ಚಿತ್ರರಂಗ: ಸುಧಾ ಕಾಳಜಿ

ಈ ವರ್ಷದ ಹತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. 'ಸುಧಾ'ಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರ ರಂಗದ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಕಾಳಜಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಅನಾವರಣಗೊಂಡಿದೆ.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮಾನದಂಡ ಯಾವುದು?

ಶತದಿನ ಕಂಡ 'ಜಾಕಿ', 'ಆಪ್ತರಕ್ಷಕ' ಕ್ರಮವಾಗಿ 8 ಮತ್ತು 9ನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ, ಮೂರು ವಾರ ಓಡಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ 'ದಿಲ್ದಾರ'ಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಚಿತ್ರ ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆದದ್ದು ನನ್ನಂತಹ ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಸೋಜಿಗ ಮೂಡಿಸಿತು!

-ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾವ ಮಾಲಿನ್ಯ ಸೂಕ್ತಪದ

ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಭಾವ ಮಾಲಿನ್ಯ' ಪದ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ನಾನು ಸದಾ ಆಭಾರಿ.

-ಕೆ.ಎಂ.ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಮಹಾವೀರ ಕಾಸಾರ, ಚನ್ನಗಿರಿ

ಎಂದಿಗೂ ಆಪ್ತ ಎಚ್ಚೆನ್

'ಹೀಗಿದ್ದರು ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚೆನ್' ಲೇಖನ ಆಪ್ತವಾಗಿತ್ತು.

-ಎಂ.ಎಲ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಮುಗುಳವಳ್ಳಿ ಸದಾಶಿವ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು/ ಪಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೊಸಬರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಪಾರ್ವತಿ ಪಿಟಗಿ 'ಅಡೆ-ತಡೆ' ಹಾಗೂ ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ 'ದ್ವಿಗುಣ' ಕಥೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡವು. ಹೀಗೆ ಹೊಸ ಕಥೆಗಾರರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಧರ್ಮಸಂಕಟದಿಂದ 'ಅಡೆತಡೆ'

'ಅಡೆತಡೆ' ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಗಂಡ ಮನೆ ಮಕ್ಕಳು ಎಂಬ ಕುಟುಂಬದ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಜತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸದ್ಗೃಹಿಣಿ ಧರ್ಮ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶಿವನ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ 'ಕರಡಿ' ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಅಲ್ಲ, 'ಕರಡಿಗೆ' ಬಿಟ್ಟಂತೆ- ಎಂಬುದು ಸರಿ. ಅದರರ್ಥ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಹಾಕುವುದು ಎಂದು. ಕಥೆಗೆ ಈ ನುಡಿಗಟ್ಟು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

-ಮಹೇಶ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶದ ಕಥೆ

ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕಥೆ 'ದ್ವಿಗುಣ' ದೀಪದಿಂದ ದೀಪ ಬೆಳಗಿದಂತೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂದೇಶ ಇದೆ.

-ಎನ್.ಜಿ. ವೆಂಕಟಕೃಷ್ಣಯ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠಿ, ನೆಲಮಂಗಲ/ ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು

ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕರ!

'ನಿಯಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಸಿಗಲಿದೆ', 'ಬಿಯರ್-ವೈನ್‌ಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಕೃತ್ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿದೆ.' 23 ಡಿ. 'ಸುಧಾ'ದ ಹೆಲ್ತ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಇಂತಹ 'ಅಮೂಲ್ಯ' ಸಲಹೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು! ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೆಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಸುಳ್ಳೇ ಹಾಗಾದರೆ?

-ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ

ಅಯೋಡಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್: ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ

'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಡಿ. 30ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ನನ್ನ ಲೇಖನ ಓದಿ ಬಹಳ ಜನ ನನಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೈಪೊಥೈರಾಡಿಸಂ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪು ಬಳಸುವುದು, ಅಯೋಡಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ.

ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬಹುದು. ಓದುಗರು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯ ಬದಲಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ವಿನಂತಿ.

-ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ರಂಗನಾಥ ಕಟ್ಟಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

ಅವಕಾಶ ವಂಚಿತ ಬಿರಾದಾರ

ಕನಸೆಂಬ ಕುದುರೆ... ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೋಘ ಅಭಿನಯ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾದ (ಯಾಕೆಂದರೆ ಇಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳು ನಮಗೆ ನೋಡಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ!) ಬಿರಾದಾರ ಅವರಿಗೆ ಕೂದಲೆಳೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ತಪ್ಪಿಹೋಯಿತು ಎಂದು ಓದಿ ಭಾರಿ ನಿರಾಶೆಯಾಯಿತು.

ವಸಂತ ಎಸ್ ನೆಲ್ಲೂರ, ಬಾದಾಮಿ/ ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

'ಸುಧಾ'ಶಯ

'ಸುಧಾ'ದ ಮೊದಲ ಸಂಚಿಕೆ ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಾರದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಜನ ಕೊಂಡು ಓದಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುವಂತಹ ಅಂಥ ಪತ್ರಿಕೆ ಏಕಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. 'ಎಡಕಲ್ಲು ಗುಡ್ಡದ ಮೇಲೆ' ಧಾರಾವಾಹಿಯಾಗಿ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿದ್ದೆನೆಂದರೆ ಕಾದಂಬರಿಯ ಹೆಸರಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಅದೇ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಶಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ನಕಲು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಈಗಲೂ ಅದು ನನ್ನಲ್ಲಿದೆ.

ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ 'ಪ್ರಜಾವಾಣಿ' ಬಳಗದ ಸಮಸ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಅಕ್ಷರ ವಿನ್ಯಾಸ ವರ್ಣ ಸಂಯೋಜನೆ ಒಳ ಹೊರಗಿನ ಹೂರಣದಿಂದ ಹೊಸಬರಿಗೂ ಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತ ತಮ್ಮ ಹೊಸತನವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಈ ನವ ನವೋನ್ಮೇಷಶಾಲಿನೀ ಪ್ರತಿಭಾ ಚಿರಕಾಲಕ್ಕೂ ಹೀಗೇ ಇರಲಿ.

-ವಿ. ಪ್ರಾಣೇಶ್‌ರಾವ್, ವಿ. ಸ್ವರಾಜ್ಯಲಕ್ಷ್ಮೀ, ಕುಣಿಗಲ್

Himalaya®
HERBALS

ಚಳಿಗಾಲದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಹಿಮಾಲಯ ಮೊದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಚಳಿ ಮತ್ತು ಒಣ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಚಳಿಗಾಲದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕುಳಿತಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಎದುರಿಸಲು ಹಿಮಾಲಯ ಆರ್ಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಚಳಿಗಾಲ - ಪಾಲನೆಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಶ್ರೇಣಿ.

ಮ್ಯಾಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಆಲ್ಮಂಡ್ ಸೋಪ್ - ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ತೇವಾಂಶ ನೀಡಿ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಬಾದಾಮಿಯ ಸಾರದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಾಜಾ ಆಗಿ ಇಡುವಂತೆ ಗುಲಾಬಿಯು ಶೀತಲಗೊಳಿಸಿ, ಪುನರುಲ್ಲಾಸ-ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನರಿಶಿಂಗ್ ಸ್ಕಿನ್ ಕ್ರೀಮ್ - ತ್ವಚೆಯ ಜೀವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಪುನರ್-ಸ್ಥಾಪಿಸುವಂತಹ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಾರದ ಮೃದುವಾದ ಮಿಶ್ರಣವಿದು. ಜೊತೆಗೆ ದಿನವಿಡೀ ತೇವಾಂಶ, ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ ಒದಗಿಸುವಂತಹ ತೆಳುವಾದ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿಲ್ಲದಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಕ್ರೀಮ್ ಇದು.

ಕೋಕೊ ಬಟರ್ ಇಂಟೆನ್ಸ್ ಮ್ಯಾಶ್ಚರೈಸರ್-ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆಯಿಲ್ಲದಂತಹ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲೋಶನ್ ಇದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು, ಮೆದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀಮ್ ಆಂಡ್ ಆಲ್ಮಂಡ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟಿವ್ ಲೋಶನ್-ಬೇವು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಈ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ, ಎಣ್ಣೆಯ ಪಸೆರಹಿತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಾಡಿ ಲೋಶನ್ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನರಿಶಿಂಗ್ ಬಾಡಿ ಲೋಶನ್ - ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ, ತೀವ್ರ ಮ್ಯಾಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಗಿರುವ ಇದು, ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು - ವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದು ದೀರ್ಘ ತಾಳಿಕೆಯ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಯ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮಗೆ ನಡುಕ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಹಿಮಾಲಯ ಮೊದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.