ಹಕ್ಕಿಗಳ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್

ಪ್ರಸಾದ್ ಶೆಣೈ ಅವರ 'ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೊಂದು ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್' (ಜೂನ್ 18) ಪಕ್ಷಿಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಖುಷಿ ತಂದ ಲೇಖನ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ಒರಳಿನ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ನಲಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಗುಬ್ಬಚ್ಚಿಗಳ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪು ನನ್ನ ಕಾಡಿತು.

–ಛಾಯಾದ್ರಿ ಪಿ. ವೈದ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಾಯವೇ ಕೈಲಾಸ

'ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ, ಅಜ್ಞಾನ ವಿಪರ್ಯಾಸ' (ಪದ್ಮನಾಭ ಭಟ್, ಜೂನ್ 25) ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಿಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ಇವೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ಮುಖ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಲಾರದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ ಅಗತ್ಯ. ವಿಶಾಲವಾದ ಬಯಲು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜಿಮ್ ತರಬೇತಿಯ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳೆಂದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ತರಬೇತಿಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಆಹಾರತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಿಮ್ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅಗತ್ಯ.

–ಬಿ. ಸದಾಶಿವ ಭಟ್, ಮೈಸೂರು

ಪರದೆ ಹಿಂದಿನ ಪಾತಕಿಗಳು

ಚೈತ್ರಿಕಾ ನಾಯ್ಕ ಅವರು 'ಸೈಬರ್ ವಾರ್' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಕುರಿತು ಸವಿವರವಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಥಿಕಲ್ ಹ್ಯಾಕರುಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸುವಾಗ 'ಅನಾನಿಮಸ್' (Anonymous) ಗುಂಪಿನ ಮುಖವಾಡದ ಉಲ್ಲೇಖ ಗಮನಾರ್ಹ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿರುವ ಇದು 1605ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ದೊರೆ ಮೊದಲನೇ ಜೇಮ್ಸ್ ಹತ್ಯೆಗಾಗಿ 'ಗನ್‌ಪೌಡರ್ ಸಂಚು' ಹೆಣೆದಿದ್ದ ಗೈ ಫಾಕ್ಸ್ ಎಂಬಾತನ ಮುಖಚರ್ಯೆ ಹೋಲುವ ಮುಖವಾಡವೆನಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾದ ವಿಕಿಲೀಕ್ಸ್ ಕಾಂಡದ ಹರಿಕಾರ ಜೂಲಿಯನ್ ಅಸ್ಸಾಂಜ್ 2011ರಲ್ಲಿ ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ಇದನ್ನು ತೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಎಥಿಕಲ್ ಹ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಟಿವಿಸಂ ಎರಡನ್ನೂ ಮೇಳೈಸಿರುವ 'ಹ್ಯಾಕ್ಟಿವಿಸ್ಟ್' (hacktivist) ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಇದು ಪರ್ಯಾಯವೆನಿಸಿದ್ದು ಇದೀಗ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಾಧಾರಿತ ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

–ಪ್ರಶಾಂತ ಜಿ.ಪಿ., ಮಸ್ಕತ್

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೆಂಡ-ಸಂಪಿಗೆ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಉಮಾ ಅನಂತ್, ಜೂನ್ 25) ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಅವರ ಸಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು, ಡಯಟ್ ಹಾಗೂ ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ಅಪಾಯಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನೂ ಲೇಖಕಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಗೀಳುರೋಗವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತಂಕಕಾರಿಯೆನಿಸಿತು.

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಬಹುಶಃ ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯವಾಗಬಹುದು. ಕೃಷಿ ಕಸುಬಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣಮಂದಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಶ್ರಮಜೀವನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತಾಗಿ ದಿಢೀರನೆ ಫಲ ನೀಡುವ ವ್ಯವಹಾರವಾಗಬಾರದು.

–ರಾಜೀವ್ ಎನ್ ಮಾಗಲ್, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮಾದರಿ

ಗುರುಗಣೇಶ್ ಭಟ್ ಡಬ್ಗುಳಿ ಅವರ ಲೇಖನ 'ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮಾದರಿ' (ಜೂನ್ 25) ರೈತರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವ ಅಪರೂಪದ ಲೇಖನ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಬೇಕು; ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಕನಸನ್ನು ನನಸು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಶಯ ಎಲ್ಲರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ

ಪ. ಚಂದ್ರಕುಮಾರ ಗೌನಹಳ್ಳಿ

'ಗಡಿ ಕಿಡಿ' ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕ

'ಗಡಿಕಿಡಿ' (ಲೇ: ಡಿ.ಎಂ. ಘನಶ್ಯಾಮ, ಜುಲೈ 2) ಲೇಖನ ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿದೆ. ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ಗಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನದಿಂದಾಗಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವು ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ.

–ಮೋದೂರು ಮಹೇಶಾರಾಧ್ಯ, ಹುಣಸೂರು

ನೆರೆ ದೇಶಗಳೆಲ್ಲ ಭಾರತದ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲು ಕೆರೆದು ನಿಂತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಗಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರುವ ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ವಿದೇಶಾಂಗ ನೀತಿಗಿದು ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯ. ಇಂತಹ ವಿಚಾರಪ್ರಚೋದಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬರಹಗಳೇ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಳಿದ ಮ್ಯಾಗಜಿನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಸಿದೆ.

–ಆರ್.ಎಸ್. ಅನುಪಮಾ, ಹಾಸನ

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