ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಸ್ವಯಂ ಸೇವೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ!

ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಲಂಡನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಾಜಮುಖಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ಅವರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಾಳ್ವೆಗೂ ಸೋಪಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ.

ಸ್ವಯಂ ಸೇವೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುವ ದೇಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮರಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮತೃಪ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪೇಪರ್ ಲೋಟವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೋಟಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪೇಪರ್ ಲೋಟ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಪೇಪರ್ ಒಳಪದರದಲ್ಲಿಯೂ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾದರಿಯ ಪೇಪರ್ ಇಲ್ಲವೆ ದ್ರವದ ಸೋರಿಕೆ ತಡೆಯಲು ಮೇಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಇಂತಹ ಪೇಪರ್ ಲೋಟಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆ!

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ. ಖಿನ್ನತೆ ಎದುರಿಸುವವರು ಯಾವ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ಇಂತಹ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಯಾರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಯೋಚನೆ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕಾಡುತ್ತೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದರ ಲಕ್ಷಣ ರಕ್ತಗತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ರೋಗ!

ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವನಿಗೆ ಅಂತಪುರದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ಒಂದು ಬಗೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

‘ಸುಧಾ’ಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ

‘ಸುಧಾ’ ಆ.22ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ‘ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು’ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೃಪಾಕರ ಸೇನಾನಿ ಅವರ ಅದ್ಭುತ ಚಿತ್ರಗಳು ‘ಸುಧಾ’ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಭಾರಿ ವೆಚ್ಚದ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಅಥವಾ ತಾಳ್ಮೆಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನೀವು ಚಿತ್ರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ– ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಕೃಪಾಕರ ಸೇನಾನಿ, ಕೇಶವ ಕುಡ್ಲ, ಹರೀಶ್ ಹಳೆಮನೆ ಅಪರೂಪದ ಚಿತ್ರ–ಬರಹಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ರೇಣುಕಾ ಶಂಕರ್, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಸಾಗ್ಗೆರೆ ರಾಮಸ್ವಾಮಿ, ಕೋಟೆ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ವಿ. ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಸ್.ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ಶಂಕರ ಮೂಲಿಮನಿ, ಮಹಾಲಿಂಗಪುರ, ಕಾಳೀಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು

ಇಷ್ಟವಾದ ಸಂದರ್ಶನಗಳು

ಹೆಸರಾಂತ ಕ್ಯಾಮೆರಾಮನ್ ಸುಂದರನಾಥ ಸುವರ್ಣರ ಕುರಿತು ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಬರಹ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ‘ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ’ಯ ‘ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ’ ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ‘ಅಮೃತ ವರ್ಷಿಣಿ’ ಧಾರಾವಾಹಿಯ ನಾಯಕಿ ರಜನಿ ಅಮೃತಳ ನೇರ ಮಾತುಗಳು ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾದವು.

–ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಚೀನಾ ಮಾದರಿಯಾಗಲಿ

‘ಡ್ರ್ಯಾಗನ್ ನಾಡಿನ...’ ಕುರಿತು ಹಾಡ್ಯ ಬಿ.ಜಯಾನಂದರ ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಓದಿದಾಗ ಚೀನಾದ ಪ್ರಯಾಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ರೈಲು, ರಸ್ತೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಲಿ ಎನಿಸಿತು.

–ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ, ಕಮಲನಗರ

ನಿಜಕ್ಕೂ ವಂಡರ್

‘ಸುಧಾ’ ಪತ್ರಿಕೆ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ವಂಡರ್ ಪುಟದ ಚಿತ್ರಬರಹಗಳಂತೂ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಂಡರ್.

–ಎಸ್.ವಿಭಾ, ಉಜಿರೆ

‘ಲಿಂಗ ಭಂಗ’ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ ಕೊರತೆ

‘ಸುಧಾ’ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿರ ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ‘ವಿಚಾರ ಲಹರಿ’, ‘ಮಾತೇ ಮುತ್ತು’ಗಳಿಗೇ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಶಿಕಾಕು, ವೈನತೇಯ ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವುದೇ ಒಂದು ಆನಂದ.

ಆ. 1ರ ‘ಸುಧಾ’ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕಾಕು ಅವರು, ‘ಲಿಂಗ ಭಂಗ’ ತಲೆಬರಹದಡಿ ಆದ್ಯ ವಚನಕಾರ ದಾಸಿಮಯ್ಯನ ‘ಒಳಗೆ ಸುಳಿಯುವ ಆತ್ಮ ಗಂಡೂ ಅಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣೂ ಅಲ್ಲ’ ವಚನವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಾಗ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಲು ವಿಫಲರಾಗಿರುವರೇನೋ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನನಗೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಗಾಧಾರಿತ ಶೋಷಣೆ ತಡೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವಿಕೆ– ಇವೆಲ್ಲ ಶರಣರಿಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು ‘ಆತ್ಮ’ ಲಿಂಗಾತೀತ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ. ಅದು ಲಿಂಗಾತೀತ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮಯಾತೀತ ಕೂಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು! ಜನನ–ಮರಣಗಳಾಚೆಗಿನ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಂಬದಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೈಜವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ನಿರಪೇಕ್ಷ ವಿಚಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

–ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ ನಾವಲಗಿ, ಜಮಖಂಡಿ

‘ಸುಧಾ’ಕ್ಕೆ ‘ಗಟ್ಟಿ’ ಬರಹದ ಮೆರುಗು

ಕೆ.ಟಿ.ಗಟ್ಟಿ ಅವರ ‘ಏಳು ಜನ್ಮದ ದಾಟಿ’ ಧಾರಾವಾಹಿ ‘ಸುಧಾ’ಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ತಂದಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ್ದು ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂದು ರಮೇಶಚಂದ್ರ ಹೇಳುವುದು ಈಗ ಭಾರತಕ್ಕೂ ಬಂದಿದೆ. ‘ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಪಡೆದರೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತು’ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕರು ಜಮಾಲನ ಮನನೀಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

–ಎ.ಎಸ್.ರೇಷ್ಮಾ, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು

ಭಯ ತಂದ ಅಲೀಮಾಳ ಬದುಕು

ನೇತ್ರಾವತಿ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಭೋರ್ಗರೆದು ಕರಾವಳಿ ತಲುಪುವಾಗ ಶಾಂತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಕೆ.ಟಿ.ಗಟ್ಟಿ ಅವರ ‘ಏಳು ಜನ್ಮದ ದಾಟಿ’ ಧಾರಾವಾಹಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಹರಿದು ಅಲೀಮಾ ಬದುಕಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೀಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲೀಮಾಳ ಜೀವನ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

–ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ