



ಹೆಲ್ಪ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎದುರಿದ್ದ ಹೊರಾಡಲು ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕೀಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ರೋಗಿಗಳು ಅದರ ಜೊತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅರ್ಬುಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಗುಳು ಅನುಕೂಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೇಳೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಇಂತಹ ಲೋಪವನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಮತ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎಬೊಲಾ ತಡೆಗೆ ಲಸಿಕೆ

ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಜನರ ಜೀವ ಹಿಂಡಿದ 'ಎಬೊಲಾ' ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವತ್ತ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿವಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಡಿಯುಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಜ್ಞರು ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು ಅದನ್ನೇಗ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ 60 ಮಂದಿಗೆ ವೈರಸ್‌ನ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಿನ

ಅಂಶ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೈಪೋಲಾರ್‌ಗೆ ಯೋಗ

ಉನ್ನಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಬೈಪೋಲಾರ್ (bipolar) ಎಂದು ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ನಡುವಳಿಕೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ನೋವು- ನಲಿವಿನ ಸಂದರ್ಭ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರರು. ಇಂಥವರು ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೈಪೋಲಾರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಅಂತಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಯೋಗ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರು ಬೈಪೋಲಾರ್ ರೋಗಿಗಳು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದ 109 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರಿಗೆ ಯೋಗ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.60ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು



'ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಓಟ', ಸುಧಾ ಸೆಫೆಂಬರ್ 18 ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಓಡುವುದರಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಲವಲವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಲೇಖಕರು 'ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು'ನ್ನು ರಚಿಸಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಲ್. ಸುಮಂತ್ ಮಂಗಳಹಳ್ಳಿ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲಿ

ಎಚ್‌ಐವಿ ಗಂಟೆ

'ಮೊಬೈಲ್ ಮಾಯಾಜಾಲ' 'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಬಿ.ಎಂ. ಹರ್ನಿಫ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ಗೆ ಸೆರೆಯಾಗಾರಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಚ್‌ಐವಿಯ ಗಂಟೆ ಆಗಿದೆ.

-ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ವೀಣಾಭಟ್. ಸರಿಯಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಹೃದಯ ತುಂಬಿ ಬಂತು

'ಕಥಕ್ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರುತು ಮಾಯಾ', ಉಮಾ ಅನಂತ್‌ರವರ ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ಹೃದಯ ತುಂಬಿಬಂತು. ಭಾವ ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು.

-ರಮೇಶ್ ರಾವ್, ಕೈಕಂಬ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಕಬಡ್ಡಿ ಸಂಭ್ರಮ

ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ಕಬಡ್ಡಿ (ಪ್ರಮೋದ್. ಜಿ.ಕೆ.) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಬಡ್ಡಿ ಒಲಿಂಪಿಕ್ ಕದ ತಟ್ಟಬೇಕಾಗಿದೆ.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ದೀಪಕ್, ಭಾರೀ ಪೇಟೆ ಕಂಬದಕೋಣೆ

ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಗೋಸ್ಕರ ಭಾರಿ ಪೇಟೆವೇನೋ ಸರಿ, (ವಂಡರ್ ಪುಟ- ಸುಭಾಸ ಯಾದವಾಡ್) ಆದರೆ ಚಲನಚಿತ್ರ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಈ ಮನುಷ್ಯನ ಹಿಂದೆ ಕುಳಿತವರ ಪಾಡೇನಾ?

-ವಸಂಧರಾ ಸತ್ಯ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ, ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಳಿ ಚಿಕ್ಕಾಂಪ್ ಅಪರೂಪದ ಕಥೆ

ಎಂ.ಎಸ್. ಪರಿಶಿಷ್ಟಮೂರ್ತಿಗಳ 'ಸುರಯ್ಯ ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರ' ಮೂರು ಧರ್ಮಗಳ ಮಿಲನದ ಅಪರೂಪದ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಶಿಲ್ಪಾ ಅವರ ಕಾರ್ಡ್ ಕಥೆ 'ಕೆಲಸ' ಸಣ್ಣದಾದರೂ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ.

-ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೀರೆ ಪ್ರೀತಿ

'ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವಾ ಒಡತಿಯ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಕಥೆ', ಅವನೀಶ್ ಬರಹ ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಇಂದು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಸೀರೆ ಉಡದೆ ಚೂಡಿದಾರ್ ಹಾಕುವ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ಸೀರೆ ಉಡುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯರು ಎಮ್ಮೆ ಅವರ ಸೀರೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕು.

-ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಪ್ತಾಯಮಾನ

'ಅಜ್ಜನಾದ್ರಿ (ಕಿಷ್ಕಿಂಧಾ) ಪರ್ವತದಿಂದ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯ' (ಲೇಖನ ಮಳೆ- ಮಲೆನಾಡಿನಾಡ್ವೇ ಅಲ್ಲ) ಶರತ್ ಹೆಗ್ಡೆ ಅವರ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಪ್ತಾಯಮಾನ.

-ಗೌರಿಬದನೂರು ರಂಗಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಹಮತವಿಲ್ಲ

ಡಾ. ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಅವರ 'ಆಪ್ತಗೀತೆ' ವಸ್ತ್ರ ಸಂಹಿತೆ ಕುರಿತ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸಹಮತವಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಮೇದ್ವೇಷಗೊಳಿಸುವ ಉಡುಪು ಕಾರಣ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಲೇಖನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಮಂಡಿ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಸ್ವರ್ಣ ಧರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಮ್ಮ ಕಾನ್ಸೆಂಟ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯಾಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜು ಕನ್ನೆಯರ ಜೀನ್ಸ್, ಪ್ಯಾಂಟ್-ಟೀ ಶರ್ಟ್ ಬಿಗಿ ಉಡುಪುಗಳಾಗಲಿ, ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿನ ನಟಿಯರ ಅರೆ-ಬರೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ದೂರದರ್ಶನದ ನಿರೂಪಕಿಯರ ಬಿಗಿ ಜಾಕೆರಾಶಿನ ರೂಪದರ್ಶಿಯರ ಆಕರ್ಷಣಾ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಲಿ ವಿಕೃತಗೊಂಡ, ಉದ್ದೇಶಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುವವರು ಮುಗ್ಧ-ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಬಾಲಕಿಯರು, ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಮೈತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವಿರುವ ಹೆಂಗಸರು ಮಾತ್ರ. ಹಣವಿರುವ, ಶೋಷಿ ಮಾಡುವ, ಪುಂಡರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ, ಆಧುನಿಕ ಕನ್ಯಾಮಣಿಗಳು(!) ಇಲ್ಲಿ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆದರೂ ಅದನ್ನವರು ಲಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಹಣ-ಹೆಸರು-ಧೈರ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಂಗಿಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದವರು ಜೀವನದ ಪ್ರತೀ ಕ್ಷಣವೂ ಸತ್ತು ಸತ್ತು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ... ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ತೆರೆದಿರುವ ಬಾರ್ ಎಂಡ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ- ತಾಮಸ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದು - ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿದು ಸರಿಯಿರುವ ಮನುಷ್ಯನೂ ಹಾಳಾಗಿ ಹೋದಾನು. ನಾವಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಮಗುವೂ ದುಷ್ಕರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಬಲಿಪಶುವಾಗಬಾರದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಸಮಾಜವನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು?

- ಸುರೇಖಾ ಭಟ್ ಭೀಮಗುಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು