



### ಇ ಸಿಗರೇಟ್‌ನಿಂದಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಅಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ, ತಂಬಾಕಿನ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತು ಕಾಣಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಇದರಿಂದಲೂ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ, ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿಕೋಟಿನ್ ರಹಿತ ಇ ಸಿಗರೇಟ್ ಜೀವಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಕೋಟಿನ್ ರಹಿತ ಎಂದು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ

### ಹಸಿದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿ

ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆತು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿವು ಆಗದಿದ್ದರೂ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನು ಸವಿಯುವುದು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಹಸಿವು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರುಚಿಯಾದ ಊಟ ಸವಿಯುವ ಮಿಷಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

### ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತುಷ್ಟು ಸುಲಭ

ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಗುರುತನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದಲೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಗುರುತು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

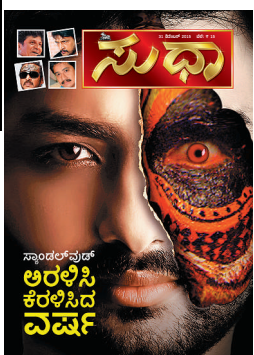
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಡ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಫಿ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬಡವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

### ಮಸಾಲೆ ಡಬ್ಬಿಯ ದಿವ್ಯೌಷಧ ಲವಂಗ

ಕವಳದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಲವಂಗ ಮಸಾಲೆ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಭಾದೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಲವಂಗ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೈಟೀನ್, ನಾರಿನಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಲವಂಗದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ಇದು ಜೀರ್ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಅಜೀರ್ಣ ಉಪಶಮನಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ



### ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ

'ಅರಳಿಸಿ ಕೆರಳಿಸಿ ಮುಗಿದ ವರ್ಷ', ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ. ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಡಿ.31) ಕನ್ನಡ ಬೆಳ್ಳಿತೆರೆಯ ಈ ವರ್ಷದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಸುಧಾ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಚಿತ್ರರಂಗದ ಆ ವರ್ಷದ ಗಳಿಕೆ-ಉಳಿಕೆ, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ 'ಬೇಕು- ಬೇಡ', ನಿರ್ಮಾಪಕರ 'ಸೋಲು- ಗೆಲುವು'ಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

-ಬಾಳ್ವುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

### ಸಾಮಯಿಕ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯದಾನ ವಿಳಂಬ ತಪ್ಪಿಸಿ' (ಎನ್. ಉದಯಕುಮಾರ್) ಬರಹ ಸಾಮಯಿಕವಾಗಿದೆ.

-ಟಿ.ಎನ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ, ಎಂ.ಪುತ್ತುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

### ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ

ವಿಚಾರಲಹರಿ 'ಬೆಳದಿಂಗಳ ಮಾಯೆ' (ತೋಷ) ಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು ಅಲ್ಲಮ, ಬೇಂದ್ರೆ, ಯೋಗಪ್ಪನವರ ವಚನ, ಕವಿತೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಆಕರ್ಷಕ

'ನಾಗರಾಜನ ವರ್ಣಾಲಂಕಾರ' (ಆರ್.ಕೆ. ಮಧು) ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಆಕರ್ಷಕ. -ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

### ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಅಯ್ಯೋ ಚಳಿ ಜ್ವರ' (ಡಾ.ವಸುಧರಾ ಭೂಪತಿ) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

### ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು

ಪ್ರವಾಸ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಡೇಲ್ ಶಿಹಾಲಿಯ ಬಣ್ಣದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ..' (ಜಿ. ನಾರಾಯಣ) ವರ್ಣಮಯ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಪೂರಕ ಬರಹ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

### ಅಂತಃಕರಣ ಮಿಡಿಯಿತು

'ಮಾತೃದೇವೋಭವ' ಕಥೆ (ಗುರುರಾಜ ರಾಮನಗರ) ಓದಿ ತಾಯಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಕಂಡು ಅಂತಃಕರಣ ಮಿಡಿಯಿತು.

-ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ನೇ.ಗೋ.ಬ., ಕುಕ್ಕಿಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಚೆನ್ನಾಗಿ

ಫ್ಯಾಷನ್ ಲೇಖನ 'ಪ್ಲಾಟಿನಂ ಒಡವೆಯಲ್ಲಿ ನವವಧು', (ಉಮಾ ವೇಣೂರು) ಹೈದ್ರಾಬಾದ್‌ನ ಡಿಸೈನರ್ ಅನುಶ್ರೀ ರೆಡ್ಡಿ ಅವರ ವಿನ್ಯಾಸಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದು, ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು