ಹರ್ಬಲ್‌ನಿಂದ ಯಕೃತ್‌ಗೆ ಹಾನಿ ಸಂಭವ!

ಹರ್ಬಲ್‌ನಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದು ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರು ಆರೋಗ್ಯದ ವೃದ್ಧಿ ಸಂಬಂಧ ಕೆಲ ಹರ್ಬಲ್ ಔಷಧವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್)ಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನಾಟಿ ಔಷಧವನ್ನು 10 ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ನಿನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

2004ರಿಂದ 2013ವರೆಗೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿರುವ ಅವರು ಪಥ್ಯೆಗಾಗಿ, ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ... ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಯಕೃತ್‌ಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಅನ್ನುವುದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಮೂಲ ಮನೋರೋಗ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗುಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮನುಷ್ಯ ದುರ್ಬಲರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳೂ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗುಂಪು ಘರ್ಷಣೆ, ಗಲಭೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೋರೋಗಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವನ್ನು ಉಣ್ಣುವುದು ಮಹಿಳೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೌಟುಂಬಿಕ ದೌರ್ಜನ್ಯಗಳು ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮನೋ ವೈಕಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

20ರಿಂದ 84 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 147 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಿದ್ರಾ ಭಂಗದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆ

'ನಾಯಕ ದೋಣಿಯ ಆಟ ಮುಗಿಯಿತೆ?' ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ಸೆ. 4) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ, ದೇಶ ದೇಶಗಳ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಆಡುವ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನ ನಾಯಕನನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಮೀನ–ಮೇಷ ಎಣಿಸುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ? ಲೇಖಕರು ಉತ್ತಮ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ, ಸುಂದರ್, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ರವೀಂದ್ರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಜರಾಮರ

ಹಿರಿಯ ಸಾಹಿತಿ ಅನಂತಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಡ್ನಾಕೂಡು ಚಿನ್ನಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಜಯಮಾಲ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಅನಂತಮೂರ್ತಿ ಅವರು ಮರೆಯಾದರೂ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಜರಾಮರ.

-ಗಣಪತಿ ಬಾಳೆಗದ್ದೆ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಕೆ.ಆರ್.ಗೀತಾಂಜಲಿ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ

'ನೆರೆಮನೆಯ ಗುರುದೇವ' ಜಯಮಾಲ ಅವರ ಲೇಖನ ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ. 'ಯಾರೇ ಅಡ್ರೆಸ್ ಕೇಳಿದರೂ 'ನಮ್ಮನೆ ಅನಂತಮೂರ್ತಿಯವರ ಮನೆ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ' ಎಂದಿರುವ ಜಯಮಾಲಾ ಅವರ ನುಡಿ ಕೇಳಿದರೆ ಅನಂತಮೂರ್ತಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದ ಗೌರವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ. ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಆಪ್ತತೆಯ ಆಲಾಪ

ನುಡಿನಮನದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಮೂಡ್ನಾಕೂಡು ಚಿನ್ನಸ್ವಾಮಿ ಬರೆದಿದ್ದ 'ಕಳೆಗುಂದಿದ ತಾರಾಲೋಕ' ಹೃದ್ಯವಾಗಿ ಅನಂತಮೂರ್ತಿಯವರನ್ನು ನೆನಪಿನ ಪರಧಿಯೊಳಗೆ ಆಪ್ತತೆಯಲ್ಲಿ ಆಲಾಪಿಸಿದಂತಿತ್ತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಏಕಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಚಯ

ಕಳೆಗುಂದಿದ ತಾರಾಲೋಕ ಲೇಖನ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಅನಂತನಲ್ಲಿ ಲೀನರಾದ ಅನಂತಮೂರ್ತಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಲೋಕದ ದಿಗ್ಗಜರು. ಅವರ ಏಕಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪರಿಚಯ ಇದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವರು ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದರು. ಅವನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಿತ್ತು.

-ಮಹಾದೇವಿ ಟೀಚರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿಚಾರಲಹರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಪಾತದತ್ತ ಪಯಣ' (ವೈನತೇಯ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಅದ್ಭುತ

'ಕುದುರೆಮುಖ ಮಳೆಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು' ರವಿ ಕೆಳಂಗಡಿ ಲೇಖನ ಸುಂದರ ಅನುಭವ. ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಗೂ– ಈ ಲೇಖನಕ್ಕೂ ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ತಿರುಗಾಡಿದ ಅನುಭವ.

-ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನ ಮಿಡಿಯಿತು

'ಕಣ್ಮರೆಯಾದ ಕರುಳ ಸಂಬಂಧಿ...' (ನೇಸರ ಕಾಡನಕುಪ್ಪೆ) ಲೇಖನ ಮನ ಮಿಡಿಯುವಂತಿತ್ತು. ಯೋಗ ಗುರು ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಅವರ ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಯೋಗ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ಮೃಗಾಲಯದ ಹುಲಿಯೊಂದನ್ನು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ದತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಅವರ ಉನ್ನತ ಹಾಗೂ ಉದಾತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಈ ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು.

-ಬಸವರಾಜ ಹೂಗಾರ, ಹುನಗುಂದ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ಸಿದ್ದಣ್ಣನ ರಾದ್ಧಾಂತ' ಕಥೆ (ದ್ವಾರನಕುಂಟೆ ಪಾತಣ್ಣ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್ ವ್ಯಾನ್, ಹರಿಶ್ಚಂದ್ರ ಘಾಟ್ ಹಾಗೂ ಬಡವರ ಶವಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ನಂಟು ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ಮಾಸ್ಟರ್ ಲೀ ಸಾಧನೆ

'ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು', ಮಾಸ್ಟರ್ ಲೀ ಅವರು ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟೇಕ್ವಾಂಡೊ ಸಮರ ಕಲೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಬದುಕನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೇ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಸಾಧನೆ ಮೆಚ್ಚುವಂತದ್ದು.

-ಎಸ್. ಸೋಮನಗೌಡ, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ನಿಮ್ಮ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಬರುವ 'ಚಿತ್ರ–ಬರಹ' ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿಷಾದ

ಆಗಸ್ಟ್ 21ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಬಿ.ಟಿ. ಬೆಳೆ ಏಕೆ ಬೇಕು?' ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಅಣೇಕಟ್ಟೆ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಅವರು ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಿ ಲೇಖನದ ವೈರುಧ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 4 ರ ಸುಧಾ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸಮುದ್ರಮಥನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಸರು ಪರವಾದ ಲೇಖನದ ಓದುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಜತೆ ಪ್ರಮಾದವಶಾತ್ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

(- ಸಂ)