



ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾಂಸ ಮದ್ದು!

ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್) ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಶಿಶು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭವತಿಯರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪಧ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಅವರು ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭವತಿಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಭ್ರೂಣದ ಮಗುವಿಗೂ 'ಬಿ' ವಿಟಮಿನ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸುಗಂಧ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಪರಿಮಳ ಬೀರುವ ವಾತಾವರಣ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆಂದು ಕಾರು- ಮನೆ, ದೇಹ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಸೂಸುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಧ ವಿಧದ ಡಿಯೊಡರೋಟ್- ಸೆಂಟ್, ಏರ್ ಫ್ರೆಶನರ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೇದಿಗೆ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಜಾಜಿ ಯಾವ ಪರಿಮಳ ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಬೀರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಆತನಿಗೆ ರೋಗದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಕೃತಕ ಸುಗಂಧಭರಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಅಸ್ತಮಾ, ಮೆಗ್ರೇನ್ (ಅರೆದೆಲೆನೋವು) ಸೇರಿದಂತೆ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಅಂಶ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ 10 ಜನರಲ್ಲಿ 7ಮಂದಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೃತಕ ಸುಗಂಧಭರಿತ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಸುಗಂಧಿತ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 6000 ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೂಸುವ ವಾಸನೆ ಆಸ್ತಾದಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಹೊರತಾಗಿಯೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು!

ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ) ಕಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸೋಂಕಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಇದೇ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಹೆನ್ರಿ ಪೋರ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಂಡ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

- ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಈಶಾನ್ಯದ ಚೆಲುವು



'ಸುಧಾ' ಸೆ.27ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ 'ಈಶಾನ್ಯದ ಚೆಲುವೆಯರು' ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಈಶಾನ್ಯದ ಚೆಲುವನ್ನು, ಅವರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಣಬಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್. ರತ್ನ, ಮೂಡಬಿದಿರೆ/ ವೈ.ಯಂ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಕೂಡಿಗೆ

ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರ!

ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ.ದೇವಿಕಾ ಗುಣಶೀಲ ಅವರ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಲೇಖಕಿ ತಮ್ಮ ಲೇಖನದುದ್ದಕ್ಕೂ 'ಸಂತಾನಹೀನತೆ' ಹಾಗೂ 'ನಪುಂಸಕತೆ' ಪದಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾರ್ಥದವು ಎಂಬಂತೆ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. 'ನಪುಂಸಕತೆ'ಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯಲು ಅಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. 'ಸಂತಾನಹೀನತೆ' ಎಂಬುದು ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಗತ್ಯ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು 'ಸಂತಾನಹೀನತೆ'ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಇವೆರಡೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಎರಡೂ ಪದಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸರಿ ಕಾಣದು.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ

ಬಿ.ಜಿ. ರಘುಪತಿಯವರ 'ನಿಮ್ಮ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀವೇ ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ' ಚಿತ್ರ-ಬರಹ ಸಕಾಲಿಕ. ನಮ್ಮ ರೈತ ಬಾಂಧವರೂ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

-ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್ ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ

ಕನ್ನಡಿಗರ ಹುಡುಕಾಟ

ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಗರು... ವಸಂತ ಹೊಸಬೆಟ್ಟು ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ವಿರಳಾತೀತ ಕನ್ನಡಿಗರ ಇಣುಕು ನೋಟ ಈ ಬರಹ.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧಕ

ಭಾರತೀಯ ಕ್ಷೀರೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಮಹಾನುಭಾವ ಕುರಿಯನ್ ಬಗ್ಗೆ ಚ.ಹ.ರಘುನಾಥರ ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ.

-ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಗಟ್ಟಿ, ಗೋಗಿ/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿವಾಲಿ

ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯ

ನೂಜಿಬೈಲು ಸೋಜಿಗದ ಮನೆಯ ಒಡತಿ (ಬರಹ: ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

-ಹೇಮಂತ್ ಮಧುಸ್ಥ, ಫಲ್ಲಣಿ

ಸ್ವರ್ಗಸೀಮೆ!

ಸ್ವರ್ಗಸೀಮೆ 'ಕನಡಿಯನ್ ರಾಕೀಸ್' ಬಗ್ಗೆ ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಮೋಹಕ ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನ ಸೆಳೆದವು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಡಿಸೋಜರ ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

'ಲುವಿಸ್ ಮಾಸ್ತರರ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು' ನಾ. ಡಿಸೋಜರ ಮತ್ತೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಥೆ.

ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಿ ದೇವರ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಆಮಿಷವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಲುವಿಸ್ ಮಾಸ್ತರರು, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಯ ಮಗುಗಳೂ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಮುಂದಾಗಿ ತಂದೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಸ್ತರರ ನಿಷ್ಠುಹ ಸರಳ ಜೀವನವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಸರಳವಾಗಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಥೆಗಾರ ಡಿಸೋಜ ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಪುಂಡಲೀಕರ ಚಿತ್ರ ಕಥಾವಸ್ತುವಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮ ನೀಡಿದೆ.

-ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ರೇಣುಕಾ ಪಾಟೀಲ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಮನಮಿಡಿದ ಕಥೆ

ಸೆ. 20ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಡಾ. ಎಚ್.ಗಿರಿಜಮ್ಮರವರ ಕಥೆ 'ಕಾಲನೇಮಿಯ ಕರುಣೆ' ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತೆಯೂ ಇತ್ತು.

-ಗಾಯತ್ರಿ. ಬಿ. ಹಿರೇಮಠ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ/ ಕೊಪಿಮ, ಬಸರಕೋಡು