



ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ

ಆಗಸ್ಟ್ 6 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಕಜೆ, ಡಾ. ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ ಮತ್ತು ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಾಹಿತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಿದೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ ತೋರ್ಸಿ ಅವರು ನಿರೂಪಿಸಿದ 'ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಉತ್ತರ ಔಷಧವಲ್ಲ; ಆತ್ಮಸ್ವೈರ್ಯ ಮುಖ್ಯ' ಲೇಖನ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

—ಬಸಪ್ಪ ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ' ಲೇಖನ ಜ್ಞಾನದಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಹಲವು ಸಲಹೆಗಳೂ ಈಗಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಲೇಖನ ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ವಿನಾಯಕ ಅವರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ ರೀತಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

—ಪಲ್ಲವಿ
ನನ್ನ ಮುತ್ತಜ್ಜಿ ಕಾಲದಿಂದ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 80 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಾನು 'ನಾಟಿ ಔಷಧಿ' ಅಥವಾ 'ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಜೀವಾಮೃತ' ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಷಧಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಹತ್ವ ಇದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ 'ಸುಧಾ' ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

—ಡಾ ಆರ್. ಮಧುಸೂದನ್, ಹಾಸನ
'ಆಯುರ್ವೇದ' ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಮಸ್ತ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ. 'ಸುಧಾ' ಲೇಖನಗಳು ಕೊರೊನಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ

ಸೊಗಸಾದ 'ಸೀತೆ'

ಪ್ರವರ ಕೊಟ್ಟೂರು ಅವರ 'ಸೀತೆ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿನ (ಜುಲೈ 30) ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾದ ಪ್ರಮೀಳಾ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿವಂತರು ನಡೆಸುವ ಶೋಷಣೆಯ ಪ್ರತೀಕ. ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಕಲೆಯನ್ನು ಉದ್ಯೋಗವಾಗಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರಸ್ಥರ, ಉಳ್ಳವರ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕಥೆಗಾರರು ಮನಕಲಕುವಂತೆ ಹೆಣೆದಿದ್ದಾರೆ.

—ಸಂಜೀವಕುಮಾರ ಅತಿವಾಳೆ, ಬೀದರ
'ಸೀತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಶೈಲಿಯ ಭಾಷೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಥೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಆಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

—ಪ. ಚಂದ್ರಕುಮಾರ ಗೌನಹಳ್ಳಿ
'ಸೀತೆ' ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಕಥೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಳ್ಳಿ ಭಾಷೆಯ ಸೊಗಡು ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ಹಳ್ಳಿಯ ಜಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ, ತಾಲೀಮನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಅವರು ಪಡೆದ ಸಂತಸ ನಗರವಾಸಿಗಳಾದ ನಮಗೆಲ್ಲ ದೊರಕಬೇಕು? ಮಧ್ಯಕರ್ನಾಟಕದ ಜನರ ಆಡುಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಥೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಕಥೆಗಾರರು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

—ಪಿ. ವಾಸುದೇವ ಭಟ್ ಉಡುಪಿ



ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಓದುಗರಿಗೆ ತಡೆಯದಂತೆ ದೊರಕಿವೆ.

—ಎಂ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳ ಒಂದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ, ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರೇ synthetic supplements ಅನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಬೆರೆಕೆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ನೇಹಪಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೊಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ನಾನು, ಬಹಳ

ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ವರ್ಷ ಸ್ನೇಹಪಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಧಾಯ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

—ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಎಸ್.ಕೆ., ಬೆಂಗಳೂರು
ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿವೆ. ದೇಶೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಖೇನ, ನಾವು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸದೃಢರಾಗಬಹುದು. ಕೊರೊನಾವನ್ನು ಮಣಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು, ಹೇಗಿರಬಾರದು ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

—ಭಾರತಿ ಸುಧೀಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು
'ಹೆಲ್ತ್ ಸೈಷಲ್' ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಉಡಾಘೆಯಿಂದಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಕೊರೊನಾ ಸರಿಯಾದ ಪಾಠ ಕಲಿಸುತ್ತಿದೆ.

—ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರ

ಪುರಂಜಿವಿ ಅವರ 'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ' (ಆ. 6) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಏಸು, ಬುದ್ಧ, ಸಾಕ್ರಟೀಸ್ ಈ ಮೂವರು ಮಹಾಪುರುಷರ ಜೀವಿತದ ಕೊನೆಯ ಗಳಿಗೆಯ ವಿವರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

—ಸುಶೀಲಾ ರಾವ್, ಉಡುಪಿ

ಮನಸೆಳೆದ 'ಸೀತಾಳೆ'

ಅಂಜನ್ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ ಅವರ ಸೀತಾಳೆ ಹೂವಿನ ಚಿತ್ರ—ಬರಹ ಕಣ್ಣು ಸೆಳೆದು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೂ ಕೀಳುತ್ತಿದ್ದುದು ನೆನಪಿಸಿತು.

—ಅನಸೂಯ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್, ಕೇದಿಗಮನೆ

ಹಳ್ಳಿಯ ನೆನಪು

ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಕಾಳಿಂಗ ಮಾಲಿಂಗ ಬಿಕರಿಗೆ ಬಂದಾರ' (ಜುಲೈ 30) ಲೇಖನ ಓದಿದೆ. ಹಳ್ಳಿ ಬದುಕಿನ

ಮಗ್ಗಲುಗಳು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದವು. ಬರಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಬಿ.ಎಂ. ಕೇದಾರನಾಥ ಅವರ ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸೆಳೆದವು.

—ವೆಂಕಟೇಶ್ ಎಂ.ಎ., ದಾವಣಗೆರೆ

ಶೂಟಿಂಗ್ ಖ್ಯಾತಿಯ ಜ್ಯೋತಿ

ಹತ್ತುಹಲವು ಚಿನ್ನದ ಪದಕಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಂಡು 'ಗೋಲ್ಡನ್ ಗರ್ಲ್' ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಜ್ಯೋತಿ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಅಭಿನಂದನೀಯರು. ಅವರ ಶೂಟಿಂಗ್ ಲೋಕದ ಸಾಧನೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ಕೃಷ್ಣಿ ಶಿರೂರರ ಲೇಖನ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟಿತು.

—ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ, ಕುಂದಾಪುರ

ಮೌನಗೊಂಡಿತು ಗಗ್ಗರ

ಉದ್ಯಾವರ ಮಾಧವ ಆಚಾರ್ಯರ ಕತೆ 'ಮೌನಗೊಂಡಿತು ಗಗ್ಗರ' (ಆ. 6) ಕೊರೊನಾ ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾರ್ಥ

ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳ ನಶ್ವರತೆಯ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ. ಕಥೆಯ ಅಂತ್ಯವು ತುಸು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆನಿಸಿದರೂ, ಲಾಭ ಇರುವವರೆಗಷ್ಟೇ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೆಲೆ ಎನ್ನುವ ಕಟುವಾಸ್ತವವನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ.

—ಸುರತ್ಕಲ್ ರವಿರಾಜ ಭೈಕಂಪಾಡಿ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಹೊಸ ದಾರಿ

ವಿನೋದ್ ಛೇಬ್ಲಿ ಅವರ 'ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರುವ 'ಹೊಸ ದಾರಿ' ಸರಣಿ, ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಅವರು ನೀಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಮೂಲವಿವರಣೆ ಹಾಗೂ ಬದಲೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು—ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯವು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ.

—ಸೌಮ್ಯಾ, ಪುತ್ತೂರು