



ನಿಮಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ!

ಯಾರು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಮಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲು ಇಡುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭ ಏಕಾಂತತೆ ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೆದುಳನ್ನು ಸೃಜನಶೀಲವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಂತೆಯೂ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಪರ್ಧೆಗೂ ಮುನ್ನ ತಾಲೀಮು ಬೇಡ

ಆಟಗಾರರು ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿಯುವ ಮುಂಚೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಅಧೀರ್ಷಿಗಳು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ದೇಹ ದಂಡನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾರಥನ್, ಸೈಕಲ್ ರೇಸ್, ಈಜುಗಾರರು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಇಳಿಯುವ ಮುಂಚೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸ್ಪರ್ಧೆಗೂ ಮುನ್ನ ಕನಿಷ್ಠ 24 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ದೇಹವನ್ನು ತೀವ್ರ ದಣಿಯದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಯಾವುದು ಸತ್ಯ; ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯೆ?

'ಹೊರಳು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ' ಡಾ. ವಸಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ನವೆಂಬರ್ 30) ಆಯುರ್ವೇದದ ಕುರಿತು ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಒಂದು ಕಡೆ ಗೀಳು ಹಿಡಿದವರಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಜನರಿಗೆ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡಿ ಗಾಳಿ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಉದ್ಯಮ. ಯಾವುದು ಸತ್ಯ? ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯೆ? ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಹೈರಾಣಾಗಿರುವ ಜನ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಗಾಧತೆ ಮತ್ತು ಮಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ನೈಜವಾಗಿ ಲೇಖಕಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಡಾ. ಸ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆಸ್ತ್ರೈಗಳ ಆಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ 'ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ತಾವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ, ಗುಣ ಖಾತ್ರಿ' ಎಂದು ಬೊಗಳೆ ಬಿಟ್ಟು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಶೋಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯ ಅರಿವೇ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ ಮಾಡುವುದೇ ದಂಧೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಜನ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತ್ಯು ಮನಸ್ಸೇ ಮೂಲ. ನಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಮರುಳು ಮಾಡುವ ಜಾಹೀರಾತು ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ. ಜನ ನಿರುಪದ್ರವ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಕೇವಲ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಜನರನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ, ಶೃಂಗಾರ, ಪ್ರಸಾದನ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಂಪೆನಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

—ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನನಗೆ 30ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಆಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮದ್ದಿಗೂ ಅದು ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಪುಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಆಯಿತು. ಈಗ ನನಗೆ 73 ವರ್ಷ. ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನೇ ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

—ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಲೇಖನ ದೂರ ಮಾಡಿತು.

— ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ (ತೋಷ) 'ಕನಕನ ಕಿಂಡಿ' ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಿತು.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ ಮನಕಲಕುವಂತಿ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಜೀವಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಲಾಟ ಸರಿಯಲ್ಲ' (ಚ.ಹ.ರಘುನಾಥ) ಬರಹ ಮನಕಲಕುವಂತಿದೆ.

—ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಅಂಬಾದಾಸ ವಡೆ ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಚಂಪಾ ಸಂದರ್ಶನ

'ಸಾಹಿತಿ ಟ್ರಿಕ್ವಿವಿಸ್ ಆಗಬೇಕು; ಚಂಪಾ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ್ ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತಾ ರಾವ್, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ ಆಕರ್ಷಕ ರಂಗೋಲಿ

'ಕಾಮಧೇನು' ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಹಲಸಿನ ರಂಗೋಲಿ' (ಗಣಪತಿ ಹಾಸ್ಪಿರ) ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಆಕರ್ಷಕ.

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡಬಿದರಿ ಅಗಸಿಕೊಂಡ ಕೆರೆ

'ನವಾಬರ ಕಾಲದ ಕೆರೆ' (ಚಂದ್ರಹಾಸ ಚಾರ್ಮಾಡಿ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನವಾಬರೊಬ್ಬರ ದೂರದರ್ಶಿತ್ವದ ಫಲವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಅಗಸಿಕೊಂಡ ಕೆರೆಯು ಐದು ಸಾವಿರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ನೀರುಣಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಪವಾಡವೇ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಂದಿಸಿದ ಪಟ್ಟಣ ಪಂಚಾಯತ್ ದೇಶಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದೆ.

—ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಗಾರ್ಡನ್ ಮನೆ

'ಹೀಗೊಂದು ಗಾರ್ಡನ್ ಮನೆ' (ಅಲೇಖ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಗಳಾದ ರಾಧಾ ರಂಗಸ್ವಾಮಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

—ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

'ನಿರ್ಗಮನ' (ಅನು ಬೆಳ್ಳಿ) ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯತ್ತು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಗಳ ಎದುರು ಮೋಸ, ವಂಚನೆಗಳು ನಿಲ್ಲದೇ ಓಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗೋಚರಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಕಥೆ ಎನಿಸಿದೆ.

—ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಹಳೆ ನೆನಪು ಹಿಂತ

'ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳ ಮೆಲುಕು ಓದಲು ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

—ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ ಬೆಂಗಳೂರು