ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ

‘ವೈರಲ್ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಯ ಸಮಾಜಮುಖಿ ಚಿತ್ರಣ’ (ನ. 06, ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ.) ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಕಥನ ಯುವಜನತೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ತುಂಬುವಂತಿದೆ. ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಪಾಪಂಪಾರೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿ ವಿಶಾಖ ಯಾದವ್ ಅವರು ಜನೋಪಯೋಗಿ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಯುವಜನತೆಗೆ ಇಂಥವರು ದಾರಿದೀಪವಾಗಲಿ.

—ಪವಿತ್ರಾ ಎಸ್.ಎ., ಮೈಸೂರು

ನಿದ್ದೆಯ ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ

‘ಉತ್ತಮ ನಿದ್ದೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು’ (ನ. 06, ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲಗಳು ಕೂಡ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಅತಿ ಆಸೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಿದ್ದೆ ಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಅಂಕುಶ, ಅನವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ‘ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದವಗೆ ಸಂತೆಯಲ್ಲೂ ನಿದ್ದೆ’ ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಡಿಗೆ, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು.

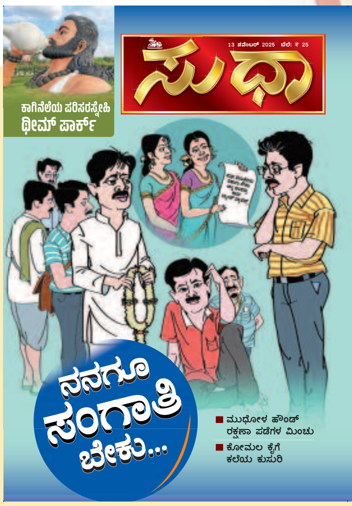
—ಚಂದ್ರಕುಮಾರ್ ಡಿ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ಅಗತ್ಯ

‘ಬಾಡದಿರಲು ಚಿಣ್ಣರ ಹೂಮನ ನೀಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ’ (ನ. 06, ಸುಶೀಲಾ ಡೋಣೂರ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಚಿಂತನ ಮಂಥನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಗಂಭೀರ ವಿಷಯ ಕೂಡ.

ಪೋಷಕರಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸದೆ, ಅವರ ಕಡಿವಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಲತಾಣ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳ ತುಲನೆ ಮಾಡುವಷ್ಟು ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ, ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಬಹುದೇನೊ, ಆದರೆ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ತಾಯಿಗೂ ತ್ರಾಸವೇ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುಡ್ ಟಚ್, ಬ್ಯಾಡ್ ಟಚ್ ಅನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ, ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

—ಮಧು, ಬೆಂಗಳೂರು



ನವೆಂಬರ್ 13ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಗುರು ನಾವಳ್ಳಿ ಅವರು ರಚಿಸಿದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿವರ ಆ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. —ಸಂ.

‘ಚೆನ್ನುಡಿ’ಯ ನುಡಿ

ಕನ್ನಡ ‘ಚೆನ್ನುಡಿ’ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕನ್ನಡದ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವಾಗ ಕರ್ನಾಟಕ–ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಗಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಮರಾಠಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕನ್ನಡದ ವಾಕ್ಯವೊಂದು ನೆನಪಾಯಿತು. ಅದೇನೆಂದರೆ,

ಮಳೆಗಾಳಿ ದಿವಸ
ದಿನ ತುಂಬಿದ ಪೋರ
ಕಳಸ್ಗಳಸ್ ಮಣಜೆ
ಕಸಕಳಸಾಯಚ

ಅಂದರೆ ಮಳೆ ಗಾಳಿಯ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ದಿನ ತುಂಬಿದ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳನ್ನು ಕಳಿಸು ಕಳಿಸು ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಪೋರ ಎಂದರೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಮಗಳು, ಮಣಜೆ ಅದರ ಅರ್ಥ.

—ಗಿರಿಜಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ

ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ

‘ಕನ್ನಡವೆಂದರೆ...’ (ನ. 06, ರಶ್ಮಿ ಎಸ್) ‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿದೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಆಡುವ ಮಾತು, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ತುಂಬಾ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೊಣೆಗಾರರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಮಾ, ರವೆ ಇಡ್ಲಿ ಬದಲು ರವಾ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಬದಲು ದೋಸಾ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಕೂಡ. ಮೊದಲು ನಾವು ಬದಲಾಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

—ರಾಜೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲೂ ಮೂಡಲಿ

ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಬರಹ. ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾಷೆ ಎಂಬ ಅಭಿಮಾನವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಹೋರಾಡಿ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿತು. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡಬೇಕಾದ ಭಾವನೆ.

—ನಳಿನಿ ಬಿ.ಎಸ್.

ಸುಂದರ ‘ಅಪ್ಸರಾಕೊಂಡ’

‘ಲೇಕ್ ಮೆಲಿಸ್ಸಾನಿ; ಗ್ರೀಕ್ ದಂತಕಥೆಯ ‘ಅಪ್ಸರಾಕೊಂಡ’ (ನ. 06, ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಬಹಳ ಸುಂದರವಾದ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ. ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮೆಲಿಸ್ಸಾನಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಹೋಗಿ ನೋಡುವ ಆಸೆ ಮನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು.

—ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವ್ಹಾ ಎನಿಸಿತು...

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಓದಿ ತುಂಬ ಖುಷಿಯಾಯ್ತು. ಮೆಲಿಸ್ಸಾನಿಯ ಭೂ ವಿಜ್ಞಾನ, ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ನಂಬಿಕೆಗಳ ವಿವರಣೆ ವ್ಹಾ... ಖುಷಿಯಾಯ್ತು.

—ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ–ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ–ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in