



ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ತಿಂದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ದೂರ!

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಾದಾಮಿ ರೀತಿಯ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ತಮಾದ ಅಪಾಯದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭವತಿಯರು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅಲ್ಬರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಲಂಡನ್ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಈ ಸಂಬಂಧ 61 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

ಲಕ್ಷ ರೋಗಿ 'ಧೂಮ'ದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ಷ) ಓಡಿತರಾಗಿದ್ದೂ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಟಲಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ನ್ಯೂನತೆಯ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾಗಿಯೂ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ರೋಗಿಗೆ ಮರಣದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಈ ಬಗ್ಗೆ 921 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ 584 ಪುರುಷರು, 337 ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಓಡಿತರಾಗುವ

ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಂಬಂಧ ಅವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ 493 ರೋಗಿಗಳು ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ 89 ರೋಗಿಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗೇ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆ ಬಳಸಿ!

ಅಡುಗೆ ಬೇಯಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಇಂದು ಜೀವನ್ಮರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಂದಿ ಸುಧಾರಿತ ಉರುವಲು ಬಳಸದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೊರ ಸೂಸುವ ಉರುವಲಿನಿಂದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಜನ ಈಗಲೂ ಜೈವಿಕ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ಇದ್ದಿಲು ಬಳಸುವ ತೆರೆದ ಒಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ 20 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊಗೆ ರಹಿತ ಒಲೆ ಬಳಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಕವಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಬಿನ್ನಹಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆಯಿರಲಿ!
'ಒಂದು ಬಿನ್ನಹ ಮನುಜ ಕೇಳು' ಸುಧಾ ಆ.30ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸುಮಂಗಲಾ ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದ ಹುಲಿಯ ಬಿನ್ನಹ ಮನ ಕಲಕುವಂತಿದೆ. ಹುಲಿಗಳಿಗೆ ಏಕಾಂತತೆ ಖಂಡಿತ ಅಗತ್ಯ. ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವ ದೋಣಿಗಳಿಗೆ ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ವನ್ಯಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂತತಿ ನಶಿಸುತ್ತಿರುವ ಹುಲಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ರೀತಿ ಮಾನವರು ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಹುಲಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ/ ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ/ ಎಲ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ/ ಎಸ್.ಸೋಮಶೇಖರ್, ಭದ್ರಾವತಿ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಅರಣ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನೆನಪಿಡಲಿ

'ಕಾಡು ದೇಗುಲಕ್ಕಿಂತ ಪವಿತ್ರ' ಬರಹದಲ್ಲಿ ವನ್ಯಜೀವಿ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕ ಕೃಪಾಕರ ಸೇನಾನಿ ಅವರು, ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಆದರಿಸುವ ಕಲೆ ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಅರಣ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ದೇಹರಚನೆ ವರವೋ... ಶಾಪವೋ...

ಜನರ ಸೀಳು ನೋಟದ ಕರಂಜುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹುಡುಗಿಯರು ಸೈಟರ್ ಎಂಬ ರಕ್ಷಕವಚ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ತನ್ನ ದೇಹರಚನೆ ವರವೋ ಶಾಪವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ!

-ಕೆ. ಕೃಷ್ಣ ಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದೆ!

ಆಗಸ್ಟ್ 3ರ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ 'ಭಾರತಕ್ಕೆ ಲಂಡನ್ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪದಕ ಸಿಗಬಹುದೇ?' ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. 'ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪದಕ ಗ್ಯಾರಂಟಿ' ಎಂದು ಆಗ ನಾನು ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ನಿಜವಾಗಿದೆ!

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

'ಸಾಧಕರೇ, ನಿಮಗಿದೋ ಅಭಿನಂದನೆ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಕೆ. ಓಂಕಾರ ಮೂರ್ತಿ ಬರೆದಂತೆ, ಗೆದ್ದು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಹಣ ಪ್ರಕಟಿಸಿದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಮುಂದಿನ ಒಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಅಟಗಾರರಿಗಾದರೂ ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಧನ ಸಹಾಯ, ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಲಹರಿ

'ಮಾನಿಸಿಲ್ಲದೆ ನೀನೀಶನೆಂತಾದೆ?' ಶಿಕಾಕು ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ಚಿಂತನಾರ್ಹವಾಗಿತ್ತು.

-ಸುಧಾ ರಾಜ್, ಮೈಸೂರು

ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿ!

'ಮಾಸ್ಕೋ' ಕುರಿತ ಗೀತಾ ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಅವರ ಸಚಿತ್ರ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯ ನೀಡಿತು; ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧೀ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರತಿಮೆ ಇರುವುದು ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿತು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ನವರಸ ಸಂಚಿಕೆ
ಆಗಸ್ಟ್ 30ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆ ಓದುಗರಿಗೆ ನವರಸಗಳನ್ನು ಮೇಳೈಸಿತು. 'ಉಕ್ತೇನಿ ಪ್ರೇಮ ಸುರಂಗ' ಮೈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುಳಕಿಸಿತು. 'ಸಲಾಲಾದಲ್ಲಿ ಖಾರಿಫ್ ಹಬ್ಬ' ಕೊಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಂದರೆ ಬರೀ ಮರಳುಗಾಡು ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರವೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದ ನಮಗೆ, ಅಲ್ಲಿನ ಹಸಿರು ಕಾನನದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದರೆ, 'ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ಮಾಯೆ' ನಕ್ಕು ನಗಿಸಿದೆ. 'ಸಾಧಕರೇ ನಿಮಗಿದೋ ಅಭಿನಂದನೆ' ದೇಶಾಭಿಮಾನ ಉಕ್ಕಿಸಿದರೆ, 'ಒಂದು ಬಿನ್ನಹ ಮನುಜ ಕೇಳು', ಹುಲಿ/ಕಾಡುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದೆ.
-ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ
ಕೋಗಿಲೆಯ ಸ್ವರದಂತೆ 'ಸುಧಾ'
ಏನೀ 'ಸುಧಾ'? ಎಂಥ 'ಸುಧಾ'? ಯಾವ 'ಸುಧಾ'? -ಇರಬಹುದೆ ವಸುಧಾ? ನೀವೇ ಊಹಿಸಿ. ವಾರಿವಾ 'ಸುಧಾ'. 'ಸುಧಾ'ವಾರ ಪತ್ರಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಸಂಚಿಕೆ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಓದುಗರ ಎದೆ ತಟ್ಟಿ ಹಾಕುವುದು ಕೇಕೆ -ಇಂಪಾದ ಕೋಗಿಲೆಯ ಸ್ವರದಂತೆ.
-ವೀಲಪ್ಪ ಮುಸಂಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು