



ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಪೂರಕ!

ಮಾಂಸಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಾಸರಿ ಶೇ.63ರಷ್ಟು ಸಾವು ಹೃದಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ವಾಸಿಯಾಗದ ಇಂತಹ ಬಹುತೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೇರಳ ಔಷಧಿಯ ಗುಣವಿರುವ ಸಸ್ಯ ಆಹಾರವೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ. ಕರಿಮೇಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ನಿಂಬೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾದ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಸಸ್ಯಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಪೂರಕ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಮದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ

ದೈನಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯುವ ಜನಾಂಗದ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಬದುಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. 18ರಿಂದ 25 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಯುವಕರು ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೇ

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಕರ ಬದುಕು' ಎಂಬ ವಿಷಯದನ್ವಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎರಡು ತಂಡವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು.

ಉಸಿರಾಟ ಭಂಗಕ್ಕೆ 'ಯಾಂತ್ರಿಕ ನಾಸಿಕ'!

ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟ ತಡೆ ರೋಗವನ್ನು (sleep apnea) ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಮೂಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಬರ್ಲಿನ್ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

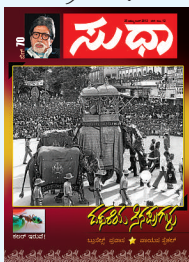
ಕೆಲವೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಕಾಲಿಕ ಶೀತವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟಕರ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಜ್ಞರು ನೂತನ ಯಾಂತ್ರಿಕ (ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್) ಮೂಗನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದರೆ, ಬೆಳಗಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಮೂಗಿನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು ಎಂದಿರುವ ಅವರು, ಇದರಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು 60 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಆಗ ಯಾರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು ಎಂದೂ ಅವರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಿತು
ಅ.25ರ 'ಸುಧಾ' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ದಸರೆಯ ನೆನಪುಗಳು' (ಬರಹ: ಸುದೇಶ ದೊಡ್ಡಪಾಳ್ಯ) ಮರುಕಳಿಸಿದವು. ಟಿ.ಎಲ್.ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ಸುಧಾ ಸಂಗ್ರಹದ ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಮೋಹಕವಾಗಿವೆ.
-ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/
ಡಾ.ಕೆ.ವಿ.ಸಂತೋಷ್, ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾನಿರಬಹುದೆ?
ಹಿರಿಯ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗ್ರಾಹಕ ಟಿ.ಎಲ್.ರಾಮಸ್ವಾಮಿ ಬಹಳ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದಿರುವ ಜಂಬೂಸವಾರಿ ಮೆರವಣಿಗೆಯ ಮುಖಪುಟದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿದಾಗ ಆ ಜನಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿ ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ಇರಬಹುದೆ ಎನಿಸಿತು! ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೈಸೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ತಪ್ಪದೇ ಅಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.
-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಒಡೆಯರ್ ಅನುಕರಣೆಯ
ಕೃಷ್ಣ ಸುಬ್ಬರಾವ್ ವಿವಿಧ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವ 'ಅರಮನೆಯ ಸ್ಮಾರಕಗಳು...!' ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿತ್ತು. ನಾಲ್ಕಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಜ ಒಡೆಯರ್ ನಾಯಕತ್ವ ಅನುಕರಣೆಯ.
-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರಬರಹ
ಮುಕುಂದ್ ವಿ.ಕಿರಿಸೂರರ 'ಬಣ್ಣದ ಇರುವೆ' ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿತ್ತು.
-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಬಂದ ಅನುಭವ
ಶ್ವೇತಾ ಹೊಸಬಾಳೆ ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ಬ್ಲುಸೆಲ್ ಮತ್ತು ಆಮ್‌ಸ್ಟರ್ ಡ್ಯಾಮ್ ಜನರ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರವಾಸದ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿವೆ.
-ಎ.ಎಂ. ಬಿರಾದಾರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ/ ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅದ್ಭುತ ಪತ್ರೇದಾರಿ
'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ರೇದಾರಿ ಧಾರಾವಾಹಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಖುಷಿ ತಂದಿದೆ. 'ಏನು ದಾಹ ಯಾವ ಮೋಹ' ಧಾರಾವಾಹಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರತು ಇದೆ.
-ಸಿ.ಜಿ. ವಾಸುಕಿ, ಶಿರಸಿ

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ
ಹೃದಯ ತಟ್ಟಿದ ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ ಲಲಿತಾ ಕೆ. ಹೊಸಪ್ಪಾಟಿ ಅವರ 'ಮಾ ತುರೈ ಸಲಾಮ್'. ಕರುಣೆ, ಮಮತೆ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳ ಮೇರು ಶಿಖರ ಎಂದರೆ ತಾಯಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕಥೆ ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಚಿತ್ರ ಹಿಡಿಸಿತು.
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್. ಒಡೆಯರ್, ಹುನಗುಂದ/ ಹೇಕಮಂ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಫಲಗ್ನಣಿ/ ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಹಿರಿಯ ಕಲಾವಿದರ ಉಪೇಕ್ಷೆ!
ಹಿಂದಿ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಖ್ಯಾತ ತಾರೆ ಅಮಿತಾಭ್‌ರನ್ನು ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ ಇರಬೇಕೆಂದು. ಪುಟ ತಿರುವಿದರೆ ಕಡೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಬರಹ ಇದೆ. ಹಿರಿಯ ಕಲಾವಿದರರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಸಲ್ಲದು.
-ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಇಷ್ಟವಾದ ಅಂಕಣಗಳು
'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ, ಜೀವಜಾಲ, ಪ್ರವಾಸ, ಕಥೆ - ಕಾದಂಬರಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಕಲೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಕಣಗಳು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ.
-ವೈ.ಯಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಕೂರ್ಗ

ಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತ ಇರಲಿ
ಹಾಸ್ಯ ಇದ್ದೆಡೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಗು ಅವಶ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ, ಹಾಸ್ಯ, ಕಾರ್ಟೂನ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಹಿಡಿಸುತ್ತವೆ.
-ಎಸ್. ನಿತ್ಯ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ