ಕಾರ್‌ಗಳ ಶಿಶು ಆಸನ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಶಿಶುಗಳ ಶಯನಾಸನ, ತೂಗುವ ತೊಟ್ಟಿಲು ಹಾಗೂ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಶಿಶುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸಲು ಅಥವಾ ಮಲಗಿಸಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಕೆಲವು ಪೋಷಕರು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರಿಯನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತಹ ಉಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಎಳೆಯ ಶಿಶುವಿನ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು

ಔಷಧ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ಇರಲೇಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಪರಾಧ. ಔಷಧಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಏಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಲಿವರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರ ಲಿವರ್‌ನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಈ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಡಯಟ್ ಮುಖ್ಯ

ದೈಹಿಕ ಆಲಸ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಸೇರಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಭೀಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿತು

'ಐಪಿಎಲ್ ಕುಬೇರರು', ಬಿ.ಎಂ ಹನೀಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಏ. 23) ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿತು. ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಪಟ್ಟರೂ ಒಲಿಯದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಾರೆಯರಿಗೆ ಒಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಲೇಖಕರು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಮೂಡಿಸಿತು

ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರರ ಹರಾಜಿನ ಭಾರೀ ಮೊತ್ತ ಮತ್ತು ಕೋಟ್ಯಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿಕೆಯ ವಿವರಗಳು ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಮೂಡಿಸಿತು. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜಗತ್ತಿನ ಹಣದ ಹೊಳೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಹೆಸರಾದ ಈ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯ ಸಮಗ್ರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ಚಿತ್ರ ನೀಡುತ್ತಾ, ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಇಂದು ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಟವಾಡುವ ಈ ವಾಣಿಜ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಟೊಳ್ಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಅಸಲೀ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಲೇಖನ ಬಿಂಬಿಸಿದೆ.

-ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಎಸ್., ಚೆನ್ನೈ

ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ) ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಬರಹ ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ

ಮೋಹಕ

'ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯೂ ಬಣ್ಣದ ಹಕ್ಕಿಗಳೂ..' ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿತ್ರ ಮೋಹಕ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಈ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯಕಾವ್ಯ ದರ್ಶನೀಯವಾಗಿದೆ.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ನಿತ್ಯಾ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದಿರೆ

ಬಾಣಂತನದ ಅವಾಂತರ

'ಬೆಕ್ಕಿನ ಬಾಣಂತನ' ಪ್ರಬಂಧ (ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಎಂ.ಆರ್.) ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕುತೂಹಲ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು

'ವಿಲನ್ ರಮೇಶ್' ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ರಮೇಶ್ ಚಿತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿದ ಕಿರುಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೋಡಿ ಇದೇನಪ್ಪ ಇದು ಎಂದು ಪುಟ 74 ತೆರೆದು ಮೊದಲು ಓದುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿತು. ಒಳ್ಳೆ ಶೀರ್ಷಿಕೆ. ಆತಂಕ, ಕುತೂಹಲ ಎರಡನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು.

-ಎಲ್. ಗಿರಿಜಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಒಂದು ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತ', ಅಂಜಲಿ ರಾಮಣ್ಣ ಅವರ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಜನರಲ್ ಡೈರ್ ವಿರುದ್ಧ ಸೇಡು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾರತೀಯರ ಮಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಿದ ಉಧಮ್ ಸಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಮಾರಕದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ.

-ಟಿ.ಎನ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ

ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಿತು

'ರಕ್ತಚಂದನಕ್ಕೆ ಭಾರೀ ಡಿಮ್ಯಾಂಡು' ಕಿರಣ್ ಇಜಿಮಾನ್ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತ ಚಂದನದ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರಿ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ವೃಕ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ನೀಗಿಸಿತು.

- ಲಕ್ಷ್ಮಿಕಾಂತ ಮಿರಜಕರ, ಶಿಗ್ಗಾಂವ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕುಮುದಾ ಪುರುಷೋತ್ತಮ್ ಅವರ ಕಥೆ 'ಸೊಸೆ' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ, ಅವರ ಜೀವನದ ಸರಸ-ವಿರಸದ ಪ್ರವೇಶಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕಥೆಗಾರ್ತಿ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಾಲುಸುತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು

'ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಬಸ್' (ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ವಂಡರ್ ಪುಟದ ಚಿತ್ರ ಬರಹ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಈ ಅದ್ಭುತ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ ಕಲಾವಿದರ ಕೈಚಳಕ ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಭಾವತುಮುಲ

ಕಳೆದ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ, ಓದುಗರ ಅರಿವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಅಪರೂಪದ ಅಂಕಣ ವೈನತೇಯ ಅವರ ವಿಚಾರಲಹರಿ. ಸುಧಾ ಓದುಗರಿಗೆ ಭಾವ ಪ್ರಚೋದಕದಂತಿತ್ತು ಈ ಬರಹ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಸಾಹಿತಿಯಾಗಿಯೂ 'ಪ್ರಚಾರ ಪ್ರಿಯ'ರಲ್ಲದ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಉಡುಪ ಅವರ ಕೊನೆ ಬರಹ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆಯ ಭಾವತುಮುಲ ಉಂಟು ಮಾಡಿತು.

-ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್.ಚೈತ್ರಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯ ವೈನತೇಯರಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಲು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಭಾವ ತುಮುಲಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಲಾಗದ ಚಡಪಡಿಕೆ! ಲಹರಿಯಿಂದ ಸರಿಯುತ್ತಿರುವ ಅವರನ್ನು ಸುಧಾ ಓದುಗರು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಬೀಳ್ಕೊಡೋಣ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ವಿಷಾದನೀಯ

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬರಹಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಣವಾಗಿದ್ದ ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಇಲ್ಲದೇ 'ಸುಧಾ' ಓದಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಚಾರಲಹರಿ ಅಭಿಮಾನಿ ಓದುಗರಿಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿ ವಿಷಾದ ತಂದಿದೆ.

-ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು