



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ನಿದ್ರಾಭಂಗ!

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಚೋದಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಎದುರಿಸುವ ಜನರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 10 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವವರು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಲಸಿಕೆ!

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿರುವ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವುದಾಗಿ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ 18ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದವರಿಗೆ 25 ಮಂದಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಅನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಗುರುತರವಾದ ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿ ನೋವಿನಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ವಿಪರೀತ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತಂತೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬೊಜ್ಜು

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದರೆ, ಮುಂದೆ ಅದು ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲೂ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

2ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ 5700 ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

-ಟಿಪ್ಸ್



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಮುದ ನೀಡಿದ ಲೇಖನ



'ಸ್ನೇಹಕ್ಕೂ ಒಂದು ದಿನ' ('ಸುಧಾ' ಆಗಸ್ಟ್ 14ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ) ದಲ್ಲಿ ಅಪರ್ಣಾ ರವರ 'ನನಗ್ಯಾಕೆ ಗೆಳತಿಯಿರಲ್ಲ?' ರಮೇಶ್ ಅರವಿಂದ್‌ರವರ 'ಕಮಲ್‌ಜೀ ಮೈ ಫ್ರೆಂಡ್..!' ಹಾಗೂ ಎಂ.ಎಸ್. ಅಮಿತ್‌ರವರು 'ಒಂದು ಗೌರವ ಪೂರ್ಣ ಗೆಳತನದ ಸುತ್ತ' ಲೇಖನಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿದವು. ಈ ನಟ-ನಟಿಯರು ಸ್ನೇಹದ

ಕಡಲಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸಿದ ರಸ ನಿಮಿಷಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲ್, ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು, ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕೆರೆ, ಮಂಡ್ಯ, ಉಮಾ ವಿ.ಎಸ್. ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ, ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು, ಆಲೂರು, ಬಸು ದೇಶಪಾಂಡೆ ಬೆಂಗಳೂರು, ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಜೈನ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ, ಸರಸ್ವತಿ ಭೂಷಣ್, ನೆಲಮಂಗಲ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

'ಅಪರ್ಣಾ' ಅವರ ಲೇಖನ. ನನಗ್ಯಾಕೆ ಗೆಳತಿಯಿರಲ್ಲ? ಆತ್ಮೀಯರ ಕೊರತೆ ಇರುವವರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಅಪರ್ಣಾ ಅಕ್ಷರ ರೂಪ ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ನೇಹ-ಸ್ನೇಹಿತ-ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ, (ತಂತ್ರ) ಪ್ರೌಢತೆ-ಜಾಣ್ಣೆ-ಸ್ನೇಹ ಜೀವನದ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ರಮೇಶ್ ಅರವಿಂದ್ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪುನೀತ್ ಅವರು ಇಂದಿಗೂ ನನ್ನಂಥವರ (ವೃದ್ಧರ) ಪಾಲಿಗೆ ಮಗುವೇ ಸರಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ, ಸ್ನೇಹ, ವಿಶ್ವಾಸ, ನಂಬಿಕೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಈ ಮೂರು ಲೇಖನಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯ.

-ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ

ಬಿ.ಪಿ. ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಡಾ. ಮಹಾಬಲರಾಜು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಬಿ.ಪಿ.ಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ಅಕ್ಕಿ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನ ದೊಡ್ಡಾಟದ ಬಣಗಾರ ಲೇಖನ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಮಹೇಶ್ ಸಣ್ಣಗಿರಿ ಕೊಟ್ಟೂರು

ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಿತು

ಸುಚಿತ್ತ ಕಮ್ಮರಡಿ ಅವರ 'ವೇಗಸ್' ಎಂಬ ಮಾಯಾನಗರಿ' ಲೇಖನ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನಗೆ ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಆ ರುಗಮುಗ ಬೆಳಕಿನ ವೈಭವೋಪೇತ ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಸಿನೋ ಇಂದ ಕ್ಯಾಸಿನೋಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತ ಅಲೆದಾಡಿದ ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.

-ಎಲ್. ಗಿರಿಜಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಮನನೀಯ

ಮೂಚಿ ಅವರು ಬರೆದ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಜ್ಞಾನಿಗಳು' ಮನನೀಯವಾಗಿದೆ.

-ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ನೆ.ಲ. ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೃದಯ ಸ್ಪರ್ಶಿ ಕಥೆ

ಗಾಂಧೀಜಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಕಥೆ ತುಂಬ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ತತ್ವ, ಆದರ್ಶಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ನಾವು ಪ್ರತಿಮೆ ಯಲ್ಲಿ ಟ್ಟು ಬಂಧಿಸಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಥೆಗಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದಂತಿದೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಓಂ ಚನ್ನೇಶ ಅರಬೆಳಚಿಕ್ಕಾಂಪ, ಭದ್ರಾವತಿ

ಅಭಿನಂದನೆ

'ಸುಖೀಭವ' ಅಂಕಣ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೆಯೇ ಕಳೆದ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದ 'ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕೆ' ಈ ಎರಡೂ ಅಂಕಣಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದಿ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಗೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಡಾ. ವಿನೋದ ಭಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಅ. ಶ್ರೀಧರ್ ಇವರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

-ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳ

'ಸುಖೀಭವ' ಅಂಕಣ ಮುಗಿದದ್ದು ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಗೌಪ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಓದುಗರಿಗೆ ಮುಜುಗರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.

-ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲಬರ್ಗ, ಟಿ.ಎಸ್.ಕೆ. ರಾಮ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ