ಮೌಲ್ಯ ಬಿತ್ತುವ ಜಾಹೀರಾತು!

ಟೀವಿ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರವಾಗುವ ಆಟಿಕೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸ್ಪ್ಯಾನಿಶ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಟಿಕೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸಾರಿದರೆ, ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಮುಖ ಎಂಟು ಟೀವಿ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಸುಮಾರು 595 ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಮಂಡಿ ನೋವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ!

ಮಂಡಿ ನೋವು ತಡೆಯಲಾಗದಷ್ಟು ವೇದನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೇ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ 'ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ' ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು 35ರಿಂದ 65 ವಯೋಮಾನದ ಸುಮಾರು 146 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಮಂಡಿ ಬೇನೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಗೀತದಿಂದ ಸ್ಮರಣೆ!

ಸಂಗೀತ ಕಳೆದು ಹೋದ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮರಳಿ ತರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಅಮೆರಿಕದ ತಜ್ಞರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ನೆನಪು ಹಾರಿಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಜನಪ್ರಿಯ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾರಿಹೋದ ನೆನಪನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯ: ಮಹಿಳೆಯರ ಯಕೃತ್‌ಗೆ ತೊಂದರೆ

ಮಹಿಳೆಯರು ಮದ್ಯದ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಯಕೃತ್ತಿನ (liver)ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೋಸ್ಟನ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಯಕೃತ್ ಗಾತ್ರದಿಂದ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು.

ವಂಶಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಯಕೃತ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣವಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಪಿತ್ತಕೋಶ (pancreatic) ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕೂಡ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಚಿತ್ರರಂಗದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

'ಸುಧಾ' ಡಿ.26ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಚಂದನವನದ ಹೊಸ ಚಿಗುರು' ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗದ 2013 ಸ್ಥಿತಿ ಬಗ್ಗೆ ಚ.ಹ.ರಘುನಾಥ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಗಂಭೀರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಬೇಕೆ?

ತುಂಡುಡುಗೆಯ ಐಟಂ ಸಾಂಗ್‌ಗಳ ಚಿತ್ರಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇಂತಹದೊಂದು ಗಂಭೀರ? ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಬೇಕೆ?

–ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬಣ್ಣ ಬಯಲು

'ಬಾಲಿವುಡ್ ಕದಡಿದ ಬಣ್ಣ'ದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಸ್.ಅಮಿತ್ ಅವರು ಬಾಲಿವುಡ್ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಜಾಲಾಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನನೀಯ ವಿಚಾರ

ಚರಿತ್ರೆ ಕುರಿತ ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಮನನೀಯವಾಗಿದೆ.

–ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ತುಂಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಪ್ಪೆ ಉತ್ತರ

ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಧರದ ಸಿಹಿ ಸವಿಯಬಹುದೆ?' ಎಂಬ ಮಧುಸೂದನ್‌ರ ತುಂಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್ ಉತ್ತರ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿತ್ತು.

–ಸುಮಿತ್ರ, ಸಕಲೇಶಪುರ

ಒಡೆಯರ್ ನೆನಪು ಸಕಾಲಿಕ

ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಅವರ 'ಕೊನೆಯ ಒಡೆಯರ ಕೆಲವು ನೆನಪುಗಳು' ಸಕಾಲಿಕ, ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

–ಎಸ್.ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು/ ಪಾವ್ಲ ಎಸ್. ಗೊನ್ಸಾಲ್ವಸ್, ಹೊನ್ನಾವರ/ -- ಅಂಕಿತಾ ರೈ ಕೊಯ್ಯೂರು, ಪುತ್ತೂರು/ ಡಿ.ಎಸ್.ಪಂಕಜ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕಾಳೀಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಮೈಸೂರು/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಗಾಯತ್ರಿ ಬಿ.ಹಿರೇಮಠ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಘಾತ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?' ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು/ ಶ್ರುತಿ ನೀರಾಯ, ಗುಂಡ್ಯ/ ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್ ಅರಬಿಳಚಿ ಕ್ಯಾಂಪ್, ಭದ್ರಾವತಿ

ಸಖತ್ ಖುಷಿ ನೀಡಿದ ಕವಿತೆ

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಟಿ.ಎಸ್.ನಾಗರಾಜಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ 'ಗೋಂಕರು ಕಪ್ಪೆ' ಕವಿತೆ ಹಾಗೂ ಗಣೇಶ್ ಅವರ ಚಿತ್ರಗಳು ಸಖತ್ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟವು.

–ಪಾಪು ಜೈನ್, ಉಜಿರೆ

ಕೃತಿಚೌರ್ಯ

ಹಿರಿಯ ವೈಣಿಕ ಡಾ.ವಿ. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಆತ್ಮಕಥನವನ್ನು ನಾನು 1993–95ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ಅದು 1995ರ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಿಂದ 1996ರ ಮಾರ್ಚ್‌ವರೆಗೆ ಧಾರಾವಾಹಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಬಹುಮಾನ, ಆರ್ಯಭಟ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಅತ್ತಿಮಬ್ಬೆ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಬಂದಿವೆ.

2010ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ.ವಿ. ಅಮೃತಾ ಅವರು 'ವಿಪಂಚಿ ವೈಭವ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈಣಿಕರ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವಾಗ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದ ಹಲವಾರು ಪುಟಗಳನ್ನು ಕೃತಿಚೌರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಬಹುಭಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೃತಿಚೌರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದು ನನಗೆ ಬಹಳ ನೋವಾಗಿದೆ.

– ಭಾರತೀ ಕಾಸರಗೋಡು, ಬೆಂಗಳೂರು