ಡೆಮೆನ್ಶಿಯಾಕ್ಕೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಚಾರವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಡೆಮೆನ್ಶಿಯಾ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಅದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಹಣ್ಣು–ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆತಿದೆ. ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಅದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನವನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ ಬಳಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ'ಗೆ ಅಣಬೆ ತಿನ್ನಿ!

ಅಣಬೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು ನಿತ್ಯವೂ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿರುಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವವರಿಗೆ ಅಣಬೆ ವರದಾನವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ನೋಯಿಸುವ ಮಾತು!

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಹಲ್ಲೆಗಿಂತ, ಚುಚ್ಚು ಮಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಪೋಷಕರು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಂದಿಸುವುದು, ಹಿಯ್ಯಾಳಿಸುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಕೂಡಲೇ ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರ ವಿರುದ್ಧ ತಿರುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕು ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅವಮಾನವಾಗದಂತೆ ತಿಳಿಹೇಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಕಲಾವಿದರು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಲಿ!

'ಸುಧಾ' ಸೆ.5ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಕಲೆಯ ರಾಜಧಾನಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕಲಾವಿದರು ಆರ್ಥಿಕ ಸಬಲರಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಓದಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಬೆಂಗಳೂರು ಕಲಾ ರಾಜಧಾನಿಯಾದರೆ, ಅದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವ ವಿಷಯ. ಸತೀಶ ಬಡಿಗೇರರ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳು ಬರಹಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕಲೆಯ ದಂಧೆ!

'ಕಲೆಯ ರಾಜಧಾನಿ' ಲೇಖನ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಲಾಗ್ಯಾಲರಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಾಕೃತಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಶ್ರೀಮಂತರ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಕಲಾವಿದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಹಣದ ದಂಧೆ.

ಬಿಲ್ಲೇಶ್ವರ ಅಚ್ಚು, ಹುಂಚ

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ

ವೈನತೇಯ ಅವರು ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞತೆ ಮತ್ತು 'ಸಮಭಾವ'ದ ಬಗೆಗೆ ಬರೆದ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕಂಡು ಸಂತಸವಾಯಿತು. ಸಮಭಾವಕ್ಕೆ ಈಶ್ವರನ ಉಪಮೆ ನೀಡಿರುವುದು ಸಮಯೋಚಿತ. ಈ ತರಹದ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

–ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಗೊಮ್ಮಟನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗೆ ಗೌರವ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೊಮ್ಮಟನ ಬಗೆಗೆ ಕೇಳಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್ ಅವರು, 'ಗೊಮ್ಮಟನ ಪ್ರಶಾಂತ ನಗೆಯ ಮುಂದೆ ಚಿನ್ನ, ವಜ್ರ ಎಲ್ಲವೂ ಕಸಕ್ಕೆ ಸಮ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ನೀಡಿರುವುದು ಗೊಮ್ಮಟನ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಗೆ ನೀಡಿದ ಗೌರವ. ಇದೊಂದು ಆಕರ್ಷಕ ಅಂಕಣ.

ಡಿ.ರೇಷ್ಮಾ, ಮಳವಳ್ಳಿ/ ಎಸ್.ಎನ್.ಸಿಂಹ, ನಗರ

ನಕಾರಾತ್ಮಕಕ್ಕೆ ತಡೆ

ಲಾವಣ್ಯ ಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್‌ರ 'ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಎಂದರೇನು?' ಎಂಬ ಲೇಖನ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು.

–ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬಂದ!

ಪಿ.ಅಂಜನಪ್ಪ ಗುಂಡಗತ್ತಿ ಅವರ 'ಆಂಜನೇಯ ದೇವರೂ ಮತ್ತು ಅವನ ತೇಜಿಯೂ' ಕಥೆಯು ಮೈಮೇಲೆ ದೇವರು ಬರುವ ಪರಿಯನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು/ ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಮಿನಿಕಥೆ

ಸಿ.ಎನ್. ಮುಕ್ತಾರ ಮಿನಿಕಥೆ 'ಸ್ವಾರ್ಥ' ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿದೆ. ಅಮೃತಾಳ ದ್ವಂದ್ವ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

–ತನ್ಮಯಿ ಶ್ರೀಕಾಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ನಿಶಾ, ಉಜಿರೆ

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ

'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ 'ವಂಡರ್ ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರುವ ಲೇಖನಗಳು ಓದುಗರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೆರಳಿಸುವಂತಿರುತ್ತವೆ.

–ಬಿಂದು ಎಸ್., ಕೆ.ಎಂ.ದೊಡ್ಡಿ

ಕಥೆ, ಪ್ರವಾಸ, ಮಾತುಗಳ ವಂಡರ್!

'ಸುಧಾ' ನನಗೆ ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟ ಎಂದರೆ– 'ವಂಡರ್‌ಪುಟ'ದ 'ಚಿತ್ರ ಸುಧಾ ಬ್ಲೋಅಪ್'ನಲ್ಲಿ 'ಫ್ಯಾಷನ್' 'ಪ್ರವಾಸ' ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಸತಾದ 'ಕಥೆ'ಯೊಂದು 'ಧಾರಾವಾಹಿ' ಓದುಗರನ್ನು ಕಾತರದಿಂದ ಕಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' 'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?' ಎಂದು ಹೇಳಿ 'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು' ಎಂಬ 'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ 'ಕಾಮಿಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ 'ನಕ್ಕು ಬಿಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ 'ನಗೆ ಹೊನಲು' ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಸಮುದ್ರ ಮಥನ'ದಲ್ಲಿ 'ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ' ಅಡಗಿದೆ.

–ಪ್ರದೀಪ್ ಸಿ. ಚಿತ್ರಗಾರ, ಜಾಲಿಹಾಳ

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ, ಲೇಖನ

'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಧಾರಾವಾಹಿ ಹಾಗೂ ಕಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿವೆ.

–ಎ.ಆರ್. ಶಕುಂತಲ, ಹಾಸನ