ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಅನ್ನಾಂಗ ಮಾತ್ರೆ

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡ ಬದುಕು. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗುವ ವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಇಂದಿನ ಹಲವು ಜೋಡಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯಲಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಡಾ. ರಿನಾ ಅಗರವಾಲ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಗರ್ಭಧರಿಸಲಿಚ್ಛಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆಯು ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಪೂರಕ ಅಂಶ ಸೇವನೆಯು ದ್ವಿಗುಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಇದರ ಸಾಬಾತನ ಪತ್ತೆಗೆ, ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭಧರಿಸದ 58 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅಸಹ ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು 12 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗೆ ಅನ್ನಾಂಗ ಪೂರಕ ಅಂಶವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ 58 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನಿಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 'ಪ್ರೆಗ್ನಾಕೇರ್ ಕನ್ಸೆಪ್ಷನ್' ಎಂಬ ಅನ್ನಾಂಗ ಸೇವಿಸಿದ 30 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ 60ರಷ್ಟು ಅಂದರೆ 18 ಮಂದಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಾದರು. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವಿಸಿದ 28 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ 25ರಷ್ಟು ಅಂದರೆ 11 ಮಂದಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಾದರು.

ಹೀಗೆ ಅನ್ನಾಂಗ ಪೂರಕ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೊದಲನೇ, ನಾಲ್ವರು ಎರಡನೇ ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬಾಕೆ ಮೂರನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದರು. ಆದರೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು, ಎರಡನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಏಳು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದರೂ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅನ್ನಾಂಗ ಪೂರಕ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಸೇವಿಸಿದ ಯಾವೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಪಸ್ಥಾನೀಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವರದಿಗಳಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಿವಿಗೆ ಎಂಪಿ3 ಗಿಂತ ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದವೇ ಅಪಾಯ!

ಎಂಪಿ3 ಸಾಧನ ಅಥವಾ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕ ಇಯರ್ ಫೋನ್ ಬಳಸಿ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಬಹುದು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿವಿಯ ರಿಕ್ಕಿ ನೀಟ್ಜೆಲ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ಕರ್ಕಶ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದವಿರುವ ಕಚೇರಿ ವಾತಾರಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎಂಪಿ3 ಸಾಧನ ಬಳಸಿ ಹಾಡು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಸಣ್ಣದು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೊಳಪಡುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಶೇ 90 ಮೀರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಓಡಾಡುವಾಗ ಎಂಪಿ3 ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ 87ರಷ್ಟಿದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವ ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿದ್ದಾರೆ. 'ನಾನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಕಚೇರಿಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ಇತರ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳೂ ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ನೀಟ್ಜೆಲ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಸರಾಸರಿ 72-81 ಡೆಸಿಬಲ್‌ನಷ್ಟು ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದಾಗ ಮಾತಾಡುವಾಗ 60 ಡೆಸಿಬಲ್, ಗಿಜಿಗಿಡುವ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ 80 ಡೆಸಿಬಲ್, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ 90 ಡೆಸಿಬಲ್, ಮಗು ಅಳುವಾಗ 115 ಡೆಸಿಬಲ್‌ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಷ್ಟನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೇರವಾಗಿ ಆಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಿವುಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನೀಟ್ಜೆಲ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಮಯೋಚಿತ

ಮಾಗಿಯ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅವರ ಪರಿಹಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಸಲಹೆಗಳು ಎಸ್ಸೆಚ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿವೆ.

-ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು

ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂಭ್ರಮ!

ಶರತ್ಕಾಲದ ಸಂಭ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿ ಮೆಲ್ಲುತ್ತ ಓದಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಚುಟುಕು ಲೇಖನಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಎರಡು ಕಿಲೋ ತೂಗುವ ಆಮೆಗಳು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಟನ್ ಭಾರದ ಖಡ್ಗ ಮೃಗಗಳು ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ 'ಪೋಸ್' ಕೊಟ್ಟಿವೆ. 'ಚಂದಮಾಮ' ಹೆಸರಿನ 'ಸಿನಿಮಾ'ದ ಓಪನಿಂಗ್ ಶಾಟ್ ಸಖತ್ತಾಗಿದೆ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ನಗುಮುಖದ ಗೆಳತಿ ಸುಧಾ!

ಮಾಗಿಯ ಚಳಿಯಲಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಯಲಿ, ನಗುಮುಖದ ಒಡತಿ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಗೆಳತಿ! ಪುಟ ಪುಟದಲ್ಲೂ ಮಾಹಿತಿ, ಅಪರಂಜಿಯ ಕಾಂತಿ, ಹೊತ್ತು ಬರುವಳು ಸುಧಾ, ಮನಕೆ ಕೊಡುವಳು ಮುದ!

-ವಿಜಯ್ ಕುಮಾರ್ ಜೈನ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ಆಮೆಯ ಚೇತೋಹಾರಿ ಚಿತ್ರಣ

ಕೇಶವ ವಿಟ್ಲ ಅವರ ಆಮೆಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ಪಡೆಯುವ ಹಿಂದಿನ ಶ್ರಮ ಅನೂಹ್ಯ.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಅಶ್ವಿನಿ ವಿ. ಹೆಗಡೆ, ಭೈರುಂಬೆ/ ಜಿ.ವಿಶ್ವನಾಥ, ಗೊಂಡೇದಹಳ್ಳಿ

ವಿಶಿಷ್ಟ, ವಿಶೇಷ, ಅದ್ಭುತ

'ಗಂಡಕ'ನ ಕಂಡಿರಾ? ಜಿ.ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಚಿತ್ರಬರಹ ಹಿಡಿಸಿತು. ವಿಶಿಷ್ಟ, ವಿಶೇಷ, ಅದ್ಭುತ.

-ಅಬ್ದುಲ್ ವಹಾಬ್ ಮುಲ್ಲಾ, ಗಂಗಾವತಿ/ ಎಚ್.ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ವೀರೂ ಮಹಿಮೆ

ಕೆ. ಓಂಕಾರಮೂರ್ತಿಯವರ 'ವೀರೂ, ಏನು ನಿನ್ನ ಮಹಿಮೆ!?' ಲೇಖನ ಓದಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಾಯ್ತು.

-ಕಾಳೇಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು/ ಎಚ್.ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯದ ಆಪ್ತ ಬರಹ

ಅನುಪಮಾ ಹಾಗೂ ನಿರಂಜನರಂತೆ, ಕಮಲಾ ಮತ್ತು ಹಂಪನಾ ಕನ್ನಡದ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬರಹ ಆಪ್ತವಾಗಿತ್ತು.

ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ಆರ್.ಚನ್ನಮ್ಮ, ಆರ್.ಬಿ.ಪಾರ್ವತಿ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಮ.ಪ್ರಿಯ, ಮೈಸೂರು

ಛೆಬ್ಬಿಯವರು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗಲಿ

ಸುಖೀಭವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಇಂತಹ ಅಸಹಜ ವರ್ತನೆಯ ಜನರೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರಾ? ಎಂದು ಸೋಜಿಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಡಾ. ವಿನೋದ್ ಛೆಬ್ಬಿ ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆಯ ಉತ್ತರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವಂತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ದೇವರು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯ ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

-ನಿರ್ಮಲಾ ಜಯರಾಂ, ಮೈಸೂರು

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಛೆಬ್ಬಿ ಸಲಹೆ

ದಾಂಪತ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಡಾ.ಛೆಬ್ಬಿಯವರು ನೀಡುವ ಲೋಕಾಭಿರಾಮ ಉತ್ತರಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚುವಂತಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳು ಸಂಗ್ರಹ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಡಿ.ಎಲ್.ನಾಗರಾಜ್, ಚನ್ನಗಿರಿ/ ಬಳ್ಳಾರಿ ಮಧ್ವರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನ ಮಿಡಿದ ಕಥೆ

ವೇದ್‌ರಾಹಿ ಅವರ ಡೋಗ್ರಿ ಕಥೆ (ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಡಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀನಾಥ್) ಹೊಸತನದ ಕಥೆ, ಮನ ಮಿಡುಯುವಂತಿದೆ.

ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಚಿರ ಯುವಕನ ನೆನಪು

ಖ್ಯಾತ ಚಲನಚಿತ್ರ ನಟ ದೇವಾನಂದ್‌ರವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೃಷ್ಣ ಮಾಸಡಿಯವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಎಚ್.ಆರ್.ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಚಾರ

ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಮಾತೇ ಮುತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ.

ಪಿ.ಎ.ಸುಧೀಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಟಿ.ಎನ್.ಸರಸ್ವತಿ, ತಿಪಟೂರು