



### ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಂಬಾಕೆ ಕಾರಣ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಹುಪಾಲು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ತಂಬಾಕಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಾದರಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೃದ್ಯೋಗ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ- ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಗೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಕುಳಿತೇ ಇರುವುದು ತರವಲ್ಲ

ವೃತ್ತಿ ನಿರತರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬದಲು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದೇಹವನ್ನು

ಆಗಾಗ ಚಲನಶೀಲಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕದಲದಂತೆ ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿದು ಕೂರುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಕಾರಣ ಸಹಿತವೋ ವಿನಾ ಕಾರಣವೋ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೂ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೂರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ಯೋಗಗಳೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಅಗ್ಗದ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಯಂತ್ರ

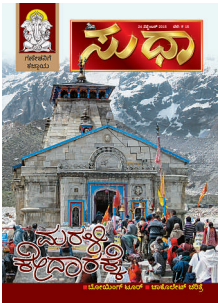
ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಕೋಟಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡಿರುವ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶವನ್ನೂ ಅದು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



**ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ**  
'ಮರಳಿ ಕೇದಾರಕ್ಕೆ', ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಪ್ರೇಮಾ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 24) ಕೇದಾರದ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. 2013ರಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಕೇದಾರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ವಾಯುಪಡೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

-ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ

**ನಾವೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ**  
ಕೇದಾರನಾಥ ಮರುನಿರ್ಮಾಣದ ಕುರಿತ ಬರಹ (ಶರ್ಮಿಳಾ ಕೆ.ಎಂ), ಓದಿದಾಗ ಕರ್ನಲ್ ಅಜೇಯ ಕೊಟ್ಟಿಯಾರ್ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ ಎನಿಸಿತು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಅವಳಿ ಗೋಪುರಗಳು ಉರುಳಿದ್ದ ಜಾಗವನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ನರಿಗೂ ನಾಗಸಾಕಿ ಹಿರೋತಿಮಾ ನಗರಗಳ ಮರುನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದ ಜಪಾನೀಯರಿಗೂ ನಾವೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಛಲ, ಆಸಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

**ವಿಡಂಬನೆಯೋ ತಿಳಿಯದು**  
ಕೇದಾರ ಲೇಖನದ ಮೊದಲೆರಡು ಪ್ಯಾರಾಗ್ರಾಫ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ದೇವರನ್ನು ಹೇಗೆಲ್ಲ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ. ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರೇಮಾ ಅವರಿಗೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ಅಂತರಂಗದ ಖುಷಿಯೋ ಅಥವಾ ಬಹಿರಂಗದ ವಿಡಂಬನೆಯೋ ತಿಳಿಯದು.

-ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

**ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ**  
'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು' (ಬಿ.ಎಂ. ಹರ್ನಿಫ್) ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಎಂ.ವ್ಯತ್ಯಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

**ಚಿಂತನಾರ್ಹ**  
'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಲೇಖನ ಓದುಗರನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಭಾರತೀಯರು ಇನ್ನಾದರೂ ದುಡ್ಡಿನ ಹಿಂದೆ ಓಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮದಿಯ ಕಡೆ ಜಾಸ್ತಿ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಲೇಖನವಿದು.

-ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಹೆಜಮಾಡಿ, ಸಾಂಗ್ಲಿ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ

**ಸಾಮಯಿಕ ಪ್ರಸ್ತಾವ**  
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಜೀವನದ ವೇಗಕ್ಕೂ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ವೈಖರಿಗೂ ನೇರ

ಸಂಬಂಧವುಂಟು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಕಾಲಿಕ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಇದೇ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೇಳುವ ಪುರುಸೊತ್ತೂ ಕೂಡಾ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ದುಃಖಿತಿ ನಮಗೆ ಒದಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಹಾಗೂ ಬಿರುಸಿನ ಜೀವನ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿರುವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮೇಲಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸಾಮಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಎಸ್. ಚೆನ್ನ

### ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಅನಿಶಿತ ಚಂಚಲ ಅವರ ಕಥೆ 'ಚಾಚಿದ ಕೈ' ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

ವಿಷ್ಣುಕುಮಾರ್ ಅವರ ಚಿತ್ರ ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿದೆ.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು

**ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸವಿದಂತಾಯಿತು**  
'ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಚರಿತ್ರೆ' (ಹರೀಶ್ ಹಳಮನೆ) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಓದಿ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಸವಿದಷ್ಟೇ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪು

'ಬಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ?' (ಸವಿತಾ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ) ಬರಹ ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ನೆನಪುಗಳ ಸುರುಳಿ ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು ಮಕ್ಕಳಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಅವರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಸಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಸತ್ಯ.

-ರಘುನಾಥರಾವ್ ಥಾಪ್ಪೆ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

### ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಚ್ಚರಿ; ಕ್ಷಮೆ ಇರಲಿ

ಒಂದು ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಂಸೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ವಿಮರ್ಶೆ ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಆಗಲೇ ನಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆಯ ಲೋಪದೋಷಗಳು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

ನನ್ನ ಲೇಖನ 'ಮಿಡ್ ಬ್ರೇನ್ ಆಕ್ಟಿವೇಷನ್'ಗೆ ಬಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ದಂಗಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಈ 'ಮಿಡ್ ಬ್ರೇನ್ ಆಕ್ಟಿವೇಷನ್' ಅನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ್ದೆ. ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರದ ಕಾರಣ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲಿ ಎನ್ನುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಹಿಂದೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಾಧಕಗಳಿವೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನು ಇಂತಹ ಮೋಸದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಹೆತ್ತವರ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದೆ ನಲ್ಲಾ ಅನ್ನೋ ಆತಂಕವಾಯಿತು.

ನನ್ನಿಂದ ಆದ ತಪ್ಪಿಗೆ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆ ಬಳಗ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ನಾಗರತ್ನಾ ಗೋವಿಂದನ್ಸವರ