## ಸಂತಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಈರುಳ್ಳಿ

ಈರುಳ್ಳಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅದೆಷ್ಟು ಜನರ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸಿದೆಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಇದೇ ಈರುಳ್ಳಿ ಸಂತೋಷಕಾರಕವೂ ಹೌದು ಎಂಬ ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯೊಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಹಳ ಆರಾಮ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಒಂದು ಕೈ ಮೇಲಂತೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಿಗೆ ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಫ್ಯಾಷನ್, ಹಿಡಿಸುವಿಕೆ, ನೋಟ, ರುಚಿ ಹಾಗೂ ಅನುಭವ ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಕೇಕ್ ಹಾಗೂ ಬಿಯರ್‌ಅನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ ಮೀರಿಸಿದೆ. ಈವರೆಗೂ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ತಿನಿಸು ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೊಸ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ನೀಡುವುದು ಈರುಳ್ಳಿ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

## ಐಬ್ರೂಫಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಗರ್ಭವತಿಯಾದವರು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಐಬ್ರೂಫಿನ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದೇ ಲೇಸು. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಐಬ್ರೂಫಿನ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

'ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರತಿ ಆರು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇದನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾದ ಮಾಂಟ್ರೀಲ್ ವಿವಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ರಹಿತ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ (ಎನ್‌ಎಸ್ ಎಐಡಿಎಸ್)ವನ್ನು 20 ವಾರಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದು, ಗರ್ಭಪಾತದ ಪ್ರಮಾಣ 2.4ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವಿರುವ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಐಬ್ರೂಫಿನ್ ಹಾಗೂ ನಾಪ್ರೊಕ್ಸೆನ್ ಕೂಡಾ ಸೇರಿದೆ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಕೂಡಾ ಇದೇ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಏಕೋ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಬಹಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು 15ರಿಂದ 45ರ ವಯೋಮಾನದ 47 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ವರದಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡೈಕ್ಲೊಫೆನಾಕ್, ನ್ಯಾಪ್ರೊಕ್ಸೆನ್, ಸೆಲೆಕಾಕ್ಸಿಬ್, ಐಬ್ರೂಫಿನ್ ರೊಫೆಕಾಕ್ಸಿಬ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಮಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆ ತಕ್ಷಣವೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಕಡಿಮೆ.

**-ಐಎಎನ್‌ಎಸ್**

---

## ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

### ಕಾರಣ, ಪರಿಹಾರ

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತ ಸುಧಾ ಅ.20ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ, ಡಾ.ಅ.ಶ್ರೀಧರರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿದ್ದವು.

-ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ತುಮಕೂರು/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಬೆಂಗಳೂರು ದುರಂತಗಳ ಆಗರ!

1974 ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಊರಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿದೆ. ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಐದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನನಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಯಿತು.

ಬೆಂಗಳೂರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡದೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಕರ್ತವ್ಯ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

### ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ ನೆನಪು

ನಾನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ದೇವನೂರು ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ 'ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ದೇವನೂರು' ಎಂಬ ಫಲಕ ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಧಾರಾವಾಹಿ 'ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ' ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

-ಎಂ. ಮಲ್ಲಯ್ಯ ಶ್ರೀರಾಂಪುರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

### ಖುಷಿ ತಂದ ಕಾಕತಾಳೀಯ

ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ಕವಿಯ 'ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತ' ಆಧರಿಸಿ ನಲವಡಿ ಶ್ರೀಕಂಠಶಾಸ್ತ್ರಿಗಳು 'ಭಕ್ತ ಸುಧನ್ವ' ಎಂಬ ನಾಟಕ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಒಂದು ಅಂಕ 'ಪ್ರಮೀಳಾ ರಾಜ್ಯ' ನಾಟಕವನ್ನು ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ತಾನೆ ಮರಿಯಮ್ಮನಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳಾ ಕಲಾವಿದರು ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಮನಗೆದ್ದರು. ಅದೇ ವಾರದ 'ಸುಧಾ'ದ 'ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ' ಧಾರಾವಾಹಿಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಅಧ್ಯಾಯ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಖುಷಿ ನೀಡಿದ ಕಾಕತಾಳೀಯ.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

### ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಡಾ.ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ 'ಸಲೀಸಾಗಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕರೆ' ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

-ಯು. ನೀಲಗಂಗಾ ರಾಮನಗರ, ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

### ಕಾಸು-ಲೇಸು!

'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ-ಕಾಸಿದ್ದರೆ!' (ಕೆ. ಅಶೋಕ). ಹಿಂದೆ ಕಾಸಿಲ್ಲದೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು; ಈಗ ಕಾಸು ತೆತ್ತರೂ ಅದು ಖಚಿತವಲ್ಲ. 'ದುಡ್ಡೂ ದಂಡ, ತಲೆಯೂ ಬೋಳು!' ಎನಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

-ಸಿಪಿಕೆ., ಮೈಸೂರು

### ಎಳೆಯರ ಕಥೆ, ಚಿತ್ರ ಉತ್ತಮ

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಥೆ, ಕವನ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿವೆ.

-ಸದಾನಂದ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ, ಮೂಡುಬಿದಿರೆ

### ಉತ್ತರ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ!

'ಸುಖೀಭವ'ದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವಿನೋದ ಛಬ್ಬಿ ಅವರು ಕಳೆದ ವಾರದ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ, 'ಮದುವೆಯ ಉದ್ದೇಶವು ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಲ್ಲ, ಕಾಮತೃಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಗತ್ಯ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಂತಾನಾಪೇಕ್ಷೆಗಾಗಿಯೇ ವಿವಾಹ ವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಉದ್ದೇಶವೇ ತಪ್ಪಾಯಿತೇ? ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನೇ ಅಲ್ಲವೇ ಹೇಳುವುದು. ಬಹುಶಃ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ನೀಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

-ತರಂಗಿಣಿ, ತುಮಕೂರು

### ಕಥಾ ಸಂಕಲನಗಳ ಆಹ್ವಾನ

ಧಾರವಾಡದ ಅವನಿ ರಸಿಕರ ರಂಗ ವೇದಿಕೆಯು ಕತೆಗಾರರಾದ ದೇವಾಂಗಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿಯವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರ ಚೊಚ್ಚಲ ಕಥಾ ಸಂಕಲನಗಳ (ಪ್ರಕಟಿತ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರಕಟಿತ) ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿದೆ. 5,000 ರೂ. ನಗದು ಬಹುಮಾನವಿದೆ. ಕಥಾಸಂಕಲನವು ಜನವರಿ 2010 ರಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2010ರ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರಬೇಕು, ಅಪ್ರಕಟಿತ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಕಥಾಸಂಕಲನಗಳ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು: ಅವನಿ ರಸಿಕರ ರಂಗ, 'ಅವನಿ' 217, ಮೂರನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಎರಡನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ನಾರಾಯಣಪುರ ಧಾರವಾಡ-580008 (ದೂರವಾಣಿ: 0836-2472131) ನವೆಂಬರ್ 10ರ ಒಳಗಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.