ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ವಾಕ್

ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತೇ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿಗಿಗೊಂಡು ಕ್ರಮೇಣ ಕಾಲಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಲಘುವಾಗಿ ನಡೆದರೂ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು.

ತಜ್ಞರು ಆರೋಗ್ಯವಂತ 11 ಯುವಕರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರು. ಆರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕುಳಿತರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಓಡಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅರಿವಿಲ್ಲ

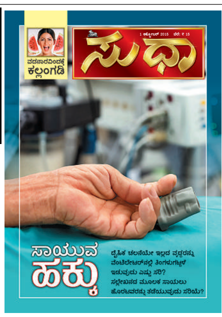
ಶೇ.60 ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ತಾವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಪರಿವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿಗಿದೆ ಎಂದು ಸೊಸೈಟಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅರಿವು ಎಂಬ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಆಯ್ದ 24 ರಾಜ್ಯಗಳ 200 ನಗರ, ಪಟ್ಟಣ, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ 7500 ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. 200 ಸಂಚಾಲಕರು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. 31ರಿಂದ 45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಲ್ಲಿ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಚಿಂತನಾರ್ಹ

'ಸಾಯುವ ಹಕ್ಕು', ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ.1) ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಸಾಯುವ ಹಾಗೂ ಸಾಯಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು ಇದೆ. ಆದರೆ ಜೀವ ಶವದಂತೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಮಲಗಿರುವುದು ಎಂತಹ ಬದುಕು?

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಉಡುಪಿ, ಕುಸುಮಾ ಬೆಜ್ಜವಳ್ಳಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನನ್ನ ಬೆಂಬಲವಿದೆ

ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಸಲ್ಲೇಖನ ಆಚರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಸ್ವತಃ ಜೈನ ಧರ್ಮೀಯಳಾದ ನಾನು ಸಲ್ಲೇಖನ ವ್ರತಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬೇರೆ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂತಹ ಕ್ರೂರ ಆಚರಣೆಗಳು (ಪ್ರಾಣಿ ಬಲಿ) ನಡೆಯುವಾಗ ಸಲ್ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವ ಹಕ್ಕು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ.

ಜೈನ ದಿಗಂಬರ ಮುನಿ ದೀಕ್ಷೆ, ಅವರ ನಿಯಮಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಠಿಣ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಿ ಕಠಿಣ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಸಾಧುಗಳ ಬೆಲೆ ಅರಿಯದೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವೊಂದು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಯಾಮರಣಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡುವಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ನೀಡಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ನರಳಿ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಲು ಏಕಿಷ್ಟು ಕಾನೂನಿನ ತೊಡಕು?

–ಮೈಸೂರು ಕುಸುಮ

ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲೇ ಅಂತ್ಯ

ಲೇಖನ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವೂ, ಭಾವನಾತ್ಮಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಯುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲೇ ಲೇಖನ ಅಂತ್ಯಗೊಂಡಿದೆ. ಜನನ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕಲ್ಲವೋ ಮರಣವೂ ಹಾಗೆ ಎಂದು ಒಂದು ಕಡೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನ ಸಿಗುವಂತಿದ್ದರೆ, ಆ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಸರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ?

–ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಹೊಸ ಕಾನೂನು ಬರಲಿ

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಾಯೋ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬೇಡುವುದು ಇದೆ. ಅರುಣಾ ಶಾನುಭಾಗ್ ಪ್ರಕರಣ ಹೊಸ ದಾಖಲೆಯಾಯಿತು. ಸಂವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು, ದಯಾಮರಣ ಹಾಗೂ ಇಚ್ಛಾ ಮರಣ ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ.

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಪರಿಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಅಮೆರಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ 'ಲಿವಿಂಗ್ ವಿಲ್', 'ಡಿ.ಎನ್.ಆರ್' ಮತ್ತು 'ಫಿಸಿಶಿಯನ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ಸುಯಿಸೈಡ್' ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿದ್ದರೆ 'ಸಾಯುವ ಹಕ್ಕು' ಲೇಖನ ಪರಿಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

–ಡಾ. ಕೆ. ರಮೇಶ ಬಾಬು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಜವಾನರ ಹುದ್ದೆಗೂ ಪಿಎಚ್‌ಡಿ!' (ಬಿ ಎಂ ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಗುಮಾಸ್ತನ ಹುದ್ದೆಯಂತಹ ಕನಿಷ್ಠ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಸಾಕಾಗಿದ್ದರೂ ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಪಿಎಚ್ ಡಿ ಪದವೀಧರರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹಲವು ಸಾಮಯಿಕ ಜ್ವಲಂತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಖಕರು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

– ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿಎಸ್, ಚೆನ್ನೈ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಎಲ್.ಗಿರಿಜಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಪಿಂಚಣಿ ಇಲ್ಲ

ಜವಾನರ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಕೇಳುತ್ತಾ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತೆ, ಆಕರ್ಷಕ ಸಂಬಳ, ಸವಲತ್ತು, ಪಿಂಚಣಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪಿಂಚಣಿ ಸೌಲಭ್ಯ 2004ರಿಂದಲೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗಿದೆ.

–ರಘುನಾಥರಾವ್ ತಾಪ್ಸೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಮೀಸಲಾತಿ; ಅತೃಪ್ತಿಯ ಹೊಗೆ' (ಮೂಚಿ) ತುಂಬ ಸಮತೂಕದ ಬರಹ. ಮೀಸಲಾತಿ ವಿರೋಧಿ ಹೋರಾಟಗಳಿಗೆ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೂ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

–ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ

ಅರ್ಥವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ

ಮೀಸಲಾತಿ ಕುರಿತ ವಿಚಾರಲಹರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮುಂದುವರಿದ ಜಾತಿ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ 'ದರಿದ್ರ' ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಯುವಕರ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ಗಮನಹರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಲೇಖಕರು ಅಡ್ಡಗೋಡೆ ಮೇಲೆ ದೀಪ ಇಟ್ಟಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ 'ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯಲ್ಲೂ ಅಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇವರಿಗೆ ಎಸಗುವ ಅಪಚಾರ' ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದ ಮಾತು.

–ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಂತಃಕರಣ ಕಲಕಿತು!

'ಗಾಂಧೀಜಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ' (ವೇಮಗಲ್ ಸೋಮಶೇಖರ್) ಲೇಖನ ಅಂತಃಕರಣ ಕಲಕಿತು.

–ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು, ಬಾಹುಬಲಿ ಎಸ್. ಕಬ್ಬಿಣ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು

'ಬರಿದಾಗುತ್ತಿದೆ ಅಘನಾಶಿನಿ' (ಪ್ರಮೋದ ಹರಿಕಾಂತ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಈ ನದಿ ಪಾತ್ರದ ಜನರ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನುಗೊಳಿಸಲು ಈ ಚಿಪ್ಪು ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿದೆ.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಆಕರ್ಷಕ

'ಉತ್ತರದ ಡಾಲ್‌ಹೌಸಿ' (ನಿರಂಜನ ವಾನಳ್ಳಿ) ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ಲೇಖನ ಓದಿ ಮನಸ್ಸು ಪುಳಕಗೊಂಡಿತು.

ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ವಿಸ್ಮಯವಾಯಿತು

'ಗಡಿಯಿಂದ ಬಂದವನ ಭೂಮಿ–ಗೀತೆ' (ವಿಜಯಕುಮಾರ ಜೆ.) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಯಶೋಗಾಥೆಯ ಶೇಖರಗೌಡ ಪಾಟೀಲರ ಕೃಷಿಯ ಸಾಧನೆ ನೋಡಿ ವಿಸ್ಮಯವಾಯಿತು.

– ಪೂರ್ಣಿಮಾ ರವೀಂದ್ರನಾಥ್ ಹೆಜಮಾಡಿ, ಸಾಂಗ್ಲಿ