



ಸೊಗಸಾದ ಲೇಖನ

'ವಲಸೆ ಹಕ್ಕಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಟ್ರಿಪ್' (ಸುಧಾ, ಜ. 22) ಸುಮಂಗಲಾ ಎಸ್. ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್, ವೀಸಾ ಇಲ್ಲದ ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ವಿವರ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಸೊಗಸಾಗಿವೆ.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಂ.ಎಸ್.

ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ವಾಪುರ ಬಿರಾದ, ಎಚ್.

ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಸಂಜಯಕುಮಾರ್ ಕೋಣನಕೇರಿ

ಕೈಚಳಕಕ್ಕೆ ನಮೋ..!

ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕುರಿತಾದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಸುಂದರ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾಮರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿದ ವಿಶ್ವನಾಥ ಸುವರ್ಣ ಅವರ ಕೈಚಳಕಕ್ಕೆ ನಮೋ..! ಎನ್ನಲೇಬೇಕು.

-ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಿ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಜಾನಕಿ

ಆಚಾರ್ಯ ಉಡುಪಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಪತ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಜೀವಂತ

ಪತ್ರಸಂಸ್ಕೃತಿ (ವೈನತೇಯ) ವಿಚಾರಲಹರಿ ಬರಹ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

ಇಮೇಲ್, ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಸಮೂಹ ಸನ್ನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು 70 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದು, ಇದುವರೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನನ್ನ ಬಳಿಯೂ 60ರ ದಶಕದಿಂದ ಈಚೆವರೆಗೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೇ ಇದೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪತ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸೋಣ..

- ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಹೊ.ನಾ. ಲಲಿತ ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಎಂ.ಜಿ ರಾಮಚಂದ್ರ

ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ

'ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ವಿಷ', ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರು 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಬರಹ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

-ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯ

'ಪೂರ್ವೋತ್ತರ ರಂಗೋತ್ತಮ' ರಂಗಭೂಮಿ ಕುರಿತ ದಿಲಾವರ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರ ಕೊನೆಯ ಮಾತು 'ದೇಶ ಅಥವಾ ಸಮಾಜದ ಜನ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿನ ರಂಗಭೂಮಿಯ ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಾರಣ' ಎಂಬುದು ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯ.

-ಪತ್ರೇಶ್ ಹಿರೇಮತ್, ಹಗರಿಯೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

ಬಂಗಾರದ ಒಡವೆಯಂತಿದೆ!

ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೇಖನ (ಸುಚೇತನಾ) 'ಭತ್ತದೊಡವೆ' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿದ ಈ ಲೇಖನ ಬಡವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಂಗಾರದ ಒಡವೆಯಂತೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಮಹೇಶ್ ಸಣ್ಣಗಿರಿ, ಕೊಟ್ಟೂರು, ಪುಟ್ಟಗೌರಿ ಚಿದಾನಂದ, ಕಲಬುರಗಿ ಬದಲಾದ ಒಡವೆ

ಭತ್ತದೊಡವೆ ಲೇಖನ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ರಂಜಿಸಿತು. ಚಲನ ಚಿತ್ರಗೀತೆ ಒಂದರ ಸಾಲಿನಂತೆ 'ಬಂಗಾರದೊಡವೆ ಬೇಕೆ ನೀರೆ..; ಎಂಬುದನ್ನು ಕೊಂಚ ಬದಲಿಸಿ 'ಭತ್ತದೊಡವೆ ಬೇಕೆ ನೀರೆ..' ಎಂದು ಹಾಡಬಹುದೇನೋ.

-ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿಷ್ಠಂದನ ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಪ್ರತಿಷ್ಠಂದನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಭವಾನಿ ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರನ್ನು ರಾಗು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ್ದು (ಜ. 15ರ ಸಂಚಿಕೆ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಇವರ ನಟನೆಯ ಧಾರಾವಾಹಿ ಎಚ್ಚಿಸುವುದೇ ಈ ನಟಿಯ ಅಭಿನಯ ನೋಡಲೆಂದ. ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆ, ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿನ ಜಾಣತನ ಸೂಪರ್.

- ಅರುಣಾ ಸುನಿಲ್, ರಾಮದುರ್ಗ

ಕಳೆದ ವಾರದ ವಿಚಾರಲಹರಿ 'ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಜ' ಲೇಖಕರು ಮೂಚಿ. ವೈನತೇಯ ಅವರಲ್ಲ. ತಪ್ಪಾಗಿದೆ, ಕ್ಷಮಿಸಿ.

-ಸಂ

Dr Urmila Nischal
MD, FID(Germany), FAAD(USA)
Consultant Dermatologist
&
Cosmetic Dermatologist



1) ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದಾಗಿ ನನ್ನ ಚರ್ಮದಲ್ಲೆ ಗಂಟುಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಾಲೇಷು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಂಟುಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಇವನ್ನು ಸಮವಾಲಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬು ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಸಮವಾಲಿಸಲು ಲೀಸರ್ ಜಿಕಿತ್ವೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. Pressure garments ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಬೇಗ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಕಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಜಲನವಲನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಜಿಕಿತ್ವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಜಲತವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

2) ನನಗೆ 27 ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದು ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ದೇವಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಪೂಜೆಗೆ ಹೋಗಲ ಶರಣನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ತುಂಬಾ ಮುಖುಗರವಾಗುವುದು. ಗಂಡನರೂ ಕೂಡ ಕೂದಲನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಲೀಸರ್ ಜಿಕಿತ್ವೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದೇ?

ಕೂದಲನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಲೀಸರ್ ಜಿಕಿತ್ವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲೀಸರ್ ಜಿಕಿತ್ವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೂದಲುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಲೀಸರ್‌ನಿಂದ ನಶಿಸಿದ ಕೂದಲುಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ಜಿಜ ಕೂದಲನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಲೀಸರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಕೂದಲು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಲು 8-10 ಬಾರಿ ಜಿಕಿತ್ವೆಯನ್ನು 4-8 ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಕೂದಲನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧನಗಳಾದ Waxing, Threading ಅಥವಾ Shavingಗಳಿಗಿಂತ ಈ ವಿಧಾನವು ಬಹಳ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದು.



3) ನನಗೆ ಜಿಸಿಲೆಗೆ ಹೋದ ಕಕ್ಷಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿತವಾಗಿ ಜಿಸಿಲು ಜೀತುವ ಕಡೆ ಕೆಂಪು ಗಂದೆಗಳಾಗಿ ತುಂಬಾ ತುಲಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು solar urticaria ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಿಸಿಲು ಅಥವಾ ultraviolet ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಗಂದೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ sunscreen ಬಳಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10ರಿಂದ ಸಂಜೆ 4ರವರೆಗಿನ ಜಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಓಡಾಡಬೇಡಿ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಏನಾ ನೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ತುಂಬಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

Readers can send their queries at:
reachus@nirmaleskinclinic.com.