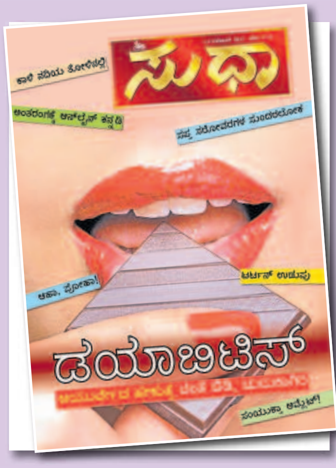
ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ

ನ.14ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್: ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ, ಚುರುಕಾಗಿರಿ' (ಡಾ. ಜಿ.ಜಿ. ಸಾಂಬಮೂರ್ತಿ) ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ನೀಡುವಂತೆಯೂ ಇದೆ.

—ಕೆ.ವಿ. ಮಂಜುನಾಥ್, ಸಾಗರ
ನಾ.ಕು. ಗಣೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಜಿ.ಜಿ. ಸಾಂಬಮೂರ್ತಿ ಬರೆದಿರುವ 'ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ' ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಓದಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರ ಶೇ. 100 ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ತಪ್ಪಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: 1,200 ಕಿ.ಮೀ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂದಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ನಡೆಯಲೇಬಾರದು. ಇದೇ ತರಹದ ಹಲವು ತಪ್ಪುಗಳಿವೆ.

—ಉದಯ ಜಾದೂಗಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು



ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕುರಿತಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಸುಜಾತಾ ಬಸವರಾಜ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಗೊಂದಲವೂ ಇದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಇರುವವರು 1,200 ಕಿಮೀ ನಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊಂದಲದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯಾವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸಹಕಾರಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಕುರಿತೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ.

—ಶ್ರೀರಂಗಾಚಾರ್ ರಮೇಶ್, ಮೈಸೂರು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಓದಿದ ಉತ್ತಮ ಕಥೆ 'ಓಟ'

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸಂಚಿಕೆಯ ವಿಶೇಷ ಕಥೆ 'ಓಟ' ಎಲ್ಲರೊಳಗಿನ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸಿತು. ಕಥೆಯ ಭಾವ, ಓಘ, ಬೈಗುಳ ಮೋಡಿ ಮಾಡಿತು. ಒಂದೆಡೆ ಎಲ್ಲೂ ನಿಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ಕಥೆ ಎಡವಿ ಬೀಳದೆ ಚಲಿಸಿದೆ. 'ಓಟ' ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಓದಿದ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆ. ಕಥೆಗಾರರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

—ಗುರುಗಣೇಶ ಭಟ್
ಡಬ್ಗುಳಿ

ಮಕ್ಕಳೇಕೆ ಹೀಗೆ?

ನ. 14ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆತ್ತವರ ಕನವರಿಕೆ' ವಿಚಾರ ಓದಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಯಿತು.

ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಸಾಕಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಆ ದೇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

—ಚಲುವನಹಳ್ಳಿ ರಾಜಶೇಖರ್, ಹಾಸನ
ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು

ವಿಚಿತ್ರ ಆಚರಣೆಯ ವಿಶ್ವರೂಪ

ನ.6 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಾ ಕೆ.ಎನ್. ಅವರು ಬರೆದ 'ವಿಚಿತ್ರ ಆಚರಣೆಯ ವಿಶ್ವರೂಪ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ನಾವು ಇದುವರೆಗೆ ಕಂಡರಿಯದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

—ಬಿ. ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅ.31ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಶಿಕುಮಾರ್ ಸಿ. ಬರೆದಿರುವ 'ದೃಷ್ಟಿಹೀನರಿಗೆ ದೀಪಾವಳಿ' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಅಜ್ಜ, ಅಜ್ಜಿ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

—ಚೇತನ್ ರೆಡ್ಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ:
ಮಿಂಟೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆ – 9481740137
ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ನೇತ್ರದಾನ ಕೇಂದ್ರ – 9741685555/ 9902546046

ಹಕ್ಕಿಚಿತ್ರಗಳ ಹಬ್ಬ

ನ. 14 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಗರಾಜ್ ಚಟ್ನಳ್ಳಿ ಅವರ, 'ಬಹುತ್ವ ಭಾರತದ ಹಕ್ಕಿಲೋಕ–ವರ್ಣಲೋಕ' ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ಎಲ್ಲೆಡೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಹಾವಳಿ. ಮರ ಗಿಡಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸುಂದರ ಹಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ನೋವಿದ್ದರೂ ಇಂತಹ ಚಂದದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ದೀಪಾವಳಿಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಹಬ್ಬವನ್ನು ತೋರಿಸಿದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

—ಸೌಮ್ಯಾ ಪುರುಷೋತ್ತಮ್, ಮದ್ದೂರು

ಹಾಸ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗೆ ಶತವರ್ಷದ ಸಂಭ್ರಮ

ನ.21ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಸುಬ್ಬರಾವ್ ಬರೆದಿರುವ 'ಮಾಸದ ನಗುವಿಗೆ ನೂರರ ಸಂಭ್ರಮ' ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಶತಾಯುಷಿ ಎಸ್.ಎನ್. ಶಿವಸ್ವಾಮಿ ಅವರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡಿಬಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸಮಯೋಚಿತ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಲೇಖನವಿದು.

ಇಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿರುವ ಕನ್ನಡಮ್ಮನ ಅಪೂರ್ವ ಪುತ್ರ ರತ್ನ ಎಸ್.ಎನ್. ಶಿವಸ್ವಾಮಿ ಅವರಿಗೆ ಶತಸಂವತ್ಸರದ ಶುಭಹಾರೈಕೆಗಳು.

—ರಮೇಶ್ ಬಿ.ಎಂ. ಬೆಂಗಳೂರು

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