ಸರಳೋಪಾಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ

‘ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು; ಪರಿಹಾರ ಏನು?’ (ಏ. 09, ಡಾ. ಜಾನ್ ಎಬಿನೇಜರ್) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಮೀರಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಸರಳೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸವಿವರವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

—ಮಣಿಕಂಠ, ಮೈಸೂರು

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರಲಿ

ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೇ ಭಂಗಿ. ಪ್ರತಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ತಮ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಮೈನಸ್ ಡೆಸ್ಕ್ ಬಳಸುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ? ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದರ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

—ಡಾ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಡಿ.ಕೆ., ತುಮಕೂರು

ಬಾಧೆ- ಬೋಧೆ

ಹುಲುದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾಧೆಗಳು; ಕುತ್ತಿಗೆ ವೇದನೆಯೊಂದು. ಅದರ ಒತ್ತಡ, ವಿವರಣೆ, ನಿವಾರಣೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಬೋಧಪ್ರದ ಬರಹ!

—ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

‘ಅಡಿಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಸ್ವರ್ಣಯುಗ’ (ಏ. 09, ಪ್ರಕಾಶ್ ರಾವಂದೂರ್) ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಕ್ಕಳು ಕಾರ್ಟೂನ್ ನೋಡುವುದು, ಯುವಜನರು ರೀಲ್ಸ್ ಮಾಡುವುದು, ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರು ಫೇಸ್ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಹಾಗೂ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಈ ಬರಹ ಓದಿ ಉತ್ಸಾಹಗೊಂಡು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

—ಚಿನಕುರಳಿ ಎಸ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಇರಾನಿನ ಸಕಲ ಮಾಹಿತಿಯೂ

‘ಇರಾನಿನ ನೆನಪುಗಳು’ (ಏ. 09, ರಹಮತ್ ತರೀಕೆರೆ) ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ, ಇರಾನಿನ ಭಾಷೆ, ಕಾವ್ಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಇತಿಹಾಸ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬರಹ.

—ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಮಲ್ಲೇಶಣ್ಣ

ಪುನಃ ಕಟ್ಟುವುದು ಕಷ್ಟ

ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ, ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯುಳ್ಳ ದೇಶವು ಯುದ್ಧವೆಂಬ ಭೂತದಿಂದ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಾ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಾಡನ್ನು ಪುನಃ ಕಟ್ಟುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಲೇಖನವು ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಧ್ಯ ಏಷಿಯಾದ ಇರಾನ್ ಮತ್ತು ಟರ್ಕಿಯ ಇಸ್ತಾನ್‌ಬುಲ್ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿತು.

—ಪ್ರಕಾಶ್ ನಡಹಳ್ಳಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನ ಸಮರ್ಥ ಚಿತ್ರಣ

‘ಸಾವಧಾನವು ಅವಸರದ ಬೆನ್ನೇರಿದಾಗ’ (ಏ. 09, ಸುಧಾಕರ ದೇವಾಡಿಗ) ಪ್ರಬಂಧ ಇಂದಿನ ಧಾವಂತದ ಬದುಕಿನ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ. ಕಾಲದ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ನಾವೆಲ್ಲ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನದ ಬೆನ್ನೇರುವ, ಸಾವಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವಸರದ ಬೆನ್ನೇರುವ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಅದು ಕ್ಲೀಷೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ, ನಮ್ಮ ಮಿಂಚಿನ ಓಟದಲ್ಲಿ ಸಾವಧಾನದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತುಂಬ ಅವಶ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾದರಪಡಿಸಿದೆ.

—ಮಾಸ ಬೆಳಲಗೆರೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಸಕ್ತಿಕರ ಅಂಕಣ

ಡಾ. ಗುರುರಾಜ ಎಸ್. ದಾವಣಗೆರೆ ಅವರು ದೇಶದ ಮಹಿಳಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಆಸಕ್ತಿಕರವಾಗಿದೆ. ಭೌತ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಬಿಭಾ ಚೌಧುರಿಯವರ ಪರಿಚಯ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. 2019ರಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಪುಂಜವೊಂದಕ್ಕೆ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನೇ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿರುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದರೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

—ಕೆ.ಎಸ್. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ

‘ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯೆ’ (ಏ. 09, ಗುರುರಾಜ ಎಸ್. ದಾವಣಗೆರೆ) ಲೇಖನ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ವಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವುದೇ ಅಪರಾಧ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದ 19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ಡಾ. ಆನಂದಿಬಾಯಿ ಗೋಪಾಲ್ ರಾವ್ ಜೋಶಿ ಅವರದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆ. 22 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ನಿಧನರಾದ ಅವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂತಹವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಮುಂದಿನ ಅನೇಕ ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣಾದಾಯಕ.

—ಆಶಾ ಅಪ್ರಮೇಯ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಸುಂದರ ‘ನಿಮ್ಮ ಪುಟ’

ಏಪ್ರಿಲ್ 9ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ‘ನಿಮ್ಮ ಪುಟ’ದ ಬರಹಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಕಾಂಡ ಕಾಣದಂತೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಅಂಜೂರ, ನೊರೆಕಾಯಿ, ಗೋಲ್ಡನ್ ಬೆರ್ರಿ ಬರಹಗಳು ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದವು. ಮಣಿಗಳ ಕಲಾಕೃತಿ, ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಣಿ ತೋರಣಗಳ ನೆನಪು ಮೂಡಿಸಿತು. ಇರುವೆ ಗೂಡಿನ ರಚನೆಯಂತೂ ಪುಟ್ಟ ಅರಮನೆಯಂತನ್ನಿಸಿತು.

—ಕಮಲಾ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ–ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ–ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in