**ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ ಲೇಖನ**

'ದಿಢೀರ್ ಆಹಾರ; ನಿಧಾನ ಪ್ರಹಾರ', ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ಜುಲೈ 19)ಸಂದರ್ಭೋಚಿತ. ಇಂದಿನ ಜನ ಎಲ್ಲವೂ ದಿಢೀರನೆ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿಢೀರ್ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜ್ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೆ.ವಿ. ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪ.ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಗೌನಹಳ್ಳಿ

**ಅಜ್ಜಿ ಅಡುಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ**

ಲೇಖನ ಸಮಗ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಅಜ್ಜಿ ಅಡುಗೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಯಾವ ರೋಗ ಬರುತ್ತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಬಣ್ಣದಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಮರುಳಾಗುತ್ತಾನೆ.. ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

—ರುಕ್ಮಿಣಿ. ಕೃ.ದೇಶಪಾಂಡೆ ಗೋಕಾಕ

**ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ**

ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಫಾಸ್ಟ್, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ (ಸಕ್ಕರೆ)ಗಿಂತ ಅತಿ ಸಿಹಿಯಾದ 'ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್' ಎಂಬ ವಿಷ ವಸ್ತು ಇದ್ದು, ಇದು ನಮ್ಮ ಅದರದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿತು.

—ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

**ನಯನ ಮನೋಹರ**

ಚಾರ್ಮಾಡಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು (ಸುನಿಲ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ) ಬರಹ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರ ನಯನ ಮನೋಹರ. ಚಾರ್ಮಾಡಿ ಘಾಟಿಯ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಕೃತಿಸಿರಿ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇಧಗಳ ಈ ಘಾಟಿಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಳೆ, ಮಂಜು ಜೊತೆಯಾದರೆ ದೇವರ ಸುಂದರ ಕಲಾಕೃತಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಿದಂತಿದೆ. ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸೆರೆ ಹಿಡಿದಿರುವ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಶಾಂತ್ ವಿ. ಹಾಗೂ ಲೇಖಕರಿಬ್ಬರೂ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ವಿ. ಹೇಮಂತಕುಮಾರ ಬೆಂಗಳೂರು

**ಕುತೂಹಲಕರ**

'ಶ್ವಾನ ಸಂಭ್ರಮ' (ಪದ್ಮನಾಭ ರಾವ್) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ತಾನು ಸಾಕಿರುವ ಎರಡು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ವಾನದ್ವಯರ ನಿರ್ವಾಜ್ಯ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

**ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ**

'ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್' (ಮಂಜುಳಾ ರಾಜ್) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡ, ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಹೇಗಿದೆ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಯಿತು. ಯುವ ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆ. ಹರೆಯ ಎಂದರೆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುವ ಸಮಯ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಲೇಖನ.

—ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

**ಬೆರಗಾದೆ**

'ವಂಡರ್ ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ 'ಸೂಜಿ ಮನುಷ್ಯ' (ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ) ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಅರುಣ್‌ಕುಮಾರ್ ಬಜಾಜ್ ಅವರಿಗೆ ಕಲಾ ಸರಸ್ವತಿ ಒಲಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟಕರ. ಅಂಥದ್ದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರದ ಚಿತ್ರ ಮೂಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಬೆರಗಾದೆ.

—ಉಷಾ ಸೋಗಲ್ ತುರಹಳ್ಳಿ

**ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ**

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸೋದು ಹೇಗೆ?' (ಡಾ.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಪಾಡಿ) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಶರೀರ ಬಾಗುತ್ತದೆ (flexibility). ಇದು ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

— ನಿರ್ಮಲಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ.ರಾಮಗುಂಡಿ

**ಮುಖವಾಡ ಮುದ ನೀಡಿತು**

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ 'ವೇದಿಕೆಯೇರಿದ ಹಲಸಪ್ಪ' (ಶಂಕರನಾರಾಯಣ ಭಟ್ ಎಸ್.) ನ ಮುಖವಾಡ ಮುದ ನೀಡಿತು. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನ ಹಣ್ಣು ಹಲಸು. ಇದು ಕಾಮಧೇನು. ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಹಪ್ಪಳ, ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸೊಳೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥ, ಎಲೆಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಮರದಿಂದ ಪೀಠೋಪಕರಣ.. ಹೀಗೆ ಹಲಸು ಬಹೂಪಯೋಗಿ.

—ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ, ಮೂಡುಬಿದಿರೆ

**ರಸ ಚರ್ಚೆ**

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ರಸಾನುಭೂತಿ' (ಶಿಕಾಕು) ಬರಹ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ರಸ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಗಳು ಪರಂಪರೆಯಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಕೇವಲ ಶೇಕಡ ಐದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮದುವೆಗಳು ಪ್ರೀತಿಯ ಹೆಬ್ಬಯಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂಧನವಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

—ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

**ಹೊಸ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸಂಗಮ**

ಪ್ರವಾಸ ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಸ್ಪೇನಿನ ಸೊಬಗು ಸೆವಿಲ್' (ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಲೇಖನ ಸುಂದರವಾಗಿತ್ತು. ವಿಶ್ವದ ಟಾಪ್ ಟೆನ್ ಸಿಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿರುವ ಸೆವಿಲ್ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಜ್ಞಾನದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸುವ ಅಪೂರ್ವ ನಗರವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ನಾಗರಿಕತೆಗಳ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಳವಾಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ ಬೀಳಗಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

**ಓದಿ ಖುಷಿ ಪಡಬೇಕಷ್ಟೆ**

ಸ್ಪೇನಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗ 'ಸೆವಿಲ್ ನಗರ' ಲೇಖನ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸೆಳೆದವು. ವರ್ಣನೆ, ನಗರದ ಸೊಬಗು ಅಲಂಕೃತ ಕಟ್ಟಡಗಳು, ನದೀ ತೀರ ವ್ಯವಹಾರ, ಬಂದರು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ, ನೃತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು 12ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೆಥೆಡ್ರಲ್ ಚರ್ಚ್‌ಗಳು, ಪುರಾತನ ಮಸೀದಿಗಳು, ಪುರಾತನ ಇತಿಹಾಸ ಸಾರುವ ಮ್ಯೂಸಿಯಂಗಳೂ, ಕಿತ್ತಳೆ ತೋಟಗಳು, ವ್ಯವಸಾಯ, ಕೈಗಾರಿಕೆ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ 'ವಿಶ್ವ ಪರಂಪರೆಗೆ' ಸೇರಿರುವುದು.. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಓದಿ ಖುಷಿಪಡಬೇಕು!

—ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

**ಮಿನಿಕಥೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾದ**

ಮಿನಿ ಕಥೆಗಳು (ಕೆ. ನಿರುಪಮಾ) ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಆದರೆ 'ಯಹೂದಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ' ಕಥೆಯ ಚಿತ್ರ (ವಿಜಯ) ದಲ್ಲಿ ಯಹೂದಿಯ ವಸ್ತ್ರವಿನ್ಯಾಸ ಕ್ರೈಸ್ತಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದು ಎಡವಟ್ಟಾಗಿದೆ!

—ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಆರ್.ದೇವಪ್ರಕಾಶ್ ತುಮಕೂರು

**ಕಾದಂಬರಿ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ**

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅನು ಬೆಳ್ಳೆಯವರ 'ಮರಳು ದಿಣ್ಣೆ' ಧಾರಾವಾಹಿ ಪ್ರತಿ ಗುರುವಾರವೂ 'ಸುಧಾ'ಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

—ಉಮಾ ರಾವ್ ಉಡುಪಿ

---

**ಕಾರ್ಟೂನ್ ಕಲರವ**

ಕರ್ನಾಟಕ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಕಾರರ ಸಂಘದ 41ನೇ ವರ್ಷದ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನ ಆಗಸ್ಟ್ 18 ಹಾಗೂ 19ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಕಾರರು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ವಂತ ರಚನೆಯ ಎರಡು ವರ್ಣ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಎ3 ಅಳತೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಕೊನೆಯ ದಿನ ಜುಲೈ 31. ಇಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ: vyangyataranga@googlegroups.com ಮಾಹಿತಿಗೆ: ವಿ.ಆರ್.ಸಿ. ಶೇಖರ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕರ್ನಾಟಕ ವ್ಯಂಗ್ಯಚಿತ್ರಕಾರರ ಸಂಘ, 13/ಬಿ ಶೃಂಗಗಿರಿ, 5ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಸುಪ್ರಜಾ ನಗರ, ಕೋಣನಕುಂಟೆ ಬೆಂಗಳೂರು– 560062, 9945434748