



**ಎಚ್ ರಿಕೆ ವಹಿಸಲೇಬೇಕು**  
 ಕಲಬೆರಕೆ ; ಇರಲಿ ಎಚ್ ರಿಕೆ!, ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 23) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ ರಿಕೆ ವಹಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ವಿ. ಶಿವಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ, ಎನ್.ಗೋಪಾಲರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಎಚ್.ಕೇಶವಪ್ರಭು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

**ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ**

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಷ್) 'ಕನ್ನಡಿಗರು ಸಿನಿಮಾ ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?' ಬರಹ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಎಲ್. ಗಿರಿಜಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಲೆ, ಎಚ್.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

'ಒಂದು ಪತ್ತೇದಾರಿಕೆಯ ಪ್ರಸಂಗ', ಜಿ.ವಿ. ಸುಂದರ್ ಅವರ ಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಪಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

**ಸೊಗಸಾಗಿದೆ**

'ಕಿನ್ನಾರಿ ಜೋಗಿಗಳ ಕಣ್ಣೀರ ಹಾಡು', ಚಳ್ಳಕೆರೆ ವೀರೇಶ್ ಅವರ ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಕಿನ್ನಾರಿ ನುಡಿಸಿ ಜನರನ್ನು ರಂಜಿಸುವವರ ಖಾಸಗಿ ಬದುಕು ಮಾತ್ರ ಶೋಚನೀಯ.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

**ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆದವು**

'ಗ್ರೀನ್ ಐಲ್ಯಾಂಡ್', ಕುಶಾಲ್ ವಿ.ಆರ್. ಅವರ ಲೇಖನ ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆಯಿತು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

**ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ**

ಪ್ರತಿಷ್ಠೆದನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ (ರಾಗು) ಹೇಮಾ ಬೆಳ್ಳೂರು ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಬೈಕ್ ಸುರಕ್ಷೆ, ಬೇಷ್!**

ಬೈಕ್ ಕಳ್ಳತನ ತಡೆಯಲು ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವಿಚಾರ ಓದಿ ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿತು. ಬೇಷ್ ಹುಡುಗರಿ!

-ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

**ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ**

'ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ ನಾಶಕದ ಕುಂಭ ಮೇಳ' ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಕಟ್ಟಿ ಅವರ ಬರಹ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

**ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಸೋಂಕು**

ಪಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ತಿನ್ನಿಸಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಹೋಗುವ ಅನೇಕರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಾಣಿಪ್ರಿಯರು ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಡಾ.ಎಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರ ಬರಹ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

**ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ**

'ಧರ್ಮಗಳ ಐಕಮತ್ಯ' ಮೂಚಿ ಅವರ ವಿಚಾರಲಹರಿ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ತನ್ನ ಧರ್ಮವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಈ ಬರಹ ಉತ್ತಮ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದೆ.

-ಟಿ.ಎನ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ

'ಸ್ವಾಲೊ ಹಕ್ಕಿಯ ಸಂಸಾರ' ಗಣಂಗೂರು ನಂಜೇಗೌಡ ಅವರ ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ತುಂಬ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

-ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

**Dr KC Nischal**  
 MD, FID(Germany), FAAD(USA)  
 Consultant Dermatologist



1) ನನಗೆ 35 ವರ್ಷಗಳು ಆದರೆ ನನ್ನ ಮುಖ ಜೋತು ಜೀತುವಂತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮುಖ ಜೋತು ಜೀತುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 30ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಆದಾಗ ಚರ್ಮದ ಅಳದ ಪದರಗಳು ನೆಹಿಲವಾಗಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮೂಲೆ ಅಥವಾ ಕೊಜ್ಜಿನಾಂಶ ಕರಗಿರಬಹುದು. ನೆಹಿಲವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳನ್ನು radiofrequency ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜಿಗಿರಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ತುಂಬಾ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಫಲಕಾರಿಯೂ ಆದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಮೂಲೆ ಅಥವಾ ಕೊಜ್ಜಿನಾಂಶವನ್ನು ಸಲಪಡಿಸಲು derma filler ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಲವು proteinsಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಅಲ್ಲ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮುಖವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಕೆಳೆದು ಹೋದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಇದರಿಂದ ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ತನವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೇವಲ 15-30ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಆರಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ.



2) ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ 22 ವರ್ಷ, ಮುಖವೆಲ್ಲಾ ಬೆಳ್ಳಗಿದೆ ಆದರೆ ತೋಟುಗಳು ಮಾತ್ರ ಕಪ್ಪು. ಅವಳಿಗೆ ನಾರು ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಅದು ಮಾಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಜಿನ್ನ ಮಿಂಚುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಚರ್ಮವಲ್ಲ! ತೋಟಿನ ಹೊರಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಬೇಗ ಒಣಗುತ್ತದೆ, ಜಿನ್ನಿಲಿಗೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಜಿನ್ನಿಲಿ ನಾಲಿನಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತರಜಿದ ಲೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಆ ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಅನುವಂಶೀಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಕಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ skin lightening peel & ಲೀಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವಳಿಗೆ ನಾರು ಅಥವಾ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಮೈ ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ moisturizer ಹಚ್ಚಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಲು ಹೋಗದಿರಲಿ sunscreen ಅನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ & ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲ ಪ್ರತಿಠನ ಸಂಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಧನವೂ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮುಂಚೆ ತುಂಬು ತೋಟಿನ ಅಂರಿ/ಜ್ಯಾಕೆಟ್ ಧರಿಸಲು ಹೇಕ.

3) ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಉದ್ದಗೆ ಬೆಳೆದು ಅದು ತುಂಬಾ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಲೀಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ನೀವು ಈ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಕೂದಲುಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಚರ್ಮ ಹಸಿರು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೂ ಕೂಡ ಕೂದಲನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಲಪಡಿಸಬಹುದು.

Readers can send their queries at:  
[reachus@nirmalskinclinic.com](mailto:reachus@nirmalskinclinic.com).