



### ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೇಸಲ್ ಸ್ಟ್ರೀ

ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹಬ್ಬುವ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಮೆರಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೂತನ ನಾಸಿಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿರುವ ಆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಅವರು, ಬಹುತೇಕ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕವೇ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ನಾಸಿಕ ದ್ರಾವಣ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರೆ, ಕೋಟ್ಯಂತರ

ಮಂದಿ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಭಯಾನಕ ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು 'ನೇಸಲ್ ಸ್ಟ್ರೀ' ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು!

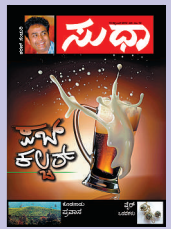
ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯ ಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿ ಬೆವರು ಸುರಿಸುವುದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕವಲ್ಲ, ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದುಗುಡ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂದ ಅವರು, ಎಲ್ಲರೂ 15ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಒಳಿತು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

### ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಮಹಿಳಾ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸೆ.13ರ 'ಸುಧಾ' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸಿ.ಜಿ. ಮಂಜುಳಾರ 'ಪಬ್ ಕಲ್ಚರ್' ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಬರಹವಾಗಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿದೆ.

ಉಷ ಉದಯ್ ಪಡುಬದ್ರಿ, ಹೆಚ್‌ಡಿ/ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು

### ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪಬ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ(!) ಒಂದು ರೀತಿ ಪಬ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಪರ ವಾದ ಮಂಡಿಸುವಂತೆ ಬಂದಿದೆ. ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುವವರನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿಂಸೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಈ ತರಹದ ಪಬ್ ಕಲ್ಚರ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಅತಂಕಕಾರಿ.

-ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

### ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತ!

ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಿತ್ರರು ಸಿಕ್ಕರೆ, ಅವರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದು ಉಪಚರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಬಳಿಕ ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದೆ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ತಿಂಡಿ ಕೊಡಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದಾಯಿತು. ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು 'ಪಬ್'ಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆಡೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. 'ಪಾಕಿಟ್ ಮನಿ' ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ! ಇವೆಲ್ಲ

### ಪ್ರಕೃತಿ ಸಿರಿಸಂಪತ್ತು

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಿರಿ-ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ ತುಂಬಿ-ತುಳುಕುತ್ತಿರುವ 'ಕೊಡನಾಡು-ಕೋಟಗಿರಿ'ಯ ಕುರಿತು ಅಶೋಕ ಉಚ್ಚಂಗಿಯವರ ಪರಿಚಯ ಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

### ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕ ಕಥೆ

ಬಿ.ಆರ್.ಫೋಲೀಸ್ ಪಾಟೀಲ ಅವರ 'ಕೆಂಡ ಸಂಖಿಗೆ' ಕಥೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಯೇ ಎಂಬಷ್ಟು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳೇ ಯಜ್ಞಯಾಗಾದಿ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ, ಅರಿವೆ ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಕಂದಾಚಾರವನ್ನು ಕೈಬಿಡಲು ವೀರೇಶನ ಜಂಗಮ ಸಾಕಾರ ರೂಪದ ಬದುಕೇ ಮಾದರಿಯಾಗಿದೆ. ಕಥೆ ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೊ.ಅಶೋಕ ಬೈಲವಾಡ, ಬೆಳಗಾವಿ/ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಮಠಪತಿ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಐ.ಬಿ.ಹಿರೇಮಠ, ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ/ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಹುಲುಗಬಾಳಿ, ಬನಹಟ್ಟಿ/ ಅರ್ಜುನ ಕೊರಟಕರ, ಜಮಖಂಡಿ

### ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತಗಳು!!!

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

### ಕೋಟಿಗೆ ಹೆಂಡ ಕುಡಿಸಿದಂತೆ

ಪಬ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಮೂಡಿ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, 'ಕೋಟಿಗೆ ಹೆಂಡ ಕುಡಿಸಿದಂತೆ' ಆಗುತ್ತದೆ.

-ಕೋಟೀಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಂಸ್ಕೃತಿ ರಕ್ಷಕರಿಗೆ ಚಾಟಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಬ್ ಇತಿಹಾಸ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉಳಿಸುವ ಸ್ವಯಂಘೋಷಿತ ರಕ್ಷಕರಿಗೆ ಲೇಖನ ಚಾಟಿ ಬೀಸಿದೆ.

-ಚಾವಲನ ಸುರೇಶ್ ನಾಯಕ್, ಹಾಲುತ್ಕೂರು/ ಅಬ್ದುಲ್ ವಹ್ದಾಬ್ ಮುಲ್ಲಾ, ಗಂಗಾವತಿ

### ಪಬ್ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ

ಪುರುಷನಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಕಡಿವಾಣ ಮಹಿಳೆಗೇಕೆ ಎಂಬ ವಾದ ಸರಿಯಾದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಪಬ್‌ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕೆಲವೇ ಸಿರಿವಂತ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರ (ಎಲ್ಫಿಟ್) ಮೋಜನ ತಾಣ. ಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪಬ್ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂದಮೇಲೆ ಉಳಿದವರ ಪಾಡೇನು? ಎಲ್ಫಿಟ್ ವರ್ಗದ ನಾಲ್ವಾರು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಾದ ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು.

-ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

### ಕಥೆಗೆ ಪೂರಕ ಚಿತ್ರ

'ಕೆಂಡ ಸಂಖಿಗೆ' ಕಥೆಗೆ ಶಬ್ದರ ಹಳೇಮನಿಯವರ ಚಿತ್ರ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿತ್ತು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

### ಕಣ್ಣಿನ ತಣಿಸಿದ ಚಿತ್ರ

'ಇದು ಬೇಟೆಗಾರನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲ' ಎಂ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನರ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರಭೇದ, ಅವುಗಳ ವಿವರ ಓದಿ ಸಂತಸವಾಯಿತು! ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನ ತಣಿಸಿದವು!

-ತರಂಗಣಿ, ತುಮಕೂರು

### ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಿಸಿ

'ಸುಧಾ'ದ 'ನಕ್ಕುಬಿಡಿ' ಅಂಕಣವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದುವರೆವಿಗೂ ಪ್ರಕಟವಾದ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ತಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು.

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು