ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯ ಹಿತವಚನ

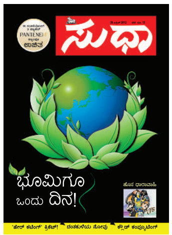
'ಭೂಮಿಗೂ ಒಂದು ದಿನ' ಸುಮಂಗಲಾ ಎಸ್.ಮಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿಯವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಭೂಮಿ ತಾಯಿಯು ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿದ ಹಿತವಚನಗಳು ಹೃದಯ ಕಲಕುವಂತಿವೆ.

–ಎಂ.ಎಲ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/ಶ್ರುತಿ ಕೆ. ಮಹೇಂದ್ರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ

ಕೆನಡಿ ಅಲ್ಲ, ನಿಕ್ಸನ್

'ಭೂಮಿಗೂ ಒಂದು ದಿನ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ 1970ರಲ್ಲಿ ಜಾನ್ ಎಫ್. ಕೆನಡಿ ಅವರು ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾಗ ನೆಲ್ಸನ್ ಅವರು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಭೂಮಿ ದಿನ ಆಚರಿಸಿದರು ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕೆನಡಿಯವರ ಹತ್ಯೆ 1963ರಲ್ಲೇ ಆಗಿತ್ತು. 1970ರಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದವರು ರಿಚರ್ಡ್ ನಿಕ್ಸನ್.

–ಗುಬ್ಬಿ ರೇವಣಾರಾಧ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯ ಬಗ್ಗೆ' ಶಿಕಾಕು ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ ಮಠ

'ಮಂಕು ತಿಮ್ಮ' ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥ ಅಲ್ಲ!

ಏಪ್ರಿಲ್ 19ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೇ.ಗೋ.ಭ. ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯರವರು, ಡಿವಿಜಿ ಅವರ ಮಂಕು ತಿಮ್ಮನ ಕಗ್ಗವು– ಯಾವ ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಬೈಬಲ್, ಕುರಾನ್‌ಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಮಂಕು ತಿಮ್ಮ' ಒಂದು ಕೃತಿಯಷ್ಟೆ, ಅದು ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥವಲ್ಲ! ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರಿ? ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳು ಅನ್ಯಧರ್ಮೀಯರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

–ರೆಮಿತ್ ಸಿಕ್ವೇರಾ, ಹೊಸನಗರ

ಹುಲಿ ಉಗುರಿನ ಮರ

ನಾಮದೇವ ಕಾಗದಗಾರರ 'ನೀರು ಕಾಯಿ ಮರ!' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಡೆ ಈ ಮರಕ್ಕೆ 'ಹುಲಿ ಉಗುರಿನ ಮರ' ಎಂತಲೂ, ತುಮಕೂರು ಕಡೆ 'ಹಿಪ್ಪೇ ಮರ' ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವ ವಾಡಿಕೆ. ಇದರ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

–ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ತಲೆ ಕೆಳಗಾಗಿದೆ

ನಿಮ್ಮ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ 'ತೆನೆ ಅರಳಿ ಕಲೆಯಾಗಿ' ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಿತ್ರ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

–ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಯುವರಾಜ್ ಸಿಂಗ್‌ರ 'ಜೀವನದ ಪಾಠ' ಕುರಿತ 'ಹನಿ' ಬರಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

–ಪಿ.ಎನ್.ನಾರಾಯಣ ಭಟ್ ಕೊಯಿಲ, ಪುತ್ತೂರು
ಎಚ್.ಆನಂದ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಇಷ್ಟವಾದ ಕಥೆ

ಷಡಕ್ಷರದೇವ ಕವಿಯ 'ಶಬರ ಶಂಕರ ವಿಳಾಸ' ಮಹಾಕಾವ್ಯ ಆಧರಿಸಿದ ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆ 'ವೀರ ಸನ್ಯಾಸಿ'ಯನ್ನು ಟಿ.ಆರ್. ಮಹಾದೇವಯ್ಯ ಅವರು ಸರಳ ಗದ್ಯಾನುವಾದದ ಮಾಡಿದ್ದು ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಹಳಗನ್ನಡ ಕಾವ್ಯದ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಸರಳ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹವಾದುದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇಂತಹ ಕಥೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿರಿ.

–ಸಿ.ಎ.ರಮೇಶ್, ಕೋಲಾರ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜ ನಗರ/ ರುದ್ರೇಶ್ ಅದರಂಗಿ, ಪಿನಾಕ ಪಾಣಿ, ಆರ್.ರಾಧಿಕಾ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಉಮಾ ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಬಿ.ದ್ವಾರಕಾಚಾರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

'ಸುಧಾ' ತಿರುಗಾಲ ತಿಪ್ಪಿ!

'ಸುಧಾ' ಬಂದು ಮೂರು ದಿನವಾದರೂ ನೋಡೋ ಭಾಗ್ಯ ಸಿಕ್ಕಿರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಸುಧಾ' ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಪಕ್ಕದಮನೆ, ಎದುರುಮನೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ, ಕಾಕ ಅಂಗಡಿ –ಎಲ್ಲಾ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲ! ನಲವತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ 'ಸುಧಾ' ಓದಲು ಅದೇ ಕಾತರ, ಅದೇ ಆತುರ. ಜನ, ಪರಿಸರ ಬೇರೆಯಷ್ಟೆ. ಅವಳಂತೂ ಈಗಲೂ ತಿರುಗಾಲು ತಿಪ್ಪೀನೇ. ಇದೇ 'ಸುಧಾ'ಳ ಅನನ್ಯತೆ.

–ಲತಾ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ, ಹೊಸಕೋಟೆ

ಕಾದಂಬರಿ ಆಹ್ವಾನ

ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲಾ ಲೇಖಕಿಯರ ಬಳಗವು 2010 ಮತ್ತು 2011 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಕಾದಂಬರಿ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಾಗಿ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಕಾದಂಬರಿಯ 3 ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಪತ್ರದ ಜತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಮೇ 28 ರೊಳಗಾಗಿ ಸುಶೀಲಾ ಸೋಮಶೇಖರ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಲೇಖಕಿಯರ ಬಳಗ, ಚೈತ್ರೋದಯ, ಪ್ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ ಕಾಲೇಜು ಹಿಂಭಾಗ, ಸಾಲಗಾಮೆ ರಸ್ತೆ, ಹಾಸನ – 573202 ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ವಿವರಕ್ಕೆ: 9448997084 9620782939

ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಭಾರತ ದಡಾರ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ!

ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಭಾರತ ಈಗಲೂ ನಲುಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 47ರಷ್ಟು ದಡಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಳಪೆ ಲಸಿಕೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ವರದಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ದಡಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 2010ರ ಅವಧಿಗೆ ಶೇ.90 ರಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ದಶಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಶೇ.74ರಷ್ಟು ದಡಾರವೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಭಾರದಲ್ಲಿ ದಡಾರ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ದಡಾರ ದವಡೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲು ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾತ್ರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುತ್ತು!

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ನಾಳೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ತಾಯಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಫಲವತ್ತತೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲದಿಂದ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.2.6ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ ಬಂದಿದೆ!

ಸಂಧಿವಾತ ಪೀಡಿತರ ಮೊಳಕಾಲು ನೋವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೊಸ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮೊಳಕಾಲು ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ತಾಳಲಾರದೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನೂತನವಾಗಿ ತಾವು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿರುವ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯೂರೋಪಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ 20 ವಾರ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಡಿ' ನೀಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಅವರ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಉಷಾಕಿರಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೋಂಕುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

–ಟಿಪ್ಸ್