



ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ ಲೇಖನ

'ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ' (ಏ.27, ನೇಮಚಂದ್ರ) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಭರದಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಸನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವಿದ್ದರೂ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವ್ಯಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ನಿರ್ದರ್ಶನಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಣೆ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ವಿಜ್ಞಾನಿ ನಿಶಾಶಾಸ್ತ್ರಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿವೆ.

—ಎಂ. ಎಸ್. ಉಷಾ ಪ್ರಕಾಶ್, ಮೈಸೂರು



ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿ...

ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮನರಂಜನೆಗಳಿಗೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಅಡಿಯಾಳಾಗಿರುವ ಈ ಯುಗಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಲೇಖನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

—ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯನ್, ಗೌರಿಬಿದನೂರು

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಬರಹ

ಲೇಖಕಿ ನೇಮಚಂದ್ರ ಅವರು ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದ ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಡೊಪಮಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು, ಅದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು, ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೂ ಹಾರ್ಮೋನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು, ಮನಸ್ಸು-ಮೆದುಳು-ನರಮಂಡಲದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಲೇಖನ.

—ಪದ್ಮಾ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ

ನೆನಪುಗಳ ಕದ ತೆರೆಯಿತು

'ಅಮ್ಮಾ... ಯಾರೋ ಬಂದ್ರೂ...' (ಏ.27, ನಳಿನಿ ಟಿ. ಭೀಮಪ್ಪ) ಪ್ರಬಂಧ ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ನಾನು ಕೂಡ ಅಂಥದ್ದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದವನು. ಲೇಖನ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ನೆನಪುಗಳ ಕದ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿತು. ನಮ್ಮ ಬಂಧು ಬಳಗದ ಒಡನಾಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಜೀವನ ಕಣ್ಮುಂದೆ ಹಾದುಹೋಯಿತು. ಕಾಲ ಹೇಗೆ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತಲ್ಲ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುವಂತಾಯಿತು.

—ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಹೆಗಡೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ



ಮನದಲ್ಲಳಿದ ಪ್ರೀತಿಯ ಒತ್ತಾಯ

'ಅಮ್ಮಾ... ಯಾರೋ ಬಂದ್ರೂ...' ಪ್ರಬಂಧ ಓದಿ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ನೆಂಟರ ನೆನಪು ಬಂತು. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ನೆಂಟರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾವು ಕೂಡ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಊರಿನ ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವರ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಇದೆಲ್ಲ ಈಗ ಸವಿನೆನಪು ಮಾತ್ರ.

—ಸಿ.ಎಸ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿತು

ಈ ಬಾರಿಯ ಪ್ರಬಂಧ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಈ ಪ್ರಬಂಧ ಓದಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ಅವರ ಕಾಲದ ನೆನಪುಗಳನ್ನೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಇಂತಹ ಪ್ರಬಂಧ, ಕಥೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಡಿಬರಲಿ.

—ಸಂಧ್ಯಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಬರಹ

ಪ್ರಬಂಧ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಯಿತು. ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳೆಲ್ಲ ಕದಡಿ ಮಜ್ಜೆಗೆಯಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದಂತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಅಮ್ಮ ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಓದಿ ನನಗೆ ಓದಲು ಕೊಟ್ಟರು. ಓದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಖುಷಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಭಾರವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಒದ್ದೆಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಗಿನ ಚಿತ್ರಣ ಯಥಾವತ್ ಮೂಡಿ ಬಂದಂತಿದೆ.

—ರಾಮು

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡ ಕಲೆ

'ವೇದಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ದೃಶ್ಯಕಲೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ' (ಏ.27, ದತ್ತಾತ್ರೇಯ ಎನ್. ಭಟ್ಟ) ಲೇಖನ ಹಾಗೂ ಕಲಾರಚನೆಗಳು ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು. ಕಲಾವಿದ ಗಣಪತಿ ಹೆಗಡೆಯವರ ಪರಿಚಯ ಸಕಾಲಿಕ.

—ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ರಾವ್ ಎಂ.ಎಲ್., ದಾವಣಗೆರೆ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

'ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆಯ ಧ್ಯಾನ' (ಏ.27, ಜಿ.ವಿ. ಆನಂದಮೂರ್ತಿ) ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ವಿಶೇಷವೆನಿಸಿತು. ನಾನು ಸರಿ ಹೋದರೆ ಲೋಕವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿವೇಕಾನಂದರ ವಾಣಿಯಂತೆ ಮೊದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಿದೆ. ಈ

ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಹಾದಿ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆಯ ಏಕಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಸ್ವತಃ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಸುರಧೇನುಪುರ



ಹೂಲೋಕದ ಸುಂದರ ಪರಿಚಯ

'ಸಕುರಾ ಓ ಸಕುರಾ...' (ಏ.27, ಶಾಂತಾ ಜಯಾನಂದ) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ. ಚೆರೈ ಹೂಗಳ ಉದ್ಯಾನ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ನನ್ನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಹಿಂದಿನ ಜಪಾನ್ ಪ್ರವಾಸದ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಿತು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಹೂವಿನ ಉದ್ಯಾನದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಸಿಹಿತಿನ್ನು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಚೆರೈ ಹೂವಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಮಾರುವ ಸೀಸನ್ ಇದು.

—ಶ್ಯಾಮಲಾ ಎಚ್.ಎನ್., ಬೆಂಗಳೂರು

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