ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಸಾವು ಸನ್ನಿಹಿತ

ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಏಕೋ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಒಂಟಿತನ ಬಾಧಿಸುವ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಈ ವೇದನೆ ಸಾವಿನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೇಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶೇ.14ರಷ್ಟು ಸಾವು ಅವಧಿಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂಟಿತನದ ಮನೋವೇದನೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ಅವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಅನೇಕ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ

ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯ ಜತೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಕೆಲ ತಾಯಂದರಿಗೆ ಇದೆ. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಲಾಭವೇ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಗರ್ಭದ ನಂತರ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು, ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸ್ತನಪಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕೂಡ ಸ್ತನಪಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ

‘ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯ್ತನ..’, ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ನ.26) ಸಾಮಯಿಕ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಕಾನೂನು ರೂಪಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯ್ತನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬದಲು ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆದು ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

–ಟಿ.ಎಸ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ವಿದೇಶೀಯರ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯ್ತನ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಣೆ ಅತ್ಯಪೂರ್ವ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವೆಚ್ಚವೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿದೇಶೀಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ.

–ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ತಾಯ್ತನವೆಂಬ ಉದ್ಯಮ

ತಾಯ್ತನ ಎಂಬ ಉನ್ನತ ಪದವಿಯನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗಾಗಿ, ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿರುವುದು ದುರಂತ. ನೇತ್ರದಾನ, ರಕ್ತದಾನದಂತೆ ನಡೆದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಣ ಗಳಿಸುವ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ. ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆಯಲು ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯ.

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ‘ಕಠಿಣ ಚೀವರ ದಾನ’ (ಮೂಚಿ) ಬರಹ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು.

–ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮನ ಜಗಳದಲ್ಲಿ..’ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಇಲಾಯಿತಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ

ಪುಷ್ಪಲೋಕ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿ ‘ಇಲಾಯಿತಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ’ (ಕೃಷ್ಣಪ್ರಶಾಂತ್, ಗೇರುಕಟ್ಟೆ) ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಹೋಗುವಾಗ, ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಕಸದ ರಾಶಿ ಬಳಿ ಕಂಡು, ಕೂಡಲೇ ತಂದು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಯಾವಾಗ ಹೂ ಬಿಡುವುದೋ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿರುವೆ. ಸಂಜೀವನಿ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಇದರ ಬೇರು, ಕಾಂಡ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಪಡೆದಿವೆ.

–ವೈಜಯಂತಿ ಬಿ ದೇಸಾಯಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮನಮೋಹಕ

ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರಿನ ತನಕ ಕತ್ತರಿಸಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನ ಬಣ್ಣ ಮನಮೋಹಕ.

–ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ

ವಿಭಿನ್ನ ಕಥೆ

‘ಜಾರಿದ ಏಣಿ’ (ರವಿರಾಜ ಬೈಕಂಪಾಡಿ) ಕಥೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಥೆಗಳು ವಿರಳವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಥೆ ಓದಿ ಖುಷಿಪಟ್ಟೆ.

–ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮಾ ಬಸರಕೋಡು

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲೇಖನ

‘ಮಿತವೇ ಮಿತ’ (ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್) ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ವೇದ, ಪುರಾಣಗಳಿಂದ ಆಯ್ದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಮಿತವ್ಯಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಲೇಖಕರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಸುವರ್ಚಲಾ ಅಂಬೇಕರ್, ಶಾನುವಳ್ಳಿ

ಸಂಗೀತ ಕಲರವ

‘ಶಿಲ್ಪಕಲೆಯ ಬೀಡಿನಲ್ಲಿ...’ (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ‘ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೂ ಸಂಗೀತದ ರಸಾಸ್ವಾದ ಸಿಗಲಿ’ ಎಂಬ ವಿದ್ವಾನ್ ಆರ್.ಕೆ. ಪದ್ಮನಾಭ ಅವರ ಮಾತು ಉದಾರ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

–ವೃಂದಾ ಸಿ.ಎಂ. ಬೆಂಗಳೂರು, ಟಿ.ಪಿ. ಸುಭಾಷಿಣಿ, ಮೈಸೂರು

ವೇಗಿಗಳ ನೆನಪು

‘ಎಲ್ಲಿ ಹೋಯಿತು ವೇಗಿಗಳ ತಾಕತ್ತು?’ ಪ್ರಮೋದ್ ಜಿ.ಕೆ. ಅವರ ಕ್ರೀಡಾಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ಭಾರತ ತಂಡದ ಕೆಲವು ವೇಗಿಗಳ ನೆನಪು ಬಂತು. ಇದೀಗ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ವೇಗಿಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ.

–ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಐತಿಹ್ಯದ ಸಿರಿ–ಸೊಬಗಿನಲ್ಲಿ..

ವಸುಮತಿ ಉಡುಪ ಬರೆದ ಪ್ರವಾಸ ಬರಹ ರಾಜಸ್ತಾನದ ಜೋಧ್‌ಪುರದ ಮೆಹ್ರಾನ್ ಘಢ್ ಕೋಟೆ ಸುಂದರವಾದ ಸಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಶೋಭಿಸಿದೆ.

–ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಆರ್. ಲತಾಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಶೈಲಜಾ ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಉಪಯುಕ್ತ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ‘ಅಯ್ಯೊ ಬೆನ್ನು ನೋವು’ (ಡಾ.ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

–ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ