ಗಾಂಜಾದಲ್ಲಿ ಔಷಧ!

ಮಾದಕ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಿಂದ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ 'ಗಾಂಜಾ'ದಲ್ಲಿಯೂ ಅಪಾರ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು ಇವೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಗಾಂಜಾ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು. ಇದು ದೇಹದ ನೋವು, ಊತ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಭಾದೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾದಾಮಿ

ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯ ಬಾದಾಮಿ ತಿಂದು ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಜೆ ವೇಳೆಗೆ ಲಘು ತಿಂಡಿಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಷರಾ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ!

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಹಜ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಘಟ್ಟ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಧತ್ವ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಅ.10ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಚ.ಹ.ರಘುನಾಥ ಅವರ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು' ಚಿಂತನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಇವೆ.

–ಹೇಮಾ ಮುರಳಿ, ಕೋಣಂದೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಪ್ರೊ. ಮಧೂರು ಮೋಹನ ಕಲ್ಲೂರಾಯ, ಗೇರುಕಟ್ಟೆ

ಕಣ್ಮನ ತಣಿಸಿದ ಚಾಮುಂಡಿ

'ಚಾಮುಂಡಿಯ ಆಭರಣ' ರವೀಂದ್ರ ಭಟ್ಟರ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಸರ್ವಾಲಂಕಾರ ಭೂಷಿತೆಯಾದ ಚಾಮುಂಡೇಶ್ವರಿಯ ಚಿತ್ರ ಕಣ್ಮನ ತಣಿಸಿತು.

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕಾರಣ ಬೇರೆ ಇದೆ!

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?'ಯಲ್ಲಿ ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್‌ರ 'ಸತ್ತಾಗ ಶವದ ಮೇಲೆ ಕಡಲೆಪುರಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಎರಚುತ್ತಾರೆ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್, 'ಆತ್ಮ ಹಗುರವೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ವೇಗದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಶವಸಾಗಿದ ದಾರಿ ಗೊತ್ತಾಗಲೆಂದು ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು!

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆ ಮಠ

ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವವರಾರು?

ಸಿಹಿನೀರಿನ ಕರಿದೆವ್ವ! (ಬರಹ: ರಾಜೇಶ್ ಶ್ರೀವನ) ಓದಿದೆ. ದೇಶೀಯ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಮೃತ್ಯುವಾಗುವ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಕ್ಯಾಟ್‌ಫಿಷ್ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವವರು ದುಡ್ಡಿನಾಸೆಗೆ ಬಲಿಬಿದ್ದ ಮೀನು ವ್ಯವಸಾಯಗಾರರು. ಇವರ ಆಸೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವವರಾರು?

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಗ್ರಾಮದ ಪರಿಚಯ

'ವೈ' ನದಿಯ ದಡದಲ್ಲಿ...' ಜಿ.ಗಂಗಾಧರರ ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಗ್ರಾಮೀಣವನ ಮತ್ತು ನದಿ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿತ್ತು.

–ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬುದ್ಧನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ...

ವಂಡರ್ ಪುಟದ ಬೃಹತ್ ಬುದ್ಧನನ್ನು (ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಬಾವಿ) ನೋಡಿ ಬುದ್ಧನ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡಿದಂತಹ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವವಾಯಿತು.

–ವಿ. ಹೇಮಂತ ಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

'ಹೊಡಿ ಚಕ್ಕಡಿ' ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆ

ಕೃಷಿಯ ಮೇಲೆ ಯಂತ್ರ ನಾಗರಿಕತೆಯ ದೌರ್ಜನ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಬಸು ಬೇವಿನಗಿಡದ ಅವರ ಕಥೆ 'ಹೊಡಿ ಚಕ್ಕಡಿ' ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಇದೇ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ಬಂದದ್ದು 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಎಂದಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ.

–ಸಿ.ಎನ್.ರಮೇಶ್, ಕೋಲಾರ/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ರೋಚಕ ಕಥೆ

ಜಿ.ಎಚ್.ಹನ್ನೆರಡುಮಠರ 'ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟುಬಿದ್ದ ಲವ್ ಬರ್ಡ್!' ಮಿನಿಕಥೆ ದೈನಂದಿನ ಪಯಣದ ಘಟನೆಗಳ ಅನಾವರಣವಾಗಿದೆ. ಮಾರ್ಮಿಕ ತಿರುವು ಪಡೆದ ಕಥೆ ರೋಚಕವಾಗಿತ್ತು.

–ನಿತ್ಯ ಎಸ್.ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ರತ್ನಗಿರಿ/ ಛಾಯಾ ಸುಂದರ್, ವಿಜಯನಗರ

ಆಹಾ ಮೊಟ್ಟೆ!

ಅ. 3ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಎಗ್ ಸ್ಪೆಷಲ್' ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ, ಎಗ್ ಪುದಿನಾ ರೈಸ್ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಿರೂರಿಸಿತು.

–ಪದ್ಮನಾಭ, ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಪಾಪು ಕಥೆ, ಡಿಸೋಜಾ ಕವಿತೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಹಾನಗಲ್ ಕನ್ನಡ ಯುವಜನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮಿತಿಯು 2013 ನೇ ಸಾಲಿನ 'ಡಾ.ಪಾಟೀಲ ಪುಟ್ಟಪ್ಪ ಕಥಾ ಪುರಸ್ಕಾರ'ಕ್ಕಾಗಿ ಕಥೆಗಾರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 6–10 ಕಥೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ.

ಈ ಸಾಲಿನಿಂದ 'ಡಿಸೋಜ– ಎಚ್‌ಎಸ್ವಿ ಪುಟಾಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪುರಸ್ಕಾರ'ವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, 2012 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು ಅಕ್ಟೋಬರ್ 31ರ ಒಳಗಾಗಿ ತಲಾ ಮೂರು ಪ್ರತಿಗಳಂತೆ ವಿಜಯಕಾಂತ ಪಾಟೀಲ, ಪ್ರಧಾನ ಸಂಚಾಲಕ, ಕನ್ನಡ ಯುವಜನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮಿತಿ, ಚಿಕ್ಕಾಂಶಿ–ಹೊಸೂರು 581104, ಹಾನಗಲ್ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ– ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ವಿವರಕ್ಕೆ: 9731717430