ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ದ್ರಾಕ್ಷಿ!

ಬೀಜವಿಲ್ಲದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯರ ರೂಢಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಧರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ನೀಡುವ ಬೀಜ ರಹಿತ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೆ ಬಲು ಬೇಡಿಕೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಬೀಜವಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿದ್ದರೂ, ಬೀಜವನ್ನು ಉಗಿದು ತಿರುಳನ್ನಷ್ಟೇ ತಿನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬೀಜಗಳು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಇದು ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಚಾಪ್ಲಾ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ತೀವ್ರಯಾತನೆಗೆ ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಜಖಂಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು ಆಗದಷ್ಟು ನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅಂತಹ ವೇದನೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಸುಮಾರು ಶೇ.59ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಕೂಡಾ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತವರಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ನೀಡುವ (ಹೈಪಾಕ್ಸಿಯಾ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಕ್ಕರೆ!

ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಿಹಿ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶೇ.78ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಸಚಿನ್ ಮುಂದೇನು? ಕುತೂಹಲ

'ಸುಧಾ' ಡಿ.5ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಭಾರತರತ್ನ ಪುರಸ್ಕೃತ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ದೇವರು ಸಚಿನ್ ಎಂದು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳದೆ, ಮುಂದೇನು? ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಚರ್ಚಿಸಿರುವುದು ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

–ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎನ್.ವಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಮೈಸೂರು/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಡಾ.ವಿ.ಎಸ್.ಚರಣ್, ಮೈಸೂರು/ ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ

ಸಚಿನ್ ಸಿನಿಮಾ ನಟನಾಗುವರೆ?

ಸಚಿನ್ ಸಿನಿಮಾ ನಾಯಕನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಲೇಖಕರ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರ.

–ಗೋಪಾಲ ಆಶ್ರಿತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಸಚಿನ್

ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಿಂದ ಸಚಿನ್‌ಗೆ ಹೇರಳ ಹಣ ಬಂದಿದೆ. 'ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲು'ವಂತೆ ಅದನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಿ. ರಾಜಕೀಯಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಬೇಡ. ಭಾರತೀಯ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ರಂಗದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಸಚಿನ್ ಶ್ರಮಿಸಲಿ.

–ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಗುಲಬರ್ಗ

ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲದು

ಸಚಿನ್ ಸಾಧನೆಗಿಂತ ರೈತರು, ವೈದ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಕಲಾವಿದರು, ಸೈನಿಕರ ಸಾಧನೆ ದೊಡ್ಡದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ಗೆ ಭಾರತರತ್ನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

–ವೈ.ಯಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಕುಶಾಲ ನಗರ/ ಆರ್.ಶೇಷಗಿರಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಚೊಕ್ಕ ಪರಿಚಯ

ಭಾರತರತ್ನ ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಎನ್.ರಾವ್ ಅವರ ಕುರಿತು ಸುಮಂಗಲಾ ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ ಅವರು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ವೈ.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಹಾಡ್ಯ ಬಿ. ಜಯಾನಂದ, ಮೈಸೂರು/ ಬಿಲ್ಲೇಶ್ವರ ಅಚ್ಚು, ಹುಂಚ/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಸಿ.ಎನ್.ಆರ್. ಹೆಚ್ಚು ಭೂಷಣ

ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಭಾರತರತ್ನ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿ.ಎನ್.ಆರ್. ರಾವ್ ಬಗೆಗೆ ಮುಖಪುಟದ ಲೇಖನ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಇತರೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಂತೆ ನೀವೂ ಸಹಾ ಸಚಿನ್‌ರ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಧಾನ ಲೇಖನ ನೀಡಿ ನಿರಾಸೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವ ಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಸಚಿನ್‌ಗಿಂತ ನಮ್ಮ 'ಸುಧಾ'ಕ್ಕೆ ಭಾರತರತ್ನ ಸಿ.ಎನ್.ಆರ್. ರಾವ್‌ರವರೇ ಹೆಚ್ಚು ಭೂಷಣ.

–ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದ ಲಹರಿ

'ತಾಯಿ ಇದ್ದರೆ ತವರು ಹೆಚ್ಚು' ಶಿಕಾಕು ಲಹರಿ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿತು.

–ಬಿ.ಚಂದ್ರೇಗೌಡ, ದೊಡ್ಡ ಬಾಣಸವಾಡಿ/ ಶೀಲಾ ಸತ್ಯೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ, ಹರವೆಮಠ

ತಲ್ಲಣ ತಂದ ಕಥೆ

ಮಧ್ಯಮವರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಪರಿಚಿತ ಲೋಕವೊಂದನ್ನು ಹೂವಿನಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜರ 'ಅನ್ನ' ಕಥೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ನಿರೂಪಣೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೊಳ್ಳಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಲ್ಪನೆ ಏನೂ ಇರದಿದ್ದರೂ ಕಥೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿತು.

–ಎ.ಎಸ್.ರೇಷ್ಮಾ, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ತಮಾಷೆಯ ಕಥೆ

ದೀಪಿಕಾ ಚಾಟೆ ಅವರ 'ಫೇಸ್ ಬುಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲ' ಒಂದು ತಮಾಷೆಯ ಲವಲವಿಕೆಯ ಕಥೆಯಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು.

–ಪಾರ್ವತಿ ಪಿಟಗಿ, ಸುಳೇಭಾವಿ/ ಆರ್.ರಮಾಮಣಿ, ರಾಯಚೂರು

ನಿಮ್ಮ ಪುಟ: ಮಿಲನದ ಚಿತ್ರ

'ನಿಮ್ಮ ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ ಮಹಮ್ಮದ್ ಮೂಡಬಿದ್ರೆ ಬರೆದ 'ಎಳನೀರು ಕೊರೆವ ಸಾಧನದ ಸಂಶೋಧಕ'ರು ಸಾಲಿಗ್ರಾಮದ (ಮಂಟಪ) ವೆಂಕಟ್ರಮಣ ಉಪಾಧ್ಯ.

ಜಿ.ಎಂ. ಬೊಮ್ಮನಳ್ಳಿಯವರ 'ಹಸಿರು ಕಪ್ಪೆ ಕೂಸುಮರಿ' ಲಘು ಬರಹವಾಗಿ ಸರಿ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ (ಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಶಿಶುಪಾಲನಾ ಕ್ರಮವೇ ಇಲ್ಲ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ 'ಕೂಸುಮರಿ' –ಗಂಡು, ಹೊತ್ತಿರುವ 'ಅಮ್ಮ' –ಹೆಣ್ಣು. ನಡೆದಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ–ಮಿಲನ!

–ಅಶೋಕವರ್ಧನ್ ಜಿ.ಎನ್. , ಮಂಗಳೂರು