ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಜಿಮ್ ಗಮ್ಮತ್ತು ಕಿಮ್ಮತ್ತು', ಎಂ. ಅಬ್ದುಲ್ ರೆಹಮಾನ್ ಪಾಷ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 28) ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಗಮನಸೆಳೆಯಿತು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಹ 'ಜಿಮ್' ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಜಿಮ್ ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸಂಗಾತಿ ಆಗಿದೆ.

—ಪಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಜಿಮ್ ಮಾಡಿ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಜಿಮ್ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟುಗಳಲ್ಲೂ ಜಿಮ್ ಇರುತ್ತದೆ, ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಾವೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಮಂಡಿನೋವು, ಸೊಂಟ ನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಜಿಮ್ ಮಾಡೋದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

— ನಿರ್ಮಲ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಯುವ ದೈವವೂ, ಕೊಲ್ಲುವ ಮಾನವನೂ' (ಅಮೃತಮತಿ) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

—ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃ.ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ

ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಏಕಿಲ್ಲ?' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಬರಹ. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಆಳುವವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

—ಬಿ. ಚಂದ್ರೇಗೌಡ ದೊಡ್ಡಬಾಣಸವಾಡಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬೀಜ ಮಾರಾಟ

'ತರಕಾರಿ ಮಾರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೀಜ ಮಾರಾಟವೇ ಲೇಸು' (ಗಣಪತಿ ಹಾಸ್ಪುರ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅಸಲಿ ಬೀಜ ಖರೀದಿಸಿ, ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವವರಿಗೆ ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ಟರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ತರಕಾರಿ ಬೀಜಗಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ.

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ, ಕವಿತೆ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಕಪ್ಪೆಯ ಉಪಾಯ' ಆರ್.ಬಿ. ವಗ್ಗಾನವರ ಕತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀತಿ ಬೋಧಕವಾಗಿದೆ. ತಾರಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಅವರ 'ಸೊನ್ನೆ' ಮಕ್ಕಳ ಕವಿತೆ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮುಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ನನಸಾದ ಕನಸು

'ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ವರನಟನ ಅಪ್ಪುಗೆ; ಮಧುರ ಭಾವನೆ' (ಸೋ.ರಾ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ) ಬರಹ ನಮಗೂ ಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು, ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅವರ ಕನಸು ನನಸಾದ ಪರಿ ಖುಷಿಕೊಟ್ಟಿತು.

—ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ, ಕುಂದಾಪುರ

ವಿಮಾನ–ಐಷಾರಾಮ

'ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣವೆಂಬ ವೈಭವದ ಮಾಲ್' (ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಈಗ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಪಯಣ ಹೊರಡುವ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಐಷಾರಾಮದ ಅನುಭವ ನೀಡುವ ಮಾಲ್‌ಗಳಂತೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಹಿಡಿಸಿತು. —ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ ಬೀಳಗಿ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಬದುಕು ಕಹಿ ಆಗಿಸುವ 'ಸಿಹಿ ಕಾಯಿಲೆ' (ಡಾ. ಬಿ.ಟಿ. ರುದ್ರೇಶ್) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಬರಹ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಇವರ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮುಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಕಳೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಗುಣ

'ಗಾಯ ಮಾಯಿಸುವ ಟಿಕ್ಕೆದ ಎಲ್' (ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಟೇಕಿ ತೆಗೆಯುವ ಸೊಪ್ಪು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ, ಹೊಲಗಳ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಂತೆ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ರಸ ತೆಗೆದು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. 'ಗಾವಟಿ ಔಷಧ' ಇದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೂದೇಟು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ಟೀಕೆ ಹೆಣೆದು ಆಭರಣದಂತೆ ಕೈಗೆ, ಕೊರಳಿಗೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಹೊಲದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದೆವು.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಶಶಿಧರ್ ಚೌಡಪ್ಪ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಥೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ

ಕಥೆ 'ಆಕೆ' (ಜಿ.ಮುದ್ದುವೀರ ಸ್ವಾಮಿ ಹಿರೇಮಳಲಿ) ಮತ್ತು 'ಸಣ್ಣಯ್ಯ ಕಂಡ ಕೊಳ್ಳಿದೆವ್ವ' (ಕೆ.ಪಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ) ಕಥೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದವು. 'ಸಣ್ಣಯ್ಯ ಕಂಡ ಕೊಳ್ಳಿ ದೆವ್ವ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿತದಿಂದ ಆಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು,
ಪ.ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಗೌನಹಳ್ಳಿ

ಕಥೆ–ಚಿತ್ರ ಸುಂದರ

'ಆಕೆ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಮಾಯಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸು ವುದರೊಂದಿಗೆ, ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಚಿತ್ರ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ.

—ಮಹಾವೀರ ತ.ಉಪಾಧ್ಯ ಬೇಡರಹಾಳ

ದೃಶ್ಯ ಕಾವ್ಯ

ಪ್ರವಾಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಹೀಗೊಂದು ಹಾಡಿನಂಥ ಹಾದಿ' (ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿರ್ವ) ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಮಳೆ ಬಿದ್ದ ಬಳಿಕ ಕುದುರೆಮುಖದ ಹಾದಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತ ದೃಶ್ಯಕಾವ್ಯವೇ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ನಾನು ಅದೃಷ್ಟವಂತ.

—ವಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ
ರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಖುಷಿ, ಅಚ್ಚರಿ ಆಯಿತು

'ವಿಶ್ವಮಟ್ಟಕ್ಕೇರಿದ 12ರ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಹುಡುಗ' (ಯು. ವೇಣೂರು) ಸೂರ್ಯ ವಾರಿಕುಟ್ಟಿಯ ಸಾಧನೆ ತಿಳಿದು ಅಚ್ಚರಿ ಆಯಿತು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸತತ ಪರಿಶ್ರಮ, ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯಶಸ್ಸು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ ಈ ಹುಡುಗ.

—ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ, ಮೂಡುಬಿದರೆ

ಅಡುಗೆ ಅನಿಲ

ಕಾಮಧೇನು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಅಡುಗೆ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?' (ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ) ಲೇಖನದಿಂದ ಅಡುಗೆ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದವರೂ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ ಇದು.

—ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಹೇಮಂತಕುಮಾರ ಬೆಂಗಳೂರು

ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಅಡುಗೆ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಲೇಖನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅವರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡರೆ, ಎಷ್ಟೋ ಜೀವಗಳು, ಅವಘಡಗಳು ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

—ಮೇ.ಗೊ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

'ಅಮರ್' ಚಿತ್ರ

'ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್' ನಲ್ಲಿ ಅಂಬರೀಶ್ ಮಗನ ಕುರಿತ 'ಅಪ್ಪನ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗನ ಬೈಕ್‌ರೇಸ್' ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅಂಬರೀಶ್ ಮಗ ಅಭಿಷೇಕ್ 'ಅಮರ್' ಎನ್ನುವ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಯಕನಾಗಿ ನಟಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

ಸುಖೀಭವ

'ಸುಖೀಭವ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿಯವರ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆ.

—ತೂರಗಲ್ಲ ಉಮೇಶ ರಾಮದುರ್ಗ, ಅಮಿತ ಎಚ್.ಆರ್.ಬೆಂಗಳೂರು