



ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ...

'ಬೇಸಿಗೆ ದಾಹ; ಸಿದ್ಧವೇ ದೇಹ?' (ಮಾ. 05, ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಬೇಸಿಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಬೇಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಆರಂಭಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ದೇಹವನ್ನು ಬಿಸಿಲ ತಾಪದಿಂದ ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದವು. ಋತುಮಾನ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಾಪದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ



ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರಿಣಿತ ಸಮಯವೂ ಇದಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಸವಾಲಿನ ಸಂದರ್ಭ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಸಲಹೆಗಳು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿವೆ.

—ಸಮಯ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾಡ ಕುಸುಮದ ಚೆಲುವು

'ಕಾವಳ ಬಿದ್ದು ಚಾಲಾರ ಹೂವು ಯಾವಾಗ ಪರಿಮಳ ಕಾವಳ ಬಿದ್ದು ಬಿಸಲೇರಿ ಬರುವಾಗ ಕಾಡು ಮೂಡಲ್ಲ ಪರಿಮಳ...'

ಎಂಬ ಜಾನಪದ ತ್ರಿಪದಿ ಓದಿದಾಗಲ್ಲ ನನಗೆ ಈ ಹೂವನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

'ಚಾಲಾರದ ಪುಷ್ಪಚಾರಣ' (ಮಾ. 05, ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಆ ಕುತೂಹಲ ತಣಿಯಿತು. ಈ ಥರದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾಡು ಕುಸುಮಗಳಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವೂ 'ಸುಧಾ'ದೊಳಗೆ ಪರಿಮಳಿಸಲಿ.

—ಹುರುಕಟ್ಟಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ



ಸ್ವ ಅನುಭವ ಕೂಡ...

'ಕುಂಟಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂತಮ್ಮ' (ಮಾ. 05, ಸಿಂಧುಶ್ರೀ) ಲಘುಬರಹ ನನಗಾದ ಕಹಿ ಅನುಭವವನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿತು. ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮುರಿದ ನನ್ನ ಕಾಲು, ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಎದ್ದು ಓಡಾಡದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲರಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು (ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ)



ಕರುಣಿಸಿತ್ತು. ಮೊದಲಿನಂತೆ ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಸಮಯ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಮೊರೆ ದೇವರಿಗೆ ತಲುಪಿ, ನನ್ನ ಕಷ್ಟ, ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರ ಕಷ್ಟ ಬೇಗನೆ ಬಗೆಹರಿಸಿದ.

—ವಸುಧಾ ಜೈಶಂಕರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಬದುಕಿನ ಮುಖಗಳ ಪರಿಚಯ

ಹಾಸ್ಯದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿನ ಎರಡು ಮುಖಗಳ ಪರಿಚಯ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಏಟಿನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನ್ನ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನ ಸಿಂಹಾವಲೋಕನ ಮಾಡುವ, ಹಾಗೇ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ಆ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯ ನಿರೂಪಣೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ.

—ಬಿ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೀವನಪ್ರೀತಿಯ ದರ್ಶನ

ಮಾರ್ಚ್ 5ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಒಳ ರಕ್ಷಾಪುಟಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಟಕ್ಕೂ ಸೈ...' ಮತ್ತು 'ಹುಲಿವೇಷ' ತಲೆಬರಹದಡಿ ಅಚ್ಚಾಗಿರುವ ತಾಜುದ್ದೀನ್ ಆಜಾದ್ ಅವರು ಕ್ಷಿಪ್ರಿಸಿದ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯರ ಬದುಕಿನ ಜೀವನಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸಶಕ್ತವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿವೆಯಲ್ಲದೆ ನೋಡುಗರ ಗಮನಸೆಳೆಯುವಂತಿವೆ.

—ಆರ್.ಟಿ. ಶರಣ್, ಕಲಬುರಗಿ

ಹೃದಯ ಕಮಲ ಸೇರಿತು

'ಸಾಗರ ತಡಿಯಿಂದ ನೀರ್ಗಲ್ಲ ನದಿಗೆ' (ಮಾ. 05, ರಾಮಶರಣ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ) ನಾರ್ವೇ ದೇಶದ ಓಲ್ಡೆಲ್ವ ನದಿ, ಜಲಪಾತ, ಸರೋವರ... ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದಂಥ ಚಂದದ ಶೈಲಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಹೃದಯ ಕಮಲದವರೆಗೆ ಓದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬರಹ.

—ಸುಪೋಷಿಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಾಹಸಮಯ ಸವಾರಿ

'ಅದು ಬಸ್ಸಲ್ಲ ಜೀವನದ ಹಾಸ್ಯ' (ಮಾ. 05, ಗಾಯತ್ರಿ ಎಸ್.ಎನ್.) ಹಾಸ್ಯಬರಹ ನಗು ಮೂಡಿಸಿತು. ಅದೊಂದು ಕಾಲ, ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಬಸ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ದರ್ಬಾರು, ನಾನಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕದ್ರಿ ಹಿಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ

ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗೆ ಸಿಟಿ ಬಸ್ಸಲ್ಲೇ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಬ್ಯಾನಿವರು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಬಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಜೀವ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೂರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಳಿಯುವ ನಿಲ್ಲಾಣ ಬಂದಾಗ 'ಇಳಿಲಿಕ್ಕೆ ಉಂಟಾ?' ಎಂಬ ಕೂಗು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಸಾಹಸಮಯವೇ ಆಗಿತ್ತು.

—ಟಿ.ಎಸ್. ಪ್ರತಿಭಾ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬಸ್ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಹ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಸೊಗಸಾಗಿರುವಂತಿದೆ.

—ವನಮಾಲಾ ಲಿಂಗರಾಜು ಎಲೆ

ಇಂದಿನ ಅನುಭವಗಳೇ

'ಟೆಡ್ಡಿ ಬೇರ್' (ಮಾ. 05, ಶೀಲಾ ಶಿವಾನಂದ ಗೌಡರ) ಕಥೆ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ತಲ್ಲಣಗಳು, ನಿತ್ಯದ ಗೋಜು ಗೊಂದಲಗಳು,

ಮಕ್ಕಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಖರೀದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಪೂರ್ಣ ಸಂಬಳ ಮೋಸ ಹೋಗುವುದು, ಒಂದೊಂದನ್ನೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಶಿವಮ್ಮ ಎಸ್.ಜಿ., ಕೊಪ್ಪಳ

ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಬರಹ

'ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಬದ್ಧತೆ' (ಮಾ. 05, ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್) ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಎನಿಸಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಲವರಿಗೆ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಥಂಡಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವಿವರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು.

—ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು