ಕಿಡ್ನಿನಾಶಕ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪುರುಷರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲದ ಉತ್ಪನ್ನ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕೂಡ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೈಟ್ರೈಟ್ ಅಂಶ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯ

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ನಿತ್ಯವೂ ಸೋಡಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೋಲಾ ಬಗೆಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇದರ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿನ ಸೂತ್ರ

ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಜ.14ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಹೊಸ ವರ್ಷದ ನಿರ್ಣಯಗಳೇನು?' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ. ಆದರೂ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪರಿವರ್ತನೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸಮಾಜದ ಒಳಿತಿಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಮನುಕುಲದ ಸಾರ್ಥಕ ಬದುಕಿನ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಳಲೆ ಸಾಗರ, ಎಚ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಿ.ಎಂ.ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ ಮಂಡ್ಯ, ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಡಾ.ಕೊಣನೂರು ಕೆ.ಜಯಚಂದ್ರ ಹಾಸನ, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್ ಮಣಿಪಾಲ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ರಾಮ್ ಉತ್ತರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ತಪ್ಪಲಿ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರಾಮ್ ಅವರ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ತರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಎಂದು ವಿನಂತಿ.

-ವಾಸುದೇವ.ಕೆ

ಸೊಗಸಾದ ಕಥನ

ಡಾ.ಎಂ.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಅವರ 'ಸ್ವರ್ಣ ನಿಸರ್ಗ ಸೆಡೋನಾ' ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಆಕರ್ಷಕ ತಾಣವುಂಟೆ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು.

- ನೆಲರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಫ್ಲಾಗ್‌ಸ್ಟಾಫ್ ವೀನಸ್ ಗ್ರಹವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಎಂದು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ವೀನಸ್ ಅಲ್ಲ 'ಪ್ಲೂಟೊ' ಎಂದಾಗಬೇಕಿತ್ತು.

-ಲೇಖಕ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಲಹರಿ

ಬೆಳದಿಂಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ (ತೋಷ) ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

ಇದು ಭಾರತ

ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಅವರ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ಮಹಿಳೆಯರೇಕೆ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ?' ಈ ದೇಶದ ತರತಮ ನೀತಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿತು

-ಎಚ್.ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿಷಾದದ ಕಥೆ

ಕೇಶವ ರೆಡ್ಡಿ ಹಂದ್ರಾಳ ಅವರ 'ಬಣ್ಣದ ರಾಟೆ'ಯ ಕಥಾನಾಯಕಿ ಖ್ಯಾತ ನಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದುರಂತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದು ಶೋಚನೀಯ. ವಿಷಾದ ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ಕಥೆ.

-ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ನೇ.ಗೋ.ಭ.ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ.

ವಿಸ್ಮಯ

ಇಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಿನ ಪ್ರಾಣಿ ಇಲಿ, ಹಲ್ಲಿ, ಹಾವು (ಕೆದಿಲ ಸುಲೋಚನಾ ಭೀಮ ಭಟ್) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯಿಂದ ಕೊಲ್ಲುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಸ್ಮಯವೇ ಸರಿ.

-ಬಿ.ಎಂ.ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

ಮಾಹಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು

ಡಾ.ಅನಿಕೇತನ ಶರ್ಮ ಅವರ 'ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ರೂಟ್ ಕೆನಲ್' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಕುಸುಮ ಬೆಜ್ಜವಳ್ಳಿ, ಎಸ್.ಪ್ರಭಾ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅನುಭವ ವಿನಿಮಯದ

ಡಾ.ನಿರಂಜನ ವಾನಳ್ಳಿ 'ಪ್ರೇಮ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಸಂಗದಲ್ಲಿ' ತಾವು ಸಾಕಿದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅನುಭವ ವಿವರಗಳು ಸರಳವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಕವನ ಸ್ಪರ್ಧೆ

'ಮೈಸೂರು ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಮುಂಬೈ' ಸಂಸ್ಥೆಗೆ 90 ವರ್ಷ ತುಂಬುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಕವನ ಸ್ಪರ್ಧೆ'ಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ 10 ಸಾವಿರ, ದ್ವಿತೀಯ 5 ಸಾವಿರ, ತೃತೀಯ 3 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ. ಪ್ರವೇಶ ಶುಲ್ಕ ಇಲ್ಲ. ಕವಿತೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆ ದಿನ 15.4.2016. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: **The Mysore Association Mumbai, No 393, Bhau Daji Road Matunga, Mumbai– 400019, ph: 022– 24024647/ 24037065, Email: kavana.nesaru@gmail.com**