ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಯೋಗ

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕೂಡ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಯೋಗದ ಪಟ್ಟುಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನಗತ್ಯ ಹಣ ವೆಚ್ಚಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರಕ್ಷಕ ಅರಿಷಿಣ!

ಮನೆ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಅರಿಷಿಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಅವಧಿ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಜನಿಸಿದ ಜನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆ ತಕ್ಷಣ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಜಖಂಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಅದನ್ನು ಉಪಶಮನ ಮಾಡಲು ಅರಿಷಿಣ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆನಂದದ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು

ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಉಭಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕಾನೂನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 1681 ಮಂದಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತೋ ಅವರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಹದಗೆಟ್ಟಿತ್ತು. ಅದೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕಷ್ಟ– ಸುಖವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ದಂಪತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಅದು ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಸಾವನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಷೇಧಿತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುದ್ದುಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವಿಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಗೊಂಬೆಗಳ ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ

ಚನ್ನಪಟ್ಟಣದ ಬೊಂಬೆಗಳ ಕುರಿತ 'ಸುಧಾ' ಜುಲೈ 4ರ ಮುಖಪುಟ ಸುಮಂಗಲಾರ ಲೇಖನ ಕರಕುಶಲ ಉತ್ಪನ್ನದ ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಶಿಲ್ಪಾ, ಫಿನ್ನಿ ಎ.ಅಬ್ರಾಹಂ, ಶಿರೂರು/ ಚೈತನ್ಯ ಶೆಟ್ಟಿ, ಹೆರ್ಜಾಡಿ ಮಕ್ಕಿಮನೆ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಎನ್.ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಾಯಕವಾಡಿ, ಗುಜ್ಜಾಡಿ/ ಆರ್.ಮಣಿ, ಮೈಸೂರು/ ಹನುಮಂತಪ್ಪ ಅಂಗಡಿ, ಕುಷ್ಟಗಿ/ ಎ.ಆರ್.ಬಶೀರ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ನಿರಾಳ ಭಾವ ತಂದ ವಿಚಾರ

ನಮಗಂದಿನಂದವೆ ಸಾಕು! ಶಿಕಾಕು ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ನಿರಾಳ ಭಾವ ಮೂಡಿಸಿತು.

–ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ.ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಅವರ 'ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ದಿಸ್ತೀರಾ?' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ.

–ಐಶ್ವರ್ಯ ಜಿ.ಶೆಟ್ಟಿ, ಶಿರೂರು/ ಅಮೃತಾ, ಕುಂದಾಪುರ

ನದಿ ತೀರದ ಚೊಕ್ಕ ಪರಿಚಯ

ಎಚ್.ಎಸ್.ನವೀನಕುಮಾರ್ ಅವರ ಚಿತ್ರಬರಹ 'ನದೀ ತೀರದ ತಂಪು ತಾಣಗಳು' ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಪರಿಚಯವಾಗಿದೆ.

–ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮೀನಿನ ಅಚ್ಚರಿ

ರಾಜೇಶ್ ಶ್ರೀವನ ಅವರ 'ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಮೀನು' ಬರಹ ಹಲವು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು.

–ಪ್ರತಾಪಶೆಟ್ಟಿ ನೈಕಲಬಳಿ, ಇಡೂರು

ಆಡುನುಡಿಯ ಕಲಾತ್ಮಕತೆ

ಜಡೇಕುಂಟೆ ಮಂಜುನಾಥ್‌ರ ಕಥೆ 'ಅಪ್ಪನ ತಪ್ಪಡಿ' ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ವರ್ಗವೈಷಮ್ಯವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಡುನುಡಿ ಕಥೆಯ ಕಲಾತ್ಮಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

–ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಶ್ರೀಧರ್ ಡಿ.ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಕೆ.ಆರ್.ಎಸ್.ಅಗ್ರಹಾರ/ ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

ತಪ್ಪಡಿಯಾ? ಹಲಗೆಯಾ?

'ಅಪ್ಪನ ತಪ್ಪಡಿ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಜಗ್ಗಣಕ್ಕಾ– ಣಕ್ಕಣಕ್ಕಾ ನಾದ ಹೊರಡಿಸುವ ವಾದ್ಯಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಡಿ ಎಂದು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಲಗೆ ಎಂದಿರಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲವೆ?

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಲೇಖನ

'ಹುಡುಗಿ ರೆಡಿ, ಹುಡುಗ ರೆಡೀನಾ?' 21ನೇ ಶತಮಾನದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಹ ಲೇಖನ.

–ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಹೊ.ನಾ.ಲಲಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್.ರತ್ನ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ/ ವರಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬೀಜಾಡಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ

ಕಥೆ, ಮಾಹಿತಿ ಉತ್ತಮ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕಾಂತ ಹಾದಿಮನಿಯವರ 'ಆಸೆ' ಕವಿತೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. 'ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?'ನಲ್ಲಿ 'ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಶೇಷ ಏನು?' ಡಾ.ಸಂತೋಷ್ ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

–ವಿ.ಆರ್.ಬಿರಾದಾರ, ಜೇವರಗಿ

ಸುಂದರವಾದ ನಗೆ

ಜೂ.27ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಟಿ.ಎಸ್.ನಾಗರಾಜ ಶೆಟ್ಟಿಯವರ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆ 'ನಗೆಯ ಬೆಲೆ' ಸುಂದರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

–ರಮ್ಯ ಗಂಗೊಳ್ಳಿ, ಕುಂದಾಪುರ

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಅಸಹಾಯಕನೆ?

ಜೂ.27ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ತಿಪ್ಪಣ್ಣ ಮರಿಕುಂಟೆ ಅವರ 'ಅಂತ್ಯ' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಒಬ್ಬ ಅಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ! ಆದರೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಯಾದವ ನಾಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಗೊತ್ತಿತ್ತಲ್ಲವೆ? ಗಾಂಧಾರಿ ಮತ್ತು ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಶಾಪ ಕೇವಲ ನೆಪ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲವೆ?

–ಯೋಗೀಶ್ ಕಾಮತ್, ಕಾರ್ಕಳ

ಮೂಲನಿಷ್ಠ ಕಲಾತ್ಮಕ ಕಥೆ

ಮಹಾಭಾರತ, ರಾಮಾಯಣ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ, ಸರಳ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬಿ.ತಿಪ್ಪಣ್ಣ ಮರಿಕುಂಟೆ ಅವರ 'ಅಂತ್ಯ' ಕಥೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಮೂಲವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ ಕಥೆಗಾರ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಥೆಗೆ 'ಬೇಟೆಗಾರನ ಬಾಣಕ್ಕೆ ಕೃಷ್ಣ ಹತನಾಗುವುದುಂಟೆ? ಅವನು ಚಿರಂಜೀವಿಯಲ್ಲವೆ? ಕೃಷ್ಣನಿಲ್ಲದ ಅರ್ಜುನ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲನೆ? ಎಂದು ಎತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಕಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿವೆ.

ಆರ್.ಮುರುಗೇಂದ್ರಪ್ಪ, ಮಹದೇವಪುರ