ಈ ಲೇಖನದ ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ದ್ವಿದಳವ್ರತದ ವಿಧಿನಿಷೇಧಗಳು 2

ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ 2

ಬಹುಬೀಜಪದಾರ್ಥಗಳೂ ನಿಷಿದ್ಧ 4

ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳೂ ನಿಷಿದ್ಧ 6

ದ್ವಿದಳ ಉಂಡಲ್ಲಿ ದೋಷ 6

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು 7

ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜದ ಕುರಿತು 10

ಅಡಿಗೆ 12

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಲೇಖನಮಾಲೆ – 201

ದ್ವಿದಳವ್ರತದ ವಿಧಿನಿಷೇಧಗಳು

ನಾಲ್ಕು ವ್ರತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟದ ವ್ರತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವ್ರತ. ಕಾರಣ ಈ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ

ದಳ ಎಂದರೆ ಭಾಗ. ದ್ವಿದಳ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಭಾಗ. ಯಾವ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ಅವಯವಗಳಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅದನ್ನು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ಬೀಜ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವಾಗ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೀಳಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಮೂಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ.

ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಒಡೆದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗವಾದರೆ ಅದು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ.

ತೊಗರಿಕಾಳು ಗುಂಡಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಬೇಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆಕಾಳು ಕಡಲೆಬೇಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಳಿದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗುವ ಬಾದಾಮಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಧಾನ್ಯಗಳೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೇ.

ಹೀಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳೂ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಕಾಳುಗಳೂ, ಹುರುಳೀಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮಂತಾದ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲ ದ್ವಿದಳಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಈ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಬಹುಬೀಜಪದಾರ್ಥಗಳೂ ನಿಷಿದ್ದ

ಕೇವಲ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳಷ್ಟೇ ಬಹುಬೀಜಗಳುಳ್ಳ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳೂ ನಿಷಿದ್ಧ ಎಂದು ಸ್ಕಂದಪುರಾಣ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ —

ದ್ವಿದಲಂ ಬಹುಬೀಜಂ ಚ
ವರ್ಜಯೇಚ್ಛುದ್ಧಿಮಿಚ್ಛತಾ
ನಿತ್ಯಾನ್ಯೇತಾನಿ ವಿಪ್ರೇಂದ್ರ
ವ್ರತಾನ್ಯಾಹುರ್ಮನೀಷಿಣಃ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳಂತೆ ಬಹುಬೀಜಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳಿದ್ದರೆ ಬಹುಬೀಜ ಧಾನ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬೀಜ ಇರುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಸೇಬು ಮುಂತಾದವಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ನಿಷಿದ್ಧ.

ಸಾಸಿವೆ, ಗಸಗಸೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸವತೇಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವು ಬಹುಬೀಜಧಾನ್ಯಗಳಾದ್ದರಿಂದ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಬಹುಬೀಜಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ತರಕಾರಿಗಳೂ, ಧಾನ್ಯಗಳೂ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಸಾಸಿವೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾದರೂ ಸಮಗ್ರ ಮಾಧ್ವಸಮಾಜದ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರು ತಮ್ಮ ಶೂದ್ರಶಿಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪರಮಾನುಗ್ರಹ ಮಾಡಿ ಅವನಿತ್ತ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಗುರುಗಳ ಭಕ್ತರೆಲ್ಲರೂ ಸಹ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು[1].

ಎಳ್ಳು ಬಹುಬೀಜಧಾನ್ಯವಾದರೂ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ. ಕರೀಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ಬಿಳೀ ಎಳ್ಳು ಎರಡನ್ನೂ

[1] ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಗಳ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ, ರಾಯರು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು "ರಾಯರು ನಿಷಿದ್ಧವಾದ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನೇ ಉಂಡಿದ್ದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ, ಆದರೂ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವದಿಲ್ಲವೇ" ಎಂದು ಅತಿರೇಕವಾದಿಗಳು ಹೇಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ, ತಾಂಬೂಲಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ.

ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳೂ ನಿಷಿದ್ಧ

ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳೂ ಸಹ ಈ ದ್ವಿದಳವ್ರತದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ. ಗಂಧೋದಕಕ್ಕೆ ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯನ್ನು ತೇದು ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ವಿದಳ ಉಂಡಲ್ಲಿ ದೋಷ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳಧಾನಗಳನ್ನು ಉಂಡಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನುಂಡಂತೆ ಎಂದು ಪುರಾಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಚತುರ್ಥೇ ಮಾಸಿ ವಿಪ್ರೇಂದ್ರ
ದ್ವಿದಲೇ ಭಕ್ಷಿತೇಽಪಿ ಚ
ಕೃಮಯೋ ಭಕ್ಷಿತಾಸ್ತೇನ
ಯಾವದುತ್ಥಾಪನಂ ಹರೇಃ

ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿಗಳಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ.

ಖಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮೆಣಸು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹುಳಿಗಾಗಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಅದರ ವಾಟೆ (ಓಟೆ, ಬೀಜ)ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮಾವು ದೊರೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾವಿನ ವಾಟೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾರು ಮಾಡುವಾಗ ಆ ವಾಟೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಸಾರಿಗೆ ಹುಳಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನೇ ಒಣಗಿಸಿ ಅದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹಾಲು, ಮೊಸರುಗಳಿಗೆ ದ್ವಿದಳವ್ರತದಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ.

ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ರವೆ ಈ ತಿಂಗಳ ಧಾನ್ಯಗಳು.

ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಅರಿಶಿನ, ಶುಂಠಿ ಈ ವ್ರತದ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ[2], ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳು ಈ ತಿಂಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಬದರೀಫಲ(ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು) ಈ ತಿಂಗಳು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು.

ಕರಿಬೇವು, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಅಗಸೇ ಮತ್ತು ದಂಟು ಈ ತಿಂಗಳು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು. ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ನಿಷಿದ್ಧ[3].

---

[2] ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕ್ಯಾರೆಟುಗಳಂತೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯೂ ನಿಷಿದ್ಧ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

[3] ಇದಲ್ಲದೇ ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾಮೆಗಡ್ಡೆಗಳು ವ್ರತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನನಗೆ ಆ ತರಕಾರಿಗಳ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳಿಗೆ ನಿಷೇಧವಿಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಗಡ್ಡೆಗಳು ವಾಯುಪದಾರ್ಥಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ವಾತದ ದೋಷಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ವಾತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ವಾತದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೆಣಸು ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ವಾತದ ದೋಷಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ವಾತದಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ವ್ರತವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಉಷ್ಣದ ಪದಾರ್ಥವಾದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ತುಪ್ಪದ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆಕಾಯಿಬೀಜದ ಕುರಿತು

ಕಡಲೇಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ) ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ತೈಲಧಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲಿನ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ನಿಷಿದ್ಧವಾದರೂ ಹಾಲಿನ ವಿಕಾರವಾದ ಮೊಸರನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತೆ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೂ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವದು ಕೆಲವರ ಉತ್ತರ.

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ಎನ್ನುವದು ಕಡಲೇಕಾಯಿಯ ವಿಕಾರವಲ್ಲ. ಕಡಲೇಕಾಯಿಯ ಒಂದು ಅಂಶ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಕೆನೆಯಂತೆ. ಹಾಲಿನವ್ರತದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೂ ನಿಷಿದ್ಧವೋ ಹಾಗೆ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಎಣ್ಣೆಯೂ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಡಲೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಹಿತ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರು ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಕು.

ಧರ್ಮದ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡದೇ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆ ರೀತಿಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ ಸಿಗುವವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಿರುವದಿಲ್ಲ.

ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಬಳಸುವದಿಲ್ಲ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಡಿಗೆ

ಗೋಧಿಯ ಚಪಾತಿ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಭಕರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಜೊತೆ ಗೆಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳ ಪಲ್ಯ ಈ ತಿಂಗಳ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಸುವರ್ಣದಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಚನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಪಲ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಗೆಣಸುಗಳ ಪಲ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆಲೂ ಮತ್ತು ಗೆಣಸಿನ ಪಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಹಾಕಿದರೆ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಇವೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹುಳಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು, ಆಲೂ, ಸುವರ್ಣ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯಗಳು, ಅವುಗಳ ಹುಳಿ,

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳಗಳ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ಈ ತಿಂಗಳ ಅಡಿಗೆ.

ಚಪಾತಿ, ಉಪ್ಪುತುಪ್ಪದ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನಗಳನ್ನು ಉಂಡು ಈ ವ್ರತವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ವ್ರತವನ್ನು ಮಾಡುವದೇ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು. ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಈ ವ್ರತವನ್ನು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಹರಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ವ್ರತ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ, ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಅಧಿಕವಾಗಲಿ, ಶ್ರೀಹರಿಗುರುಗಳು ಪ್ರೀತರಾಗಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ 10000 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯನ್ನೂ, 30000 ಪುಟಗಳ ಲೇಖನದ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೂ, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನಸತ್ರ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಜ್ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು

- **Account Name** **VISHWANANDINI**
- **Account Number** **35368588017**
- **Account Type** **Current Account**
- **Bank** **State Bank of India**
- **Branch** **T. Narasipura, Mysore**
- **IFSC** **SBIN0013233**

Please WhatsApp the transaction details to **9901551491**

ಈಗಾಗಲೇ ನೆರವು ನೀಡಿದ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ
ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನೀವು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು
ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ

"ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಗಮ್ಯ ತಲುಪಲಿ"

ಎಂದು ಗುರುದೇವತೆಗಳಿಗೆ,
ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸಜ್ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು
ಶ್ರೀಹರಿ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

Vishnudasa Nagendracharya

No. 2, "Sri Madhwanuja Mandiram"
Kaveri Marga, Hemmige Village,
Talakadu, T Narasipura,
Mysore - 571122, Karnataka, India

nagendracharya@yahoo.co.in

WhatsApp: 9901 551 491