ಬಾಲ್ಯದ ಬೊಜ್ಜು ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೊಜ್ಜು ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಕರೆಗಂಟೆ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂಬ ಭಯಾನಕ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ 12ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಪ್ರಯಾಸವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆ ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

'ಮುದಿತನ' ತರುವ ಧೂಮ!

ಧೂಮಪಾನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಸಹವಾಸ ಹರೆಯದ ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ನೆರಿಗೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಜೋತುಬಿದ್ದು, ನೆರಿಗೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

'ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್' ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ!

ಗರ್ಭವತಿಯರು ದೀರ್ಘಕಾಲ 'ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯೊಬ್ಬಳು 28 ದಿನಗಳ ಕಾಲ 'ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್' ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕುಂದುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ!

ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕೇವಲ ಶ್ರವ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕವಾದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲರ ಶ್ರವ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ. ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಂಗಳನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಅದ್ಭುತ

'ಸುಧಾ' ಅ.31ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆಯವರ 'ಮಂಗಳನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಬಹುದೆ?' ಓದಿ ಅದ್ಭುತ ಎನಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವವರ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೆ?

–ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ವಿ.ಹೇಮಂತಕುಮಾರ್, ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು/ ಹಾಡ್ಯ ಬಿ.ಜಯಾನಂದ, ಮೈಸೂರು/ ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಜೆ, ದಾವಣಗೆರೆ/

ಇತರ ಗ್ರಹ ಹಾಳುಮಾಡಬೇಡಿ!

ಮನುಷ್ಯ ಇತರೆ ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ, ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು– ವಸತಿ, ಖನಿಜಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಹಾಕುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದ ವಸುಂಧರೆಯ ಒಡಲನ್ನು ಬರಿದು ಮಾಡಿ ಇತರ ಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಲು ಹೊರಟಿರುವುದು ಮಾನವನ ದುರಾಸೆಯ ಅತಿರೇಕ. ಇಂತಹ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಸಂಶೋಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದು ಒಳಿತು.

–ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೋಣಂದೂರು

'ಸೀಮಂತ' ಎಂದರೆ 'ಶ್ರೀಮಂತ' ಅಲ್ಲ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡೈರಿ ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರ ಶ್ರೀಮಂತ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗಿ ಏಳು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೆ ಸಾಕು, ಶ್ರೀಮಂತ ಆಗಿಯೇಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ 'ಸೀಮಂತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಸೀಮಂತ' ಪದಕ್ಕೆ 'ಶ್ರೀಮಂತ' ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿರುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ?'

–ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಮಣಿಪಾಲ್

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಬಿ. ಮಂಜುನಾಥ ಕಾಮತ್ ಅವರ 'ಖಂಡೂಲ ಹೇಳಿದ ಕತೆ' ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

–ವಿಜಯ, ಜಿ.ಶರಣಪ್ಪ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಚಿನ್ನಪ್ಪ ಹಾದಿಮನಿ, ಕೊಪ್ಪಳ

ಯುಗ ಯುಗಗಳೇ ಕಳೆಯಲಿ...

ಯುಗಯುಗಗಳೇ ಕಳೆದರೂ ರಾಮಾಯಣ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಬತ್ತಲಾರದ ಗಂಗೆಯೇ ಸರಿ. ನೂರುಬಾರಿ ಓದಿದರೂ ನೂರೊಂದನೇ ಬಾರಿಗೂ ಹೊಸ ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಈ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾತ್ರವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವೇ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಂಡತಿ, ರಾಜ್ಯವನ್ನು ತೊರೆದು ಶ್ರೀರಾಮನೊಂದಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ಜತೆ ಜತೆಯಾಗಿ ನಿಂತ ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ದೊರಕಿರುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಲ್ಲ. ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಕ್ಷ್ಮಣನ ಬಗೆಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

–ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ವೈಚಾರಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು ಮುಖ್ಯ

ಗುಲಾಬಿ ಬಿಳಿಮಲೆಯವರು ಹೇಗೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ವಕ್ಕರಿಸಿವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವ ಒಂದು ನೈಜ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು 'ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಏಕಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

–ರವೀಶ್ ಬೆಳಗುಲಿ, ಮೈಸೂರು

ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ!

ಗುಲಾಬಿಯವರು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಮಿ ಸಂತರು ಗುರೂಜಿಯರನ್ನು ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ಕಪಟಿಗಳಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರೇ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗದು.

–ಪ್ರತೀಕ್ಷಾ, ಹೊಸಪಟ್ಟಣಕರ

ಅರೆಬೆಂದ ವಿಚಾರ!

ಅ.17ರ ಸಂಚಿಕೆಯ 'ಹೆಂಗಳೆಯರ ವಸ್ತ್ರ ಸಂಹಿತೆ' ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಎಂಬ ಜೈನಮುನಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜೈನ ಧರ್ಮದ ಉಗಮ ಯಾವಾಗ ಆಯಿತು ಎಂಬುದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ನೈಟಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಇದ್ದವರಿಗೆ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ವಸ್ತ್ರ ತೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ್ದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ! ಈ ಕಟ್ಟುಪಾಡನ್ನು ಯಾಕಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ? ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ಮದುವೆ– ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ?

–ಭಾನು ಭಾವೆ ರತ್ನಗಿರಿ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ