



ಹಾಲಿನ ಹಾಲಾಹಲ!

ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಅಂಶದಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೆದುಳು ಸಂಬಂಧ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ತೊಂದರೆಗೂ ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಮೊದಲಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿತ್ತು.

ಅದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತಜ್ಞರು ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಗೂ- ಹಾಲಿಗೂ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹವಾಯಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೈನು ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕೀಟನಾಶಕದ ವಿಷಾಂಶ ಇರುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದರು. ಆಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದವರ ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು

ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗಿಂತ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಗೋಚರಿಸಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲಗಲು, ಕೂರಲು ಮಿತಿ ಇರಲಿ!

ಅತಿಯಾಗಿ ಮಲಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕೂತಿರುವುದು ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೆಲ್ಬರ್ನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಾವು ನಾಲ್ಕುಪಟ್ಟು ಬೇಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ 9 ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ನಿದ್ರೆಗೆ, ದಿನದಲ್ಲಿ 7ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕುಳಿತು ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 150 ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ

'ಟೆನ್ಸನ್ ಟೆನ್ಸನ್' ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಡಿ.10) ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ.

ಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕಾಡಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗಡವುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಲೇಖನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ,

ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು,

ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ಶುಮಕೂರು, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಘುನಾಥರಾವ್ ಥಾಪ್ಪೆ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಎಲ್.ಗಿರಿಜಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಶ್ರುತಿ ಗೌಡ, ಉಜಿರೆ, ಎಸ್. ಶಂಕರ ನರಸಿಂಹ, ಮೈಸೂರು

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ

ನಮ್ಮ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತಂಕವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಗೆಲುವನ್ನೇ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೇ ಕಾರಣ. ಲೇಖಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಉದ್ಯಮವಾಗಬಾರದು.

-ಎಚ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಕ್ಕಳೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ..

ಆರೇಳು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪಾಠ, ಆಟ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಉಂಡು ಮಲಗಿದರೆ ಮಾರನೆ ದಿನದವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಟೆನ್ಸನ್ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ, ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ನ, ಮುಂದೆ ಓದಬೇಕಾದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ'

(ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ) ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

-ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ರಂಗೋಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

'ರಂಗೋಲಿಗೂ ಒಂದು ಜಾತ್ರೆ!' (ಸುನೀಲ ಬಾರ್ಕೂರ್) ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಬೆರಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

-ಅಮೃತೇಶ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಕಾರಣ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದೆ.

-ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಟಿ.ಎಸ್. ಸರಸ್ವತಿ ತುರುವೇಕೆರೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ (ಮೂಚಿ) 'ಅಸಹಿಷ್ಣುತೆ: ಹಿಂಸೆ ಹೆರುವ ಬಿಸಿ' ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಕಥೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ

ಯಂಡಮೂರಿ ವೀರೇಂದ್ರನಾಥರ ಕಥೆ 'ತೋಳ' ಮತ್ತು ಸತ್ಯಬೋಧ ಅವರ ಕಥೆ 'ಅಮ್ಮ ಅಂದ್ರೆ ಹೀಗೆ' ಎರಡೂ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ.

- ಎಸ್.ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಪದ್ಮಾ ಶ್ರೀಧರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಪಿ.ಸಿ. ಲಲಿತಾಂಬ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಮಧ್ಯ ಯೂರೋಪಿನ ಪದಕ' (ಉಮಾದೇವ ಉರಾಳ್) ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಹಾಲ್ಕುತ್ಕೂರು

ಎತ್ತರದ ಶಾಸನ

ನಿಮ್ಮಪುಟದಲ್ಲಿ ಡಾ. ಸಂತೋಷ್ ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ ಅವರ ಸಣ್ಣ ಬರಹದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳಿವೆ. ಅದು ಹೊಯ್ಸಳ ಎರಡನೆ ನಾರಸಿಂಹನ ಪ್ರಧಾನಿ ಪೋಲಾಶ್ವ ದಂಡನಾಥ (ಕ್ರಿ.ಶ. 1224)ನು ಹರಿಹರೇಶ್ವರ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದಾಗ ಹಾಕಿದ ಶಾಸನ. ಉಚ್ಚಂಗಿ ಪಾಂಡ್ಯ ದೊರೆ ವಿಜಯ ಪಾಂಡ್ಯ ಹರಿಹರೇಶ್ವರನ ಭಕ್ತ. ಆತನಿಗೂ ಈ ಶಾಸನಕ್ಕೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ.

-ಪ್ರೊ. ಎಚ್.ಎಸ್. ಹರಿಶಂಕರ್, ಮೈಸೂರು



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಸಕಾಲಿಕ ಲೇಖನ
'ಟೆನ್ಸನ್ ಟೆನ್ಸನ್' ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಡಿ.10) ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ.
ಬಾಲವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕಾಡಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗಡವುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಲೇಖನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.
-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ,
ಬಿ.ಎಸ್.ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು,

ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ, ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್, ಶುಮಕೂರು, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಘುನಾಥರಾವ್ ಥಾಪ್ಪೆ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಎಲ್.ಗಿರಿಜಾರಾಜ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಶ್ರುತಿ ಗೌಡ, ಉಜಿರೆ, ಎಸ್. ಶಂಕರ ನರಸಿಂಹ, ಮೈಸೂರು

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ

ನಮ್ಮ ದಿನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆತಂಕವನ್ನೇ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಗೆಲುವನ್ನೇ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯೇ ಕಾರಣ. ಲೇಖಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೆಯೇ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಉದ್ಯಮವಾಗಬಾರದು.

-ಎಚ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಕ್ಕಳೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ..

ಆರೇಳು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಒತ್ತಡವೆಂಬುದು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪಾಠ, ಆಟ ಮುಗಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಉಂಡು ಮಲಗಿದರೆ ಮಾರನೆ ದಿನದವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಟೆನ್ಸನ್ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿರಿಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ, ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ನ, ಮುಂದೆ ಓದಬೇಕಾದ ಕೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಡ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ'