ಅಂಟಾಸಿಡ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ!

ಎದೆ ಉರಿ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಶಮನಕ್ಕೆ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ನಿಯಂತ್ರಕ (Antacid) ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಸಹಮತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎದೆ ಉರಿ, ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಅಂಟಾಸಿಡ್ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅವರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ದಿಗಿಂತ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ತಜ್ಞರು, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಳೆ ಸಬಲತೆಗೆ ಸೋಯಾಬೀನ್!

ಸೋಯಾಬೀನ್ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿ ನೋವಿಗೆ ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸೋಯಾಬೀನಿನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇದೆ. ಅದು ಸಂಧಿ ಬೇನೆ, ಮೂಳೆ ಸವೆತಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಋತುಬಂಧದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಸಂಧಿನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಸೋಯಾಬೀನ್ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ವಿಸ್ಮಯಕರ

'ಹಾರಾಡುವ ಸುಂದರಿಯರು', (ಸುಧಾ, ನ. 5) ದಿವ್ಯಂ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಸ್ಮಯಕರ. ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರಾಗುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಚಿಟ್ಟೆ ಪಾರ್ಕ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಸಮ್ಮಿಲನ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸುಂದರ ಹಾ (ಹೋ)ರಾಟ

'ಹಾರಾಡುವ ಸುಂದರಿಯರು'! ಈಗ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮಾಮೂಲು 'ಹಾರಾಡುವ' ಮತ್ತು ನೋಡುಗರ ಹೃದಯವನ್ನು 'ಹಾರಿಸುವ' ಸುಂದರಿಯರ ಜೊತೆಗೆ 'ಹೋರಾಡುವ ಸುಂದರಿಯರು'!(ಹಲವರು ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಕೂಡ).

-ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ!

ಚಿಟ್ಟೆಯ ಪೂರ್ವೋತ್ತರದಂತೆ ಕಂಬಳಿ ಹುಳುವಾಗಿರುವಾಗ ಮನುಷ್ಯರು ಅದರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದರೆ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ ಬೊಕ್ಕೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕಂಬಳಿ ಹುಳುಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಾಗ ವರ್ಣರಂಜಿತ ಅನೂಹ್ಯ ಕಲೆಯ ಅನಾವರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೇರೆಯುಂಟೆ?

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟು!

ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಟ್ಟೆ ಪಾರ್ಕ್‌ನ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನಗಳು ವರ್ಣ ರಂಜಿತವಾಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಚಿಟ್ಟೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕ ವಾಗಿವೆ. ಚಿಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪತಂಗಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಿಟ್ಟೆ ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪತಂಗಗಳು ನಿಶಾಚರ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗೂ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಕನ್ನಡ ಕಳಕಳಿ

'ಕನ್ನಡವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?' ನಿಮ್ಮೊಡನೆ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಕಳಕಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸಿ ಕನ್ನಡ ಉದ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ದುದ್ದ ಭಾಷಣ ಬಿಗಿಯುವ ಕನ್ನಡಿಗರು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

-ಬಿಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಲೇಖನ

'ಕನ್ನಡವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಬಗೆ' ಒಂದು ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಲೇಖನ. ಕಾವ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕನ್ನಡಮ್ಮ ತನ್ನ ಜಾತಿವಾದಿ–ವಿಚಾರವಾದಿ ಸಾಹಿತಿಗಳು ಒಳಜಗಳ, ಸಿನಿಮಾಗಳ ಅಶ್ಲೀಲತೆ, ಬೂಸಾ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಜಿಡ್ಡು ಹಿಡಿದ ಟೀವಿ ವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ ಮನನೊಂದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಕನ್ನಡದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈಗ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪ್ರಭಾವ ಇದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮನೂ ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

-ಕೆ. ಪ್ರಕಾಶ್, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ಅಮೃತಫಲ ನೆಲ್ಲಿ' (ಬೆನಕನಹಳ್ಳಿ ಶೇಖರ್‌ಗೌಡ) ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಲೇಖನ.

- ಅನುರಾಧ ತಾಪ್ಸೆ, ದಾವಣಗೆರೆ, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ, ಬೀದರ್, ಶರ್ಮಿಳ ಮಂಜುನಾಥ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ

ಗ್ಲಾಸ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ

ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್ ಅವರ ಬರಹ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿವೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ

'ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರವೂ ಉದ್ಯೋಗ' (ಜೆ.ಸಿ. ಜಾಧವ) ಲೇಖನ ವಿವಿಧ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತರಿಗೆ ಇರುವ ವಿಪುಲ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ

'ಸುನೀಲ ವಿಸ್ತರ ತರಂಗಶೋಭಿತ (ಫಾತಿಮ ರಾಲಿಯ) ಕಥೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಕಥೆ ಟೀವಿ ಧಾರಾವಾಹಿ ಮತ್ತು ಸಿನಿಮಾಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.

-ನೇ.ಗೋ.ಬ. ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೊಗಸಾಗಿದೆ

'ಸಮುದ್ರ ದಡದ ರಂಗಭೂಮಿ' ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ (ಕೆ.ಆರ್. ಶ್ರೀನಾಥ್) ಸೊಗಸಾಗಿದೆ.

-ಹುರುಕಡ್ಲಿ ಶಿವಕುಮಾರ, ಬಾಚಿಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ

'ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಸೆಲೆಬ್ರೇಷನ್' (ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿ) ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು