## ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ ಲೇಖನ

‘ಇದು ರಿವರ್ಸಲ್ ಸಮಯ’ (ಡಿ. 07, ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಮಧುಮೇಹವೆಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಅರಿವು ನೀಡಿದೆ. ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರಿವರ್ಸಲ್ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿತು. ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಹೇಗೆ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿತು. ಸಮಕಾಲೀನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಂಥ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ‘ಸುಧಾ’ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲಿ.

—ದಿವಾಕರ್ ವಿ.ಜಿ.

## ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ದೂರವಾಯಿತು

‘ಇದು ರಿವರ್ಸಲ್ ಸಮಯ’ ಎಂಬ ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯೇ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಒಳಪುಟಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನೋಡಿದಾಗ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿತು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವ ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಅವರ ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಡಾ. ಆದಿತ್ಯ ಎಸ್. ಚೌತಿ, ಡಾ. ಪ್ರೀತಮ್ ಅವರ ಮಾತು–

ಸಲಹೆಗಳು, ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ರೋಚಕ ಇತಿಹಾಸ, ಜೊತೆಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಕುರಿತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತುಗಳು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಇರದ ಮನೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನೆಯವರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಲೇಖನ.

—ರಮೇಶ ಗಬ್ಬೂರ್, ಗಂಗಾವತಿ

## ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಆಧಾರ

ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಶ್ಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಹಾಗೆ ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿರುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

—ಡಾ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ತುರ್ತಿದೆ

‘ಕೆರೆಯ ಹೂಳನು ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ’ (ಡಿ. 07, ಅಖಿಲೇಶ್ ಚಿಪ್ಪಳಿ) ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಾದುದು. ಕೋಲಾರದ ಸಹಜ ಕೃಷಿಯ ದಿವಂಗತ ನಾರಾಯಣರೆಡ್ಡಿಯವರು ನಾನು ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಬಕೆಟ್ ಸ್ನಾನ, ಇನ್ನರ್ಧ ಬಕೆಟ್ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದು ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೇಪ್‌ಟೌನ್, ಸುಡಾನ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?

—ಗುರು ಜಗಳೂರು, ಹರಿಹರ

## ನೆನಪುಗಳೂ ವಿಷಾದವೂ

‘ಕೆಮ್ಮೀಸೆ ಪಿಕಳಾರನ ಜೋಪಡಿ’ (ಡಿ. 07, ಜಿ.ಆರ್. ಪಂಡಿತ್, ಸಾಗರ) ಲೇಖನ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗೆ ತೂಗು ಹಾಕಿದ್ದ ಬೆತ್ತದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗುಬ್ಬಿಗಳ ಜೋಡಿ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿತ್ತು. ಅವುಗಳ ಹಾರಾಟ, ಮರಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಹುಲ್ಲಿನ ತುಂಡುಗಳು... ದಶಕಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸಿಹಿ ನೆನಪಿನೊಂದಿಗೆ, ಗುಬ್ಬಿಗಳು ಮರೆಯಾಗಿರುವ ಬಗೆಗಿನ ವಿಷಾದವೂ ಸೇರಿತು.

—ಪ್ರಭಾಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಮನಮುಟ್ಟಿದ ಸಹಜ ನಿರೂಪಣೆ

‘ನಿರಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ...’(ಡಿ.07, ವಾಸುದೇವಶರ್ಮಾ ಎನ್.ವಿ.) ಕಥೆ ಹೇಳಿರುವ ರೀತಿ ಬಹಳ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು, ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಸ್ವತಂತ್ರ ಉದ್ಯಾನವನದ ಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೇ ಇರಲಿ... ಯಾರೂ ಇಲ್ಲಿ ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

—ಶೈಲಾ

## ಕಳಕಳಿಯಿರಲಿ

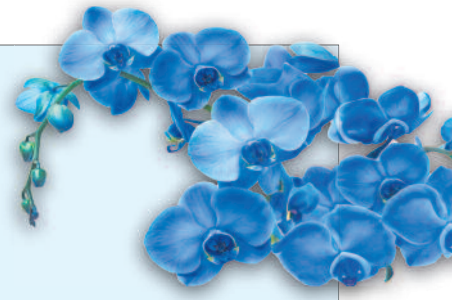
‘ಹೀಗೊಬ್ಬ ಶಿವಾಜಿ ರಾವ್’ (ನ. 23, ಶುಭಾ ಖಟಾವಕರ ಮೈತ್ರಸ್) ಅನುಭವ ಕಥನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಘ ಜೀವಿ. ಅವನಿಗೆ ಸದಾ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕುರಿತು ಇರಬೇಕಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದೆ.

—ವೀರೇಂದ್ರ ಜ. ಅರ್ಕಾಚಾರಿ

## ತ್ರಿವೇಣಿ ಶೆಲ್ಲಿಕೇರಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

‘ತ್ರಿವೇಣಿ ಶೆಲ್ಲಿಕೇರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ’ಗಾಗಿ ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆ ಯಂಡಿಗೇರಿಯ ‘ಶ್ರೀಮತಿ ತ್ರಿವೇಣಿ ಶೆಲ್ಲಿಕೇರಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ’ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು 2023ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ಕಥೆ, ಕವನ, ಕಾದಂಬರಿ – ಈ ಮೂರು ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆ ದಿನ: ಡಿಸೆಂಬರ್ 31, 2023

ಪ್ರಶಸ್ತಿ ತಲಾ 10 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ನಗದು ಬಹುಮಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಫಲಕ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಿಳಾಸ: ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಶೆಲ್ಲಿಕೇರಿ, #19/1/1, ‘ಸಿರಿ’, ಈಶ್ವರ ದೇವಸ್ಥಾನ ಹತ್ತಿರ, 22ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ವಿದ್ಯಾಗಿರಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ–587102 ಫೋನ್: 6361427715



## ನೀಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ...

‘ನೀಲಿ ಎಂಬ ನಿಗೂಢದ ಹಿಂದೆ’ (ಡಿ. 07, ಸೀಮಾ ಹೆಗಡೆ) ಬರಹದಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು, ಇಡೀ ಗಗನ, ಸಮುದ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ನೀಲಿಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ವಿವರಗಳೊಂದಿಗೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು, ಇತರೆ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು? ಎಂಬ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಿಸರ್ಗದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನಿಗೂಢಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತ.

—ಜಿ.ಕೆ. ಕಂಚೀವರದಯ್ಯ, ಕೊಳಪಾಳ

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