ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ!

ಡಯಟ್ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಖ್ಯಾತಿಯಾಗಿರುವ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮದ್ಯದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು!

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮದ್ಯ ಹೀರಿದರೆ ಮುಪ್ಪಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಲಕ್ವ ಪೀಡಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವೂ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 43 ವರ್ಷದ ಆಸುಪಾಸಿನ 11,634 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಿತ ಪಾನ ಮಾಡುವವರು– ಮೀತಿಮೀರಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಶೇ.34ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀವಿತಾವಧಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸುವ ಪ್ರಚೋದಕ ಸಾಹಿತ್ಯ!

ಕಾಮ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಅದು ನೈತಿಕ ಹಾದಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಾಮ ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಗೂ ಬರಹಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಮ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬಹು ಸಂಗಾತಿಯ ಗೀಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ.

ಕಾಮ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾತ್ರ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಹುಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ

'ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮಾಯಾಜಾಲ' ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜ. 29) ದಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮೋಡಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಉಚಿತ, ರಿಯಾಯಿತಿ ಕೊಡುಗೆ.. ಹೀಗೆ ಏನೇ ಆಮಿಶ ತೋರಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಸೆಳೆದರೂ ಅವುಗಳ ಚಿತ್ತ ಲಾಭದತ್ತಲೇ.

– ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್.ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಹೇಮಾ ಮುರಳಿ, ಹೊಸಗ್ರಹಾರ, ಸಿ.ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಮೈಸೂರು

ವಿಚಾರಲಹರಿ

ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಜ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ವಿಚಾರಲಹರಿ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿತ್ತು.

– ಸಮುದ್ರವಳ್ಳಿ ವಾಸು, ಆಲೂರು

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಗಣಿತ ಎಂಬ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ' ಬರಹ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ.

–ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಕೆ. ಪ್ರಕಾಶ್, ಚಿಕ್ಕಜೋಗಿಹಳ್ಳಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರು 'ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲದಾಗಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ ಮತ್ತು ಮೈಸೂರಿನ ಕೆಲ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆ ಮಕ್ಕಳು ಗಣಿತ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ.

–ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ' ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಿಲೆಗಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ

ಚೋಳರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಗಂಗೈಕೊಂಡಂ ಚೋಳೇಶ್ವರಂ ಮತ್ತು ತ್ರಿಭುವನಮ್ ದೇಗುಲ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ (ಎನ್. ಸ್ವಾತಿ, ಉಡುಪಿ) ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಚೊಕ್ಕ ಲೇಖನ.

–ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ರೋಟೊರುವ ಕಲ್ಪನಾತೀತ

ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡಿನ ರೋಟೊರುವ ಬಿಸಿ ಬುಗ್ಗೆಗಳು ಕಲ್ಪನಾತೀತ. ಪಕ್ಕದ ಸರೋವರದ ಹೆಲಿಪ್ಯಾಡ್‌ನಿಂದ ಕಾಪ್ಟರ್ ಸೇವೆ ಕಡೆಗೆ ಗಗನದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ಬುಗ್ಗೆಗಳ ನಡುವಿನ ಕಾಪ್ಟರ್ ನುಸುಳುವ ಅನುಭವ ರೋಮಾಂಚಕ.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೊಗಸಾದ ಬರಹ

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನಪ್ಪ ಭಾಗವತರ ನೆನಪು (ರಘು) ಬರಹ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು.

– ವಿ. ಪ್ರಾಣೇಶ್ ರಾವ್, ಹೊಸಪೇಟೆ

ಎಲ್ಲರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲಿ

'ನಾಗಣ್ಣನ ಬುತ್ತಿ ಸೇವೆ' (ಸುದೇಶ ದೊಡ್ಡಪಾಳ್ಯ) ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ನಾಗಣ್ಣನ ಸೇವೆ ಅನನ್ಯ. ಅವರ ಬುತ್ತಿ ಸೇವೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಲಿ.

–ಪುಟ್ಟಗೌರಿ ಚಿದಾನಂದ, ಕಲಬುರಗಿ, ಮೇ.ಗೊ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ವಿಠಲರಾವ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಮಳಖೇಡ, ರವಿಕುಮಾರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಅರುಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಥೆ

ಬಸು ಬೇವಿನಗಿಡದ ಅವರ 'ಹುಸಿ ನೀರು' ಕಥೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ರಾಜಕೀಯ ಪಟ್ಟಭದ್ರಾಸಕ್ತಿಗಳು ಅಟ್ಟಹಾಸದಿಂದ ಮೆರೆಯುವುದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು

ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಾಂತನ ಪರಿಚಯ (ರಾಗು) ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

–ಕೊ.ಸು. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು

ಶ್ಲಾಘನೀಯ

'ನಳಂದ ವಿವಿ ಪುನರಾರಂಭ' ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಕಟ್ಟೆ ಅವರ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇತಿಹಾಸ ಪುಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿದ್ದ ನಳಂದ ವಿವಿ 800 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ವಿಶ್ವದ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ರಂಗ ಸಾಹಸವಲ್ಲ; ರಂಗ ಮೋಸ

'ಬೀಸ್ಟ್‌ಲೀ ಟೇಲ್ಸ್ ನಸೀರ್ ರಂಗ ಸಾಹಸ', ರಂಗಭೂಮಿ ಕುರಿತ (ದಿಲಾವರ್ ರಾಮದುರ್ಗ) ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಸೀರ್ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಗಳಿರುವುದು ಸರಿಯೆನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಜ.13ರಂದು ಆ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನನಗೆ ಅದು ರಂಗ ಸಾಹಸವಲ್ಲ, ಒಂದು 'ರಂಗ ಮೋಸ' ಎನಿಸಿತು. ಕಪ್ಪೆಯ ದನಿಯನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದುದೇ ನಸೀರ್ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಅಣಕು ಕಲಾವಿದ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ರಸಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ.

ನಾಟಕ ಒಂದು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮ. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು ಸ್ಥಿರಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ. ನಸೀರುದ್ದೀನ್ ಷಾ ಒಬ್ಬ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ನಟ. ಆದರೆ ಅವರ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದೆಲ್ಲ ಅದ್ಭುತ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

–ನಾ.ಸು. ನಾಗೇಶ್, ನಾಗಮಂಗಲ