



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್

ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಹೃದಯ ರಕ್ಷಿಸಿ!

ಹರಿಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂದೇಹಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಯೌವನದಲ್ಲಿ ದೇಹತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿ, ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರ್ವಜರ ಬಳುವಳಿ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ!

ರೋಗಕ್ಕೂ ಇತಿಹಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ತಡಕಾಡಿದರೆ ಅದರ ಇಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಅನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರ ರೋಗಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಿಂದ

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ಕುರ್ಚಿ ಕಥೆ, (ಎನ್. ವಿಶಾಖ - ಸುಧಾ ಮೇ 22)

ಲೇಖನ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾಗಿತ್ತು. 'ಕುರ್ಚಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದೆನಿಸಿದರೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ/ಮಾರಕವಾದ ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶೈಲಿ, ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಷ್ಟೊಂದು ಗಹನವಾದವು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ; ಪಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ; ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ; ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್; ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ಲಾಪುರ, ಔರಾದ್; ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲೆ

ಕುರ್ಚಿಯ ರೋಚಕ ಕಥೆ

ಕುರ್ಚಿಗಾಗಿ ಮುಸುಕಿನೋಳಿಗೆ ಗುದ್ದಾಟ- ಕಾಲೇಜಿಯುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವರ್ಣರಂಜಿತವಾಗಿ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಕುರ್ಚಿಯ ಹುಟ್ಟಿನ ಕಥೆಯು ರೋಚಕವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಸ್ಥಿರಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ರಘುನಾಥ. ಚ.ಹ. ರವರ 'ಅನ್ನ-ಜ್ವಾಲನ್- ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ' ಲೇಖನವು ಪ್ರಸ್ತುತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಧ್ಯಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಂತಿದೆ.

-ವಿಜಯ ಭಾರತಿ ಎ.ಎಸ್., ಮೈಸೂರು

ಚಿನ್ನದಂಥಾ ಮಾತು!

'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು'ವಿನಲ್ಲಿ ಹಿರೇಮಗಳೂರು ಕಣ್ಣನ್ ಹೇಳಿರುವ ಮಾತು ('ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯ ಹರಿದಾಡುವುದೇ ಕವಿಗೆ ಸಿಗುವುದು ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ') ಓದಿ ತುಂಬ ಸಂತೋಷ ಪಟ್ಟೆ. ಹೌದು, ಕಣ್ಣನ್‌ರು 'ಚಿನ್ನದಂಥಾ' ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ!

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಹಳೆ ದೇಗುಲ ಉಳಿಸಿ

ಶರತ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರ 'ಇಟಗಿಯ ಶಿಲ್ಪ; ಬೇಕು ಕಾಯಕಲ್ಪ' ಲೇಖನ ಓದಿ

ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಅದರ ಬಳುವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಗಳು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ. ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ವಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಜೀವನ!

ದೀರ್ಘ ಬಾಳನ್ನು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅವರ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಕೂಡ ದೀರ್ಘ ಬಾಳನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುವ ಉಡುಗೆ- ತೊಡುಗೆಗಳೂ ಕೂಡ ಆತನಿಗೆ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಜೀವನದ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮತೆಯನ್ನೂ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

ಋಷಿಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಜನ ಹೊಸ ಹೊಸ ದೇಗುಲಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಬದಲು ಹಳೆಯ ದೇಗುಲಗಳನ್ನೇ ಜೀರ್ಣೋದ್ಧಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

-ಆರ್. ಮಣಿ ಹಾಡ್ಯ, ಮೈಸೂರು

ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆಯಿತು

'ಶಿಲ್ಪಕಲೆ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿನ 'ಇಟಗಿಯ ಶಿಲ್ಪ, ಬೇಕು ಕಾಯಕಲ್ಪ' ಕಣ್ಣಿನ ಸೆಳೆಯಿತು. ವರ್ಣಪಾರದರ್ಶಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ನೋಡಲೇಬೇಕೆಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತ್ತು.

-ನ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

ಛಾಯಾಗ್ರಹಣದ ಬಗೆಗಿನ ಹರೀಶ್ ಹಳೆಮನೆ ಅವರ ಲೇಖನ ಉತ್ತಮ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು. ಛಾಯಾಗ್ರಹಣದಂತಹ ಕ್ಷಿಪ್ರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಇಂತಹ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿ. ಉಳಿದಂತೆ ಪ್ರವಾಸ ಕಥನಗಳು, ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು.

-ಅಮೃತಾ. ಎಂ.ಎಸ್., ಮಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ತಿರುವು

ಕೇಶವರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳರ ಕಥೆ 'ನರ ಜಂತು' ಇಂದಿನ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಕಥೆಯ ಅಂತ್ಯ ಕಥಾ ನಾಯಕನ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ (ಹೆಂಡತಿ ಸನ್ನಿಧಿಯ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಸಿಂಧು ಮನನ್ನಳ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಕರೆಯನ್ನು ಪುರಸ್ಕರಿಸುವುದೋ!), ಒಳ್ಳೆಯ ತಿರುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರಗೌಡ ಕೊಟ್ಟೂರು, ಬೆಂಗಳೂರು

ಓದುಗರಿಗೆ ರಸದೌತಣ

'ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಕಥೆ, ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಕವನಗಳು, ವಿವಿಧ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬರುವ ಲೇಖನಗಳು ಓದುಗರಿಗೆ ರಸದೌತಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕತೆಗಳಿಗೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದರೆ ಓದುಗರಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಿುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಓದುಗರನ್ನು ಬರಹಗಾರರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ