ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಹಿ ಘಟನೆ!

ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಂಡ ಕಹಿ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಬೇಗ ಮರೆಯದೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆನಡಾ ಮೂಲದ ಸಂಶೋಧಕರು ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗುವ ಅಪರಾಧ ಸುದ್ದಿಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಹತ್ಯೆ ಅಥವಾ ಕೊಲೆಯ ಸುದ್ದಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ನೆಗಡಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಮದ್ದು!

ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಚಿನಾಸಿಯಾ (Echinacea) ಎಂಬ ಔಷಧವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಶೋಧಕರು 750 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಸಸ್ಯಮೂಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇಚಿನಾಸಿಯಾ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಕಾಲ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಶತ 60ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶೀತ– ನೆಗಡಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಹೂವಿನಿಂದ ಇಚಿನಾಸಿಯಾ ಎಂಬ ಮದ್ದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.ಇದು ಶೀತ ಹಾಗೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬಂದು ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ವ ನಿಯಂತ್ರಕ 'ಟೊಮ್ಯಾಟೊ'

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಅನ್ನುತ್ತದೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ 'ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್' ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಲಕ್ವ' ಅಥವಾ 'ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು' ಸಮಸ್ಯೆ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಲೆಕೊಪೆನ್' ಎಂಬ ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ 'ಲಕ್ವ'ದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇಕಡಾ 55ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಫಿನ್‌ಲೆಂಡ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 46ರಿಂದ 65 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 1031 ಮಂದಿಯನ್ನು 12 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಲೆಕೊಪೆನ್ ಅಂಶ ಯಾರಲ್ಲಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲೇ ಲಕ್ವದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ (ಕ್ಲಾಟ್) ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಲೆಕೊಪೆನ್ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಕ್ಲಾಟ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂತು!

ಚೈನೀಸ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಅ.11ರ 'ಸುಧಾ' ಮುಖಪುಟದ ಬರಹಗಳು ಪರಿಚಯಿಸಿದವು.

–ಎಸ್.ಮಹಾಂತೇಶ್, ಹೊಳೆಹೊನ್ನೂರು

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚೈನೀಸ್ ಫುಡ್

ಚೈನೀಸ್ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ರಭಸದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸದಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಇವುಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ದೇಹದ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು, ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

–ಜಿ. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಗೊಂಡೇದಹಳ್ಳಿ

ಬೌದ್ಧಿಕತೆ ಬಣ್ಣದ ಸ್ವತ್ತಲ್ಲ

ಬೌದ್ಧಿಕತೆ ಯಾವುದೇ ವರ್ಣವೊಂದರ ಸ್ವತ್ತಲ್ಲ, ಅದು ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ ಎಂದು 'ಕರಿಯ ಚರ್ಮ'ದವರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಹರಿಸಿರುವ ಶಿಕಾಕು, ಕರಿಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಕೆ.ಮೈಥಿಲೀ ಕೃಷ್ಣ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮರ ನೆಡುವವರಿಗೆ ಕೋಟಿ ನಮನ

ಸಾಲುಮರದ ತಿಮ್ಮಕ್ಕ ಒಂದು ದಂತಕಥೆ, ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯಳು ಆಕೆ. ತಿಮ್ಮಕ್ಕಳ ಸಾಕು ಮಗ ಉಮೇಶ ಬಳ್ಳೂರು ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಸಾಲುಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುತ್ತಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹ. ಅವರಿಗೆ ಕೋಟಿ ನಮನಗಳು.

–ಜಾಹ್ನವಿ ಭಾರದ್ವಾಜ್, ಕೆ.ಆರ್.ನಗರ/ ನೆ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಗಚ್ಚಿ, ಗೋರಿ

ಅಮೆರಿಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆ ಗೊಂದಲ

ಸಂಜಯ ಹಾವನೂರರ 'ಒಬಾಮಾ ಮತ್ತೆ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೆ?' ಓದಿದಾಗ ವಿಶ್ವದ ದೊಡ್ಡಣ್ಣನಾದ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಗೋಜಲು ಗೋಜಲಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಪರ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎನಿಸಿತು.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ವಿವಾದದಿಂದ ಲತಾಗೇ ನಷ್ಟ

ಲತಾ ಮಂಗೇಶ್ಕರ್‌ಗಿಂತ ರಫಿಯೇ ದೊಡ್ಡವರು ಎಂಬ ಅಲೇಖ ಅವರ ವಾಕ್ಯ ಸತ್ಯವಾದುದು. ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಮೀರಿಸುವವರು ಇಲ್ಲ. ರಫಿ ಜೊತೆ ಹಾಡದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾದದ್ದು ಲತಾಗೇ ಹೊರತು ರಫಿಗಲ್ಲ.

–ಚಿದಂಬರ ಕಾಕತ್ಕರ್, ಮಂಗಳೂರು/ ಎಚ್.ಎನ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಲತಾಜೀಗೆ ಭಯ ಇತ್ತು

'ಗುಡ್ಡಿ' ಚಿತ್ರದ 'ಭೋಲೆರೇ ಪಪೀ... ಪಪೀ ಹರಾ...' ಗೀತೆ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸಂಚಲನ ಮೂಡಿಸಿದಾಗ ಲತಾಜೀ ಅಧೀರರಾಗಿದ್ದರು. ಗಾಯಕಿ ವಾಣಿ ಜಯರಾಂರ ಆ ಗೀತೆ ಅದೆಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತೆಂದರೆ ಮುಂಬಯಿ ವಿವಿಧ ಭಾರತಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿತು.

–ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ತುಮಕೂರು

ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟ ನೀಳವೇಣಿಯರು

ಫ್ಯಾಷನ್ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಉದ್ದ ಕೂದಲನ್ನು ತುಂಡರಿಸುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಳ ವೇಣಿಯರು ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟರು.

–ನಿತ್ಯ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದರೆ, ರತ್ನಗಿರಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಹಿತಿ

'ಏನಿದು ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಮ್?' ಎಂದು ಡಾ. ವಿನಯಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಕಥೆ

'ಒಂದು ಲಕ್ಷದ ಹದಿನೈದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು' ಜಿ. ಶರಣಪ್ಪ ಅವರ ಕಥೆ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ. ಲವಲವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಮಾಷೆಯ ನಿರೂಪಣೆ ಬಿಡತನದ ಕಟುಸತ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

–ಬಾರಿಕೇರ ಕರಿಯಪ್ಪ, ದಾವಣಗೆರೆ/ ಎಂ.ಎಸ್.ಬೆಳಲಗೆರೆ, ಭದ್ರಾವತಿ