



ಚಿಟ್ಟಿ ಕಳ್ಳರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ
ಸುಮಂಗಲಾ ಎಸ್.ಮಮ್ಮಿಟ್ಟಿಯವರ 'ಚಿಟ್ಟಿ ಕಳ್ಳರಿಂದ ಎಚ್ಚರ' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಚಿಟ್ಟಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಳ್ಳಜಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಲೇಖನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ 'ಸುಧಾ' ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ.

-ಓ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್- ತುಮಕೂರು,
ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ- ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಅನನ್ಯಾ
ಬನಾನಿ- ಗುಡ್ಡಡ್ಡೆ, ಕೊಹಿಮ- ಬಸರಕೋಡು
ಡೀಪ್‌ನೇಕ್ ನೋಡಲು ಅಂದ!

ಲೇಖಕಿ ಉಮಾ ವೇಣೂರರ 'ವೈಯ್ಯಾರಕ್ಕೆ ಡೀಪ್‌ನೇಕ್ ಬ್ಲಾಸ್' ಓದಿದೆ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ನಡು, ವಿಶಾಲವಾದ ಬೆನ್ನು ಇದ್ದರಂತೂ ಈ ಡೀಪ್‌ನೇಕ್ ಬ್ಲಾಸ್ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಲ್ಲಿ ಅತಿಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಡೀಪ್‌ನೇಕ್ ಬ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಿದ ಲಲನಾಮಣಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ಆನಂದ.

-ಮೊಳಕಾಲುರು ಸುರೇಶ, ಬಳ್ಳಾರಿ/ ಶೀನ ದೇವಾಡಿಗ, ಕುಂದಾಪುರ
ನಾನು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಾಗಲಿ

'ನಾನು' ಎಂಬ ಈ ಎರಡು ಅಕ್ಷರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಇದು ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ. 'ಶಿಶುಕಾ' ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಾನು ಎಂಬುದು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ದ್ಯೋತಕವಾದರೆ ಸಮೃದ್ಧ ಸಮಾಜ ಸಾಧ್ಯ.

-ಟಿ.ಎನ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತಿಪಟೂರು/ ಎಚ್.ಎಂ.ಕಾಳಮ್ಮ, ಬಸರಕೋಡು
ಒರಟು ಜೀವನವೇ ಸರಿ

ಎನ್. ವಾಸುದೇವ್‌ರವರು ಶರೀರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದರೇನು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಕಾಟ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದು ಒರಟು ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾಟ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ!

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪಾಂಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯ

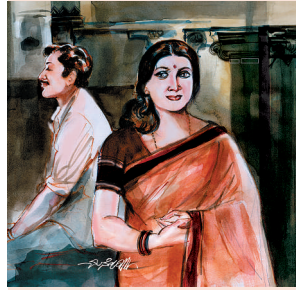
ಪತನದತ್ತ ಪಾಂಟಿಂಗ್? ಮಹಮ್ಮದ್ ನೂಮಾನ್ ಲೇಖನ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿಯಂತೆ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಗುರುವಾರ 'ಸುಧಾ' ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿತು. ಪಾಂಟಿಂಗ್ ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಿಂದ ಅಂದೇ ಹೊರಬಿದ್ದಿತ್ತು.

-ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಪುಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ' ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಪುಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೇ ಬರೆಯುವ ಕತೆ, ಪದ್ಯ, ಅರ್ಧ ಪುಟ, ಇನ್ನರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅವರೇ ಬಿಡಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳಿಗೇಂತ ಇರಲಿ.

-ಎ. ಪ್ರಜ್ಞಾ, 6ನೇ ತರಗತಿ, ಕುಣಿಗಲ್



'ಮಿಲನ' ಚಂದ ಐತಿ

ಪಾರ್ವತಿ ಪಿಟಿಗಿಯವರ 'ಮಿಲನ' ಹೊಸ ಧಾರಾವಾಹಿ ಚಲೋ ಬರಲಿಕ್ಕಾದ ರೀತಿ... ಇದರಾಗ ನಮ್ಮೂರ ಸಂಗತಿ ಐತಿ. ರಾಮದುರ್ಗ ಮುಳ್ಳೂರ ಘಾಟದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಆನಂದ ಆತು. ನೇಕಾರ ಜನಾಂಗದ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಡುಭಾಷೆಯೊಳಗೆ ಬಾಳ ಚಂದ

ಬರದಾರ. ಮುಂದೆ ಏನ ಬರತಕ್ಕ ಅಂತ ಕಾಯೋವಂಗೆ ಆಗೇತಿ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ/ ಆರ್.ಜಿ.ಶಂಕರಗೌಡರ್, ರಾಮದುರ್ಗ

ನೈಜ ಧಾರಾವಾಹಿ

ಹೊಸ ಧಾರಾವಾಹಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶ, ಒಂದು ಜನಾಂಗದ ನೈಜ ಚಿತ್ರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯ ನುಡಿಗಟ್ಟು ಹಿಡಿಸಿತು. ಓದುಗರನ್ನು ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ ರಾಮದುರ್ಗ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅಲ್ಲಿನ ಜನಾಂಗದ ಸ್ಥಿತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ವಿರಹ, ಕುತೂಹಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೊಗಸಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ರೇಣುಕಾ ದೇವಿ, ತಿಪಟೂರು

ಸೈನಸ್ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?



ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹವಾಗುಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ದೇಹ ಸದಾ ಶೀತ, ತಲೆನೋವಿನಂತಹ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಸದಾ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶೀತ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಂಡರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸದಾ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸೈನಸ್. ಸೈನಸ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉಪಾಯ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. ಸ್ಲೀಪ್ (ಹಬೆ): ಒಂದು ಬೌಲ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಿ. ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಬೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಮಾಡಿದರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ.

2. ಸೈನಸ್ ಎಂಬುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದೇಹ ಹೊಕ್ಕ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

3. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಮೆಣಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಪ್ಸಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸೈನಸ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ.

4. ಸೈನಸ್ ನಿವಾರಿಸಲು ಮಸಾಜ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಎರಡು ಹುಬ್ಬುಗಳು ಸೇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳು ತಿರುಗುವಂತೆ ಹದಿನೈದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ.

5. ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 3ರಿಂದ 4 ಹನಿ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ. ಹಬೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಗೆ ಕೂದಲು ಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಸೆಕ್ಸ್?

ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಗೆಂದು ಔಷಧ ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕರೆ ಇಲ್ಲಿದೆ. ಫಿನ್‌ಸ್ಟೆಡ್ ಎಂಬ ಔಷಧ ಬಳಸುವವರು ಕೂದಲು ಅಥವಾ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮರ್ಕ್ಸ್ ಅವರ ವಾದ.

ಪ್ರೌಢೇಷಿಯಾ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಟ್ ಎಂಬ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೂದಲಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ ಯಂತೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ರತ್ತಿತ್ತಿಡೆಯ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಸಂಚಕಾರ ಬರಲಿದೆಯಂತೆ. ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ತಲೆ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧ ಬಾಟಲಿ ಮೇಲೆ 'ರಿವರ್ಸ್‌ಬಲ್' ಎಂದು ಬರೆದಿತ್ತೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು 76 ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ನಿಧ್ರೆಯೇ ಮದ್ದು!

ಏನಿದ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರಳಿಸುತ್ತಿರುವವರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಹಲವರು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬ್ರೇಕ್ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜತೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಸುಖ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 6ರಿಂದ 8ಗಂಟೆ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುವವರು ತಾವು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ 4.5 ಕಿಲೋ ಅಷ್ಟು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯಬಯಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಮುಟ್ಟಲಿದ್ದಾರೆಂತೆ.

ಕ್ವೆಸ್ಟ್ ಪರ್ಮನೇಂಟ್ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 55ರ ವಯೋಮಾನದ 500 ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿಗೂ 22 ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಶಿಬಿರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಷ್ಟ 3ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 500 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಜತೆಗೆ ತಮ್ಮ ನಿಧ್ರೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಕುರಿತು ಅನುಭವ ದಾಖಲಿಸಲೂ ಹೇಳಲಾಯಿತು.

ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಶೇ60ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 10 ಪೌಂಡ್‌ಗಳಷ್ಟು ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಯಶಸ್ವಿಯಾದವರ ದಿನಚರಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ದಿನಕ್ಕೆ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಕುರಿತೂ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್