ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿವರ್ಸಲ್

‘ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿವರ್ಸಲ್’ (ಡಾ. ವಾಸು ಎಚ್.ವಿ., ಮಾ. 31) ಎಲ್ಲರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದಂಥ ಲೇಖನ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಇರುವಾಗ ಅದೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ ರಿವರ್ಸಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆ ಬೇಕಿತ್ತು.

—ವಿಜಯಾ ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖನವು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶದವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೆಡ್ಡು ಹೊಡೆಯಬಹುದೇ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಸಿದೆ. ಲೇಖನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಸಿ ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

—ಎಚ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಿವರ್ಸಲ್ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನೇ ಉದ್ಯಮವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಯಾವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರಿವರ್ಸಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೋಗಲು ದುಬಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಊಟ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

—ರಾಧಿಕಾ ಎಂ. ಪೂಜಾರಿ

ಈಕ್ವಿಟಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೇಶ

‘ಈಕ್ವಿಟಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರವೇಶ’ (ವಿಜಯ್ ಜೋಷಿ, ಮಾ. 31) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮ್ಯೂಚುವಲ್ ಫಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಣ ಹೂಡಿಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಕುರಿತು ಉತ್ತಮ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಂತಿದೆ. ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಬರೆದಿದ್ದ ಷೇರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಕುರಿತ ಲೇಖನಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು.

—ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ್ ಜೋಷಿ,
ಸದಾನಂದ ಕೆ.ಎಂ., ಮಂಗಳೂರು

ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ

‘ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ’ (ಪ್ರಭಾಕರ ಶಿಶಿಲ, ಮಾ. 24) ಕಥೆ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಕಥೆಯ ಭಾಷೆ, ಚಿತ್ರಕ ಶಕ್ತಿ, ನಿರೂಪಣೆಯ ವಿಧಾನ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಳವೂ ಹೃದಯಂಗಮವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಕಥೆಗಾರರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

—ರೇಣುಕಾ ಸಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು,
ಜಯಶೀಲ ಸಿದ್ದಾಪುರ

ಸಿಎಂ ಆದ ಕಾಮಿಡಿಯನ್

‘ಸಿಎಂ ಕುರ್ಚಿಗೇರಿದ ಕಾಮಿಡಿಯನ್’ ಲೇಖನ (ಪ್ರವೀಣ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಮಾ. 31) ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖಕರು ಈಗಿನ ಪಂಜಾಬ್ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಭಗವಂತ ಮಾನ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಆಡಳಿತ ಜನೋಪಕಾರಿ ಆಗಿರಲಿ. ಪಂಜಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೊಂದು ಅನುಕರಣೀಯ ನಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

—ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್ ಎಂ.ಎಲ್., ದಾವಣಗೆರೆ

ರವೀಂದ್ರ ಜಡೇಜಾ ನಂ. 1

‘ಮುಳ್ಳಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಅರಳಿದ ಆಲ್‌ರೌಂಡರ್’ (ವಿಶಾಖ ಎನ್., ಮಾ. 24) ರವೀಂದ್ರ ಜಡೇಜಾ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಈ ಮನುಷ್ಯ ದ್ವಿಶತಕದ ಹೊಸ್ತಿಲಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇನಿಂಗ್ಸ್ ಡಿಕ್ಲೇರ್ ಮಾಡಲು ತಾನೇ ನಾಯಕನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ವಿಶೇಷವೇ ಸರಿ. ಆದರೂ ಇವರ ದ್ವಿಶತಕವನ್ನು ರಾಹುಲ್ ದ್ರಾವಿಡ್ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆಂದು ಆಪಾದನೆ ಬಂದಿದ್ದು ವಿಚಿತ್ರ. ಕೆಲವು ಕಿಡಿಗೇಡಿ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಈಚೆಗೆ ದ್ರಾವಿಡ್ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

—ದೀಪಕ್, ಕುಂದಾಪುರ

ತವಾ ಫ್ರೈ ಸ್ಪೆಷಲ್!

‘ತವಾ ಫ್ರೈ ಸ್ಪೆಷಲ್!’ (ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್, ಮಾ. 31) ಅಡುಗೆ ರೆಸಿಪಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಕಡಿಮೆ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡಲಾಗುವ ತವಾ ಫ್ರೈಗಳ ರೆಸಿಪಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಈಗ ಬರೀ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬೆಲೆಯೂ ಗಗನದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆ ಯಾವುದೆಂದು ಹುಡುಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

—ಚಿರಂತನ ಮೊಗೇರ, ಅಂಕೋಲ

ಏ.07ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ‘ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್’ ಪುಟದದ ‘ಮರಳಿ ಬಂದ ಸಂಗೀತಾ’ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, ‘ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಟಾರ್ ನಟರೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಆರೋಪ ಮಾಡಿದ್ದ ಭಾವನಾ’ ಎಂದಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಸಾಲು, ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ. —ಸಂ.

ಹಾಡೆ ಹಾದಿಯ ತೋರಿತು

‘ಹಾಡೆ ಹಾದಿಯ ತೋರಿತು’ (ಯೋಗೇಶ್ ಎಂ.ಎನ್., ಮಾ. 31) ಲೇಖನ ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದಿದೆ. ‘ಸೋಜುಗಾದ ಸೂಜು ಮಲ್ಲಿಗೆ’ ಎಂಬಂತಿರುವ ಮಹಾದೇವಪ್ಪನವರಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಜನಪದ ಕಲಾವಿದನ ಅಪಾರ ಸಾಧನೆಗೆ ದೊರೆತ ತಕ್ಕ ಸನ್ಮಾನ. ‘ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾದೇವ’ ಎಂಬಂತೆ ಆ ಮಹದೇವನೇ ಗುರು ಉಳ್ಳಂಬಳ್ಳಿ ಮಹದೇವಪ್ಪನಾಗಿ ಬಂದನೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

—ನಿರುಕ್ತಾ

ಕಲಾವಿದ ಮಹಾದೇವಪ್ಪನವರ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಲೇಖನ ನನಗೆ ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಅವರಂಥ ಹಲವು ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿರುವ ‘ಸುಧಾ’ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

—ವಿಶ್ವನಾಥ ಗುಡ್ಡದ,
ಶಂಕರಿ ಕೆ. ಎಸ್., ಪಾವಗಡ

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ–ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in