ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ 'ಮುಖದ ಯೋಗ'

ಜೂನ್ 27ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಉಮಾ ವೇಣೂರು ಅವರು ಬರೆದ 'ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಮುಖ, ಮುಖ ಯೋಗ' ಒಂದು ಸಮಯೋಚಿತ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲಿಕವಾದ ಲೇಖನ. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ಮುಖವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೂ ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳವೇ ಮುಖ್ಯ.

—ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

'ಸೌಂದರ್ಯ..' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಆಗಿಯೂ ಮುಖಯೋಗ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

—ಪ್ರತಿಭಾ ಮಂಗಳೂರು

ಕಾವ್ಯ ಸುಧೆಯ ಸ್ಮರಣೆ

ಕನ್ನಡ ಸಾರಸ್ವತ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿನೂತನ ಕವನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾವ್ಯ ಪರಂಪರೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದ ಹಿರಿಯ ಕವಿ ಎಚ್.ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ. ಅವರಿಗೆ 75 ತುಂಬಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಎಚ್ಚೆಸ್ವಿ ಹೊಡೀಲಿ ಸೆಂಚುರಿ!' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತಿ ಅವರು ಬರೆದ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಲೇಖನ ಓದಿ ಆನಂದಪಟ್ಟೆ.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ನೆನಪು ಮೂಡಿತು. ಕವಿ ಮನಸ್ಸು ನಮಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಿರುತೆರೆ, ಹಿರಿತೆರೆಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಸಾಧನೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಿಯರಾದ ನಮಗೆ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. ಇವರು ನೂರ್ಕಾಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸುಧೆ ಹರಿಸುತಲಿರಲಿ.

— ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು

ನನ್ನ ಮಗು; ನನ್ನ ನಗು

ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ ಜೂನ್ 27ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ಬೆಳೆದ ಮಗಳು...' ಲೇಖನ ಓದಿ ನನಗೆ ನನ್ನ ಮಗಳ ನೆನಪಾಯ್ತು. ನಾನು ಸಿಂಗಲ್ ಪೇರೆಂಟ್. ನನ್ನ ಮಗಳು ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದೆ. ಪಿಯುಸಿ ಕಳೆದ ನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಮದ್ರಾಸ್‌ಗೆ ಓದಲು ಕಳುಹಿಸಿದೆ. ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಸಿಡಿ ಸಿಡಿ ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಮಗಳಿಗೆ ಆಗ ನನ್ನ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಈಗ ಅವಳ ಕೈಲೂ ಮೊಬೈಲ್ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ 'ರಿಮೋಟ್' ಆಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ಥರದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಮಗು; ನನ್ನ ನಗು.

—ಗಾಯತ್ರಿ ಸ್ವಾಮಿ

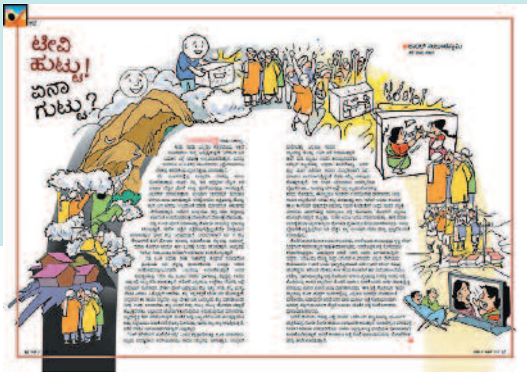
ಟೀವಿ ಹುಟ್ಟಿನ ಹಿಂದಿನ ಸ್ವಾರಸ್ಯ!

ಬಾದಲ್ ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಎಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಪವಿದೆಯೋ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯವಿದೆಯೋ ಅಂಥ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು, ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಹಸ್ತರು.

ಜೂನ್ 27ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಟೀವಿ ಹುಟ್ಟು; ಏನಾ ಗುಟ್ಟು' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ರಂಜಕವಾಗಿ, ವಿಡಂಬನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅನೇಕಬಾರಿ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ, ಹೆಂಗಳೆಯರ ಜಗಳ, ಮಸಲತ್ತು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿ ಮಸೆಯುವಿಕೆಯ ಕಥಾವಸ್ತುಗಳುಳ್ಳ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು, ಹಾಸ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ನವಿರಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಟೀವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವೀಕ್ಷಕವೃಂದ (ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡಸರೂ ಹೊರತಲ್ಲ)ದ ಚಾಳಿಯನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜುಲೈ 4ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಟಿ.ಆರ್. ಅನಂತರಾಮು ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವೂ ಇಷ್ಟವಾಯ್ತು. ಲೇಖನದ ಜೊತೆಗೆ ಚಂದ್ರನ ಕುರಿತ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳೂ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಲರ್ಸ್ ಕನ್ನಡ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ, ಪುನೀತ್ ರಾಜಕುಮಾರ್ ನಡೆಸಿಕೊಡುತ್ತಿರುವ 'ಕನ್ನಡದ ಕೋಟ್ಯಧಿಪತಿ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಂದು ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರಯತ್ನ. ಪುನೀತ್ ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಯ ಕವಿ 'ಎಚ್ಚೆಸ್ವಿ' ಅವರ ಕಾವ್ಯಯಾನದ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ 75 ವರ್ಷ ತುಂಬಿರುವ ಕುರಿತು ಮಹತಿ ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನವೂ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾಗಿದೆ.

—ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ವಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಪತ್ರಿಕಾ ಮಾಧ್ಯಮಕ್ಕಿಂತ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುವ ಬದಲು, ಅವರಿಗೆ ಅವರದೇ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

—ವಿನಾಯಕ ಮುತ್ತಿಗಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಲಂಡನ್‌ನ ಹಿರಿಮೆ

ಜೂನ್ 27ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. ಅವರು ಬರೆದ 'ರಿಚ್ಮಂಡ್ ಪಾರ್ಕ್' ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ರಿಚ್ಮಂಡ್ ಪಾರ್ಕ್‌ನ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಲಂಡನ್‌ನಂಥ ಆಧುನಿಕ, ವಾಣಿಜ್ಯನಗರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 2500 ಎಕರೆಗಳಷ್ಟು ವಿಸ್ತೀರ್ಣದ ಪಾರ್ಕ್ ಇರುವುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ. ಅದು ವಿಶೇಷ ಸಂರಕ್ಷಿತ ನಿಸರ್ಗಧಾಮವೂ ಹೌದು!

—ಬಿ. ಮನೋಹರ, ಚಳ್ಳಕೆರೆ

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