



ಮಹಿಳೆಗೆ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ
 ಮಹಿಳೆ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ ಎಂಬುದನ್ನು ಜುಲೈ 26ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯ ಪಿ.ಜಿ.ವಿಜಯ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ' ಲೇಖನ ಸಾಧರಪಡಿಸಿದೆ.
 -ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಪ್ಪಾಯಮಾನ
 'ಹೊಸಿಲು' ಕುರಿತು ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಅಪ್ಪಾಯಮಾನವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೊಕ್ಕದಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.
 -ಸಿ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಯೇಸು ತಂದ ತೃಪ್ತಿ
 ಕ್ರಿಸ್ತಿನಾ ಸೆಲ್ವಿನಾ ಭಾಸ್ಕರ್ 'ಯೇಸು ನಡೆದಾಡಿದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ' ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. 1965-1976ರಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತರನ್ನು ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ಸಿಸ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗ ನಮಗೂ 'ಯೇಸು' ನಡೆದಾಡಿದ, ಬದುಕಿ ಬಾಳಿದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಆಸೆ ಮೂಡುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ ನೋಡಿದಾಗ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು.
 -ಸುಧಾ ರಾಜ್, ಮೈಸೂರು

ಮಕ್ಕಳ ಕವಿಗೆ ಸಾರ್ಥಕ ನಮನ
 ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸರಳ, ಸುಂದರ, ಗೇಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದ್ಯ ರಚಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕವಿತೆ ರಚನೆಯಷ್ಟೇ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸ. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತಿಗಳು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ! ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತಿ ಶಂ.ಗು.ಬಿರಾದಾರ ಅವರ ನಾಲ್ಕು ಸುಂದರ ಕವಿತೆಗಳನ್ನು 'ಎಳೆಯರ ಬಳಗ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಮೂಲಕ 'ಸುಧಾ' ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ನುಡಿನಮನ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ.
 ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಕರದಳ್ಳಿ, ಶಹಾಪುರ/ ಲಲಿತಾ ಕೆ. ಹೊಸಪ್ಪಾಟ, ಹುನಗುಂದ/ ಸುಬೀಲಾ ಸೋಮಶೇಖರ್, ಹಾಸನ/ ಆರ್.ಎಸ್. ಚಾಪಗಾವಿ, ಬೆಳಗಾವಿ/ ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣೇಗೇರಿ/ ಬಾ.ನಿ.ರಾಮಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು/ ಎಂ.ಎಲ್. ಅಕ್ಷಯ್ ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ ಪತ್ರ್ನೇದಾರಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿ
 ಸಿ.ಎನ್. ಮುಕ್ತಾರ್ 'ಕ್ರಿಯೆ' ಕಥೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ

ಎನ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಸಾಹಸದ ಪತ್ರ್ನೇದಾರಿ ಕತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ...?
 -ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಮಣಿಪಾಲ/ ಎಸ್.ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ

ಮಹಾಕಾವ್ಯದ ಕಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ
 ಬಿ.ತಿಪ್ಪಣ್ಣ ಮರಿಕುಂಟೆ ಅವರ ರಾಮಾಯಣ ಆಧರಿಸಿದ 'ಹಸಿವು' ಕಥೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿ ಮನೋಹರ ಚಿತ್ರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಮಹಾ ಭಾರತ, ರಾಮಾಯಣದ ಕಥೆಗಳು ಹಳೆಗನ್ನಡದ ಮಹಾಕಾವ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕಲ್ಪಣದ ಕಡಲೆಯಾಗಿವೆ. ಇಂದಿನ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯ ಸರಳ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.
 -ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ/ ಮಹಾಂತೇಶ ಬಾಗೇವಾಡಿ, ಚೊಳಚಿಗುಡ್ಡ/ ಕೊಪಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಡಾಂಭಿಕ ಹೂಗಳ ದೈವ ಭಕ್ತರು!
 ಜುಲೈ 19ರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕಾಕು ಬರೆದ ಹೂಗಳ್ಳರ ವಿಚಾರ ಮಾರ್ಮಿಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವೂ ಹೌದು! ಇಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಐದಾರು ಮನೆ, ಮಳಿಗೆ ಬಾಡಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳಗಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ವೇಳೆ ಪೂಜೆಗಿಂದು ಹೂವಿಗೆ ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ದೈವ ಭಕ್ತರೆ? ಅಲ್ಲ, ಕಳ್ಳ ಭಕ್ತರು!
 -ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ/ ದೇವಿದಾಸ ಸುವರ್ಣ, ಅಂಕೋಲ

ಕವಿಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೋರಿಕೆ
 ಬೆಳ್ಳಿಗಡಿ ಮೂಲದ ಎನ್. ಶೇಷಗಿರಿ ಪೈ -ತಂದೆ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಪೈ ನವೋದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕವನ ರಚಿಸಿದ ಉತ್ತಮ ಕವಿ. ಈ ಕವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಪತ್ನಿ ಹೆಸರು ವಿಮಲ, ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇವರು ಕೂಡ ಕವನ ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶೇಷಗಿರಿ ಪೈಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದವರು- ಶ್ರೀಧರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೊಬೈಲ್: 9591760456- ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಕ್ರಮಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ
 ಸಂಕ್ರಮಣ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆ 2012ಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಕಥೆ, ಕಾವ್ಯ, ಹನಿಗವನ, ಲಲಿತ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಲು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೂ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಕನ್ನಡ ಅಂಕಿ ಬಳಸಬೇಕು.
 ಆಸಕ್ತರು- ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ, ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸಂಕ್ರಮಣ' ಸಾಹಿತ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆ, ಜ್ಯೋತಿ ಲೇಔಟ್, ಯೆಲಚೇನಹಳ್ಳಿ, ಜಿ.ಪಿ.ನಗರ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು -560078- ಈ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಸಿ. 25ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 080-26323344 ಮೊ: 9449069344

ಡೆಂಗಿಗೆ ಬಂದಿದೆ ಲಸಿಕೆ!
 'ಡೆಂಗಿ' ಜನರನ್ನು ದಂಗು ಬಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಭೀತಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಫ್ರೆಂಚ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 'ಡೆಂಗಿ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ'ಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.
 ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ತಜ್ಞರು 'ಡೆಂಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಲಸಿಕೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ದಿಲ್ಲದ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಲಸಿಕೆ' ಹೆಚ್ಚಿನ ಧೀರವಸೆಯನ್ನು ತುಂಬಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ 70 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಏರ್ಫ್ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, ಈಗ ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಶಾ ಕಿರಣ ಮೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದು, ಲಸಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪ್ಪು ಡೇಂಜರ್!
 'ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ' ಗಾದೆ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ' ಎನ್ನುವುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಈ ಮಾತಿಗೆ ಸೈ ಎನ್ನುವಂತೆ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ತಿಂದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಏನೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉದರ (ಹೊಟ್ಟೆ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಈಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ತಿರುಳು.
 ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಉದರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗಾಗಿ ಅತಿ ಉಪ್ಪಿರುವ ಚಿಪ್ಸ್, ಸೇರಿದಂತೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ. ತಿಂಡಿ, ಊಟ, ಮೊಸರು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೇಲುಪ್ಪು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.
 ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸೇರಿದಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಗತ್ಯದಷ್ಟೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 6 ಗ್ರಾಮ್ ನಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸಾಕು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನೈಜ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಕಿತ್ತಳೆ
 ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಕರ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರು, ಕೂದಲುಗಳೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.
 ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖದಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ಕಿತ್ತಳೆ ರಕ್ತಾಕವಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಸಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಕೆಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.
 -ಟಿಪ್ಸ್