ಸೀರೆಯನ್ನುಟ್ಟು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಣ್ಣಿದ  
ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ ಹಳ್ಳಿ ಬಣ್ಣಿಪ್ಪ  
ಬ್ರಿಂಗ್, ಉತ್ತಾಹ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು  
ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಳ್ಳಿ ಬಣ್ಣಿಪ್ಪ  
ಶುಭದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಳ್ಳಿ  
ಬಣ್ಣಿದ ಉದ್ದಗಯನ್ನು ಧರಿಸಿ ದೇವಿಯನ್ನು  
ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡಪ್ಪ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ  
ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಆರನೇ ದಿನ ಹಂಡಬಳ್ಳಾಗಿ ನಿಮಿಷಾಲಯ  
ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಿದ  
ಲಾಡುಗೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟರೆ ಶೈವ್ಯ ಎಂದು  
ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣಿದ ಮಹತ್ವದೆನಿಂದರೆ  
ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಿವು ಹೊಸ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿ  
ಮತ್ತು ವಿಳಿಗೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.  
ಉತ್ತರನೇ ಇನ ಬಾಂಡಬಳ್ಳಾಗಿ ಈ ದಿನದಂದು  
ಜಗನ್ನಾತೆಯ ಒಂಬತ್ತೆ ಅವಶಾರಗಳಲ್ಲಿ  
ಒಂದಾದ ಕಾಳರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.  
ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ರಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೇನೂ  
ದುಷ್ಪಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಕಾಳರಾತ್ರಿಯನ್ನು  
ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ಬಾಂಡ  
ಬಣ್ಣಿದ ಲಾಡುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಿಯ ಜಗನ್ನಾತೆಯನ್ನು  
ಪೂಜಿಸಿದರೆ ಶೈವ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ବଣ୍ଣଦ ମୁହୂର୍ତ୍ତେନୀଂଦର ବୋଦୁ ବଣ୍ଣପୁ  
 ଭାବନେଗଳନ୍ତୁ ସମସ୍ତୟଗୋଲୀଙ୍କୁତେଜେ.  
 ବାଣନେଇ ବିନ ନେଇରତ୍ନେ ବଜ୍ଞା ନେଵରାତ୍ରିଯ  
 ଏଣ୍ଟନେ ଦିନଦିନ ମହାଗୌରିଯନ୍ତ୍ରୁ  
 ପୁଣ୍ୟସଲାଗୁତ୍ତଦେ. ମହାଗୌରିଯନ୍ତ୍ରୁ

ପୂଜିଦିଲୁଷୁମରାଧିରିଂଦ ଜୀଵନଦଲ୍ଲି ଏଲ୍ଲା  
ଦୁଃଖିଗଳିଂଦ ପରିହାର ଶିଶୁତତ୍ତ୍ଵ ଏଂଦୁ  
ହେଉଲାଗୁଥିବେ. ମୁହାଗୋରିଗ ପ୍ରିୟମାଦ  
ବଣପେଂଦରନେଇରଳେ ବଣ୍ଣ. କେ ବଣଣ୍ଣବ୍ରତୀମୁଣ୍ଡିକେ  
ମତ୍ତୁ ସମ୍ବନ୍ଧିଯିନ୍ଦ୍ରିୟରେ ପ୍ରତିନିଧିମୁକ୍ତରେ.  
କଂବତୁରେ ଉନ୍ନ ହିତାର୍ଥ ଉନ୍ନା ବଣ୍ଣ ନଵାତ୍ରି  
ହେବାଦ ଉବ୍ବତ୍ତନେ ଦିନଦିନିମୁକ୍ତରେ

ದೇವಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ  
ಪಿಕಾಕ್ ಗ್ರೀನ್ ಬಣ್ಣಿದ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಹೊಣ್ಣು  
ದೇವಿಯನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು  
ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣಿದ ಮಹತ್ವವನ್ನು  
ನೋಡುವುದಾದರೆ ಇದು ಸಹಾನುಭಾಂತಿಯನ್ನು  
ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

నవరాత్రి ఎందేరే ఒంబత్తు రాత్రిగభు.  
ఈ అవధియల్లి తాయి దేవి, తశ్కి అధవా  
దేవియ 9 రాపగళన్న భారతెదాద్యంత  
పూజిసలాగుతదే. లుత్తర మతు పత్తిము  
భారతదల్లి నవరాత్రియ సమయదల్లి అనేక  
జనరు లపవాస మాడుతారే. నిమ్మ  
ఆధాత్మిక అభాసదల్లి ప్రగతి సాధిసలు, మాత్ర

ದೇವತೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆವಾಸಿಸಲು ಅಥವಾ  
ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮೆನಸನ್ನು ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಲು ಇದು  
ಉತ್ತಮ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.

ನೆರೂತ್ತಿ ಉಪವಾಸದ ನಿಯಮಗಳು  
ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು  
ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.  
ಇದೇ ರೀತಿಯ ಉಪವಾಸ ನಿಯಮಗಳು  
ಎಕಾದಶಿ, ಜನಾಷ್ಟು ಮತ್ತು ಮಹಾತೀವರಾತ್ರಿ  
ಸಮಯದ ಉಪವಾಸಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.  
ನೆರೂತ್ತಿ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಆಕಾರ ಹೇಳಿಸಿ: ಹಸಿರು  
ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಬ್ಕ್ರಿ ಒಂ ಹಣ್ಣಾಗಳು, ಗೋಧಿ  
ಹಿಟ್ಟು ಹಿಗೆ ಹಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು  
ಬುಡ್ಡಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ

ಎಳುಸ ಮಾಡೆ ಅಹಾರಾಜನ್ಯ  
 ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜೀರಿಗೆ,  
 ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪ್ರಡಿ, ಕೆಲ್ಪಟ್ಟು,  
 ಏಲಕ್ಕೆ, ಒಣ ದಾಳಂಬೆ  
 ಬೀಜ, ಮುಂತಿ, ಹಸಿರು  
 ವೆಂಣಸಿನ ಕಾಯಿ,  
 ನಿಂಬೆ, ಅ ನೋ,  
 ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪ್ರದಿ  
 ಇನಾ, ಕರಿಚೇವಿನ  
 ಸೊಪ್ಪು, ಒಣ  
 ವರಾವಿನಪ್ಪಡಿ,  
 ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು  
 ಹೀಗೆ ಕೆಲ  
 ಮಸಾಲೆ  
 ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಹಾಗೂ  
ಗಿಡಮೂ  
ಲಿಕೆಗಳನ್ನು ವೃತ್ತದ  
ಸಮಯದ ಅಣಣ್ಣಿ  
ಸೇವಿಸಬಹುದು.

