



ಮದ್ಯದಿಂದ ಮಹಿಳೆ ದೂರವಿದ್ದರೇ ಚೆಂದ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕುಡಿಯುವುದು ಇನ್ನೂ ಮಾರಕ. ಇದರಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇದೆ. ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಕೇವಲ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಅದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆ ಮೇರಿ ಮದರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಕುರಿತಂತೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ಕೆನಡಾ, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಇಸ್ಪೇನ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೊ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಮದ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ

ಕ್ಷೇಮ. ಅನಿವಾರ್ಯ ಅನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೈನ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಂದೆಯ ಪ್ರೇಮ ಉಕ್ಕಿಸುವ ಯೋಗ

ಪುರುಷನಿಗೆ ಪೋಷಕನ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯೋಗ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷನಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ತಂದೆಯಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಮೂರು ವರ್ಷ, ಪುರುಷರ 14 ತಂಡಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಅನುಭವಿ ತರಬೇತುದಾರರಿಂದ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದರು. ಯೋಗವನ್ನು ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಂತೋಷ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಲಾಭದ ಜೊತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ

'ಮಂದಕಿವಿ', ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ. 15) ಕಿವಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ. ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮಂದಕಿವಿಯವರು ತಮಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಕಿವುಡುತನದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮೂಕರೂ ಆಗಬಹುದು!

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಜನ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕಿವುಡರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಚ್ಚಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ತಪ್ಪಿದರೆ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಗುರುತಿಸದ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮೂಕರೂ ಆಗಬಹುದು!

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

'ನಾಸ್ತಿಕರು ಮತ್ತು ದೈವಿಕತೆ' ವಿಚಾರಲಹರಿ (ಮೂಚಿ) ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ; ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ದೈವಿಕತೆ ಅಂದರೆ ನಾಸ್ತಿಕತೆಯೇ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಕಾಲ ದೂರವಿಲ್ಲ. ಆ ಕಾಲ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ.

-ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ, ಕೆ.ಎಂ. ಮಧ್ವರಾಯ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಯಲ್ಲಿ 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಎನ್ನುವ ರುಚಿಕರ ಸುಳ್ಳು' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಳಹೊರಗನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ.

-ಕೆ.ವಿ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕಾಳೀಹುಂಡಿ

ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ

'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ' (ಎಲ್. ಗಿರಿಜಾರಾಜ್) ಲೇಖನ ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಏರುಪೇರನ್ನು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?' (ಡಾ.ಎಂ.ಎಸ್. ಅವಧಾನಿ) ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಯಾವ ರೀತಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ, ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ಧಾರವಾಡ

ಕೋಟೆಯ ಐತಿಹ್ಯ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಬಿದನೂರು ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ..' (ಎಚ್.ಎಸ್. ನವೀನ ಕುಮಾರ್) ಕೋಟೆಯ ಸೊಬಗಿನ ನೋಟ ಸೆಳೆಯಿತು. ಕೋಟೆಯ ಐತಿಹ್ಯವನ್ನು ಲೇಖಕರು ವಿವರಿಸಿದ್ದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

-ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಕರ್ಷಕ

ಕೋಟೆಯ ಲೇಖನ ಮತ್ತು ವರ್ಣಪಾರದರ್ಶಿಕೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.

-ನಿ.ಲ.ರಾಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅಪೂರ್ಣ ಸಲಹೆ

'ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ' (ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್) ಲೇಖನ ಅಪೂರ್ಣ.

ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎನ್ನಿ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಂತೆ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವುದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನೈತಿಕ! ಲೇಖಕರು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಿ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ವಾಕಿಂಗ್ ಟ್ರಾಕಿನ ಸುತ್ತ ಕೋಗಿಲೆಗಳು' (ನಾ.ಡಿಮೋಜ) ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

'ತಿಳಿಗೊಳ' (ಆರ್ಚ್ ಹಾಲಾಡಿ) ಮಿನಿಕಥೆ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಕುತೂಹಲಕರ

ಸರಸ್ವತಿ ನಟರಾಜ್ ಅವರ ಕಾದಂಬರಿ 'ಸಿಕ್ಕು' ಪ್ರತಿವಾರ ಆಸಕ್ತಿ, ಕುತೂಹಲಗಳಿಂದ ಕಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

-ವಿಜಯಾ ರಮೇಶ್, ಉಡುಪಿ