ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ

‘ಹೃದಯದ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳು, ಕಾಳಜಿಯ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು’ (ಅ. 6, ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 29ರ ವಿಶ್ವ ಹೃದಯ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸಮಗ್ರವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಸಾತ್ಯಕಿ ನಂಬಳ ಅವರು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಶಿವಾನಂದ ಎಸ್. ವಡಕಣ್ಣವರ, ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರ

ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರುವೆ

ಹೃದಯದ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನಗಳು ಬಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಪರಿತಪಿಸಿ ಬದುಕುಳಿದಿರುವೆ.

—ನಾ.ಶ್ರೀ. ಮೋಹನ್

ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ

‘ಗಾಂಧೀಯಾನ, ಮೂರ್ತಿ ಧ್ಯಾನ’ (ಅ. 6) ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗಾಂಧಿಯವರ ಸರಳ ಬದುಕು, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

—ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ

ಗಾಂಧಿ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ. ಎಂ. ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ ಕಲಾವಿದರಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಗಟ್ಟಿತನ, ಸರಳತೆ, ಕರುಣೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಡಾ. ತಿಮ್ಮರಾಜು, ದಾವಣಗೆರೆ

ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಬರೆಯಬಹುದಿತ್ತು...

‘ಗಾಂಧಿ ಯಾನ...’ ಬರಹ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ದಿನ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಪ್ರಧಾನಿ ಸಹ ಆಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಪಾಠ ಬಿತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಮಹಾತ್ಮ ಲಾಲ್ ಬಹದ್ದೂರ್ ಶಾಸ್ತ್ರಿ. ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾಲು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದದ್ದು ಖೇದಕರ.

—ರಮೇಶ, ಹೈದರಾಬಾದ್

ಎದೆ ಇನ್ನೂ ದಬಗುಡುತ್ತಿದೆ..!

‘ಮಾತು ಮರೆಸುವ ಮಾಗೋಡು’ (ಅ. 6, ವಿ. ಹರಿನಾಥ ಬಾಬು) ಲೇಖನ ಅದ್ಭುತ. ಈ ಜಲಪಾತದ ದಬ ದಬ ಸದ್ದಿನ್ನೂ ನನ್ನ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿಲ್ಲ, ಎದೆಯಿನ್ನೂ ದಬಗುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಎಂಥಾ ಅದ್ಭುತ ಪದವಿಲಾಸ! ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಗೋಡಿನ ರುದ್ರರಮಣೀಯತೆಯ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಿದಿರಿ.

—ವಿಮಲಾ ನಾವಡ, ಕುಂದಾಪುರ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ‘ನಡೆದಷ್ಟೂ ಅರಿವು’ (ಅ. 6, ಚಂಪಕಮಾಲಾ) ತುಂಬ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಬರಹ. ನಡೆ, ನಡಿಗೆ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವ, ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ರಮ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡೆವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ವಿಚಾರ ಬರಹಗಳನ್ನು ಓದಿ ಜೀವನವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಷ್ಟು ಮಂದಿ ಎಂಬುದು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಓದುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ನಶಿಸಿಹೋಗಿದೆಯಲ್ಲ?

—ಕೇಶವ ಪ್ರಭು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು!

‘ಉಪ್ಪಾಡ್ ಪಚ್ಚಿಲ್ ಪಾಡುನೆ’ (ಅ. 13, ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು) ಲೇಖನ ನನ್ನ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿತು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬಲಿತ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಯ್ದು, ತೊಳೆ ಬಿಡಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಗಸಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ನನ್ನ ಅಮ್ಮ. ಆ ರುಚಿ ಅದ್ಭುತ! ಕೆದಿಲ ಗ್ರಾಮದ ದೈವಸ್ಥಾನದ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬೇರೆಯವರೂ ಅನುಸರಿಸಲಿ.

—ಕೆ. ಗಣೇಶ ರಾಜ, ಬೆಂಗಳೂರು

‘ಉಪ್ಪಾಡ್ ಪಚ್ಚಿಲ್’ ಲೇಖನ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ! ಕೇವಲ ಹಲಸಿನ ಸೊಳೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡುವರೇ ಇಲ್ಲ; ಇಡೀ ಕಾಯಿಯನ್ನೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದವರು ಹಸಿ ಕಾಯಿಯ ಪಲ್ಯ/ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲೂ ಹಾಗೇನೇ?

— ಕುಚ್ಚಣ್ಣ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

‘ಕವಲು ಹಾದಿ’ ಕಥೆ (ಅ. 13, ಮಂಡಲಗಿರಿ ಪ್ರಸನ್ನ) ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಒಬ್ಬ ಬಡವ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾರುತಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ನಿ ಪಾರ್ವತಿ ಪಡಬಾರದ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕಡೆಗೂ ಮಾರುತಿ ರಾತ್ರಿಹಗಲು ದುಡಿದು, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಓದಿ ಬಹಳ ಬೇಸರವೆನಿಸಿತು.

—ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ರೋಚಕ ಕಂಚುಕುಟಿಗ!

‘ಕಂಚುಕುಟಿಗಗಳ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಣಯ’ (ಅ. 6, ಡಾ. ಎಸ್. ಶಿಶುಪಾಲ) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಕಂಚುಕುಟಿಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಲೇಖಕರು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಿಲನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮರಿಗಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಕಾಳಜಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಗೂಡು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಹೊಸ ಸಸಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಬಹಳ ರೋಚಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

—ನೇತ್ರಾವತಿ ವಿ. ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ–ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ–ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in