



### ಕಿಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀರೇ ಮದ್ದು

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡಿ)ಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೊಂದೇ ಸುಲಭದ ಉಪಾಯ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆದರೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅನಿವಾರ್ಯ ಆಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಂಜುಕಾರಕ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ 2ರಿಂದ 2.5 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ

ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಕೆ.ನಟರಾಜನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಕೂದಲುದುರಿದರೆ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ!

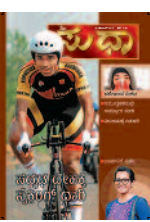
ನಲವತ್ತರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೃದಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಹೃದಯ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕೂದಲುದುರುವುದು, ಅಕಾಲಿಕ ನೆರೆಗೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



### ಸೈಕಲ್‌ನಿಂದ ಅನುಕೂಲ

'ಸದೃಢ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ದಾರಿ', ಗಿರೀಶ್ ದೊಡ್ಡಮನಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ಡಿ.14), ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಬಳಕೆಯ ಅನುಕೂಲಗಳು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಲೇಖನದ ಆರಂಭ 'ಇತಿಹಾಸ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವಂತಹ ಪುಟ್ಟ ಪದ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಋಷಿ ನೀಡಿತು.

—ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಮೈ. ಸತೀಶಕುಮಾರ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ, ಬಿ.ಎನ್. ಸೊಲ್ವಾಪುರ ಕಮಲನಗರ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ, ವಿಭಾ ಮುರಳೀಧರ್ ತುಮಕೂರು, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

### ವಿಚಾರಪ್ರದ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಕುವೆಂಪು ಪರಂಪರೆ' (ತೋಷ) ಬಹಳ ವಿಚಾರಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಕುವೆಂಪು ಅವರು ನಾಸ್ತಿಕರೇ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಿಕರೇ ಎಂಬ ದ್ವಂದ್ವ ತೇಜಸ್ವಿಯವರನ್ನೂ ಕಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾದರು. ನಾವು ಇವರಿಬ್ಬರಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ. ನಂಬಿಯೂ ನಂಬದಿರುವಂತೆ ಇದ್ದೇವೆ. ಅತ್ತ ನಾಸ್ತಿಕರೂ ಅಲ್ಲ, ಇತ್ತ ಆಸ್ತಿಕರೂ ಅಲ್ಲ. ಸದಾ ದ್ವಂದ್ವದೊಳಗೆ ತೊಳಲಾಡುತ್ತೇವೆ.

— ಹಿ.ಶಾ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು-

### ಆಧಾರ್ ಗೊಂದಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಆಧಾರ್' ಗೊಂದಲಗಳ ಬಗ್ಗೆನ ಬರಹ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಜನತೆಗಾಗಿ ಜಾರಿಗೊಳ್ಳುವ ಯೋಜನೆಗಳು, ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳಲು ದೂರದರ್ಶಿತ್ವ, ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಸಿದ್ಧತೆ, ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯವರ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಈ ಯೋಜನೆ ಯಾವ ಪುರುಷಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬುದು ಶ್ರೀ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾದಂತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಗೊಂದಲಗಳು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಘನ ನ್ಯಾಯಾಲಯವಾದರೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಣಯ ಪ್ರಕಟಿಸಲಿ.

—ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

### ಸಕಾಲಿಕ ಬರಹ

ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಚಳಿಗಾಲದ ಸಂಕಟ: ಪರಿಹಾರ ಏನು?' (ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್.ಪವಿತ್ರ) ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

—ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

### ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರ

'ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆ ತಯಾರಿದ್ದೀರಾ?' (ನಂಪು ಗುರು) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರದಂತಿದೆ. ಪ್ರವಾಸ ಪ್ರಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯಾಣ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಸೂಕ್ತ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ ಬಂದವರ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆದಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿ ಲಗೇಜು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೀಡಿ ಚಿತ್ರಾರ್ಕವಕ ಚಿತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೂಡಿಬಂದ ಲೇಖನ ಋಷಿಕೊಟ್ಟಿತು.

—ಪಿ. ಜಯವಂತ ಪೈ, ಕುಂದಾಪುರ, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ  
'ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಏನು ಮದ್ದು?' (ಪ್ರಕಾಶ ನಡಹಳ್ಳಿ) ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅದಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಿಕಸನ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದ ಮಾತು.

—ಲಲಿತಾ ಅಂಬಾಗಿಲು, ಉಪ್ಪಂದ

### ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ 'ಮಾಯಾ ಗುಂಡಿ' (ಗುರುರಾಜ್ ಸನಿಲ್) ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದೊದಗುವ ಕಟು ಸತ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

—ಎಸ್. ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ನನ್ನದೂ ಅದೇ ಕತೆ

'ನಮಸ್ಕಾರಿ... ಯಾವೂರೀ.. ಅಡ್ಡೆಸ್ರಿ?' (ರವಿ ಚಂದರ್) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದು ಬೈಲಹೊಂಗಲದಿಂದ ಏಳು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ನಾಗನೂರು ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ. ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ನನಗೆ ಅಡ್ಡ ಹೆಸರೇನು ಇಲ್ಲ, ಎಂದರೆ ಅದು ಹೆಂಗಾಗುತ್ತೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಯಿತು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದು 53 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ! ಲೇಖಕರಿಗಿಂತ 2 ದಶಕ ಮೊದಲು.

—ಡಾ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

### ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಕುತೂಹಲ

ಬಹು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಾದಂಬರಿ 'ಮೋಹ ಚುಂಬಿತ ಮಾಯೆ' (ಕೆ.ಟಿ.ಗಟ್ಟಿ) ಕುತೂಹಲದ ಆರಂಭ ಕಂಡಿದೆ. ನಿರೂಪಣಾ ಶೈಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

—ದೀಪಕ್ ಜಿ.ಕೆ. ಬೆಂಗಳೂರು