ದುಡಿಯುವ 'ಅಮ್ಮ'ನೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ!

ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಹಸುಗೂಸಿನ ತಾಯಂದಿರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವವರು ಎಂದು ಹೊಸ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, 1991ರಿಂದ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಇದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಂಸ್ಥೆ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ 1364 ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ನಿಗಾ ವಹಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರು ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರಷ್ಟೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ತನ್ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ವಾಸಿ

ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಏಳರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಗುಣವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಡೈಲಿ ಮೇಲ್ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 80ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್, ಮೇಧೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಗರ್ಭ ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೂತನ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾಗಲಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುವ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೂ ಇದು ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

'ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಮೈಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಓಡಾಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ತುಂಬ ಹರಡುವವರೆಗೂ ಅವು ತಮ್ಮ ಗುರುತನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಹೊದ್ದು ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಈ ವಿಶೇಷ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ' ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿರುವ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಹುಚ್ಚು

ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಒಂದು ಮಾಡಿವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮರೆತ ಅಥವಾ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಚಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕುಡಿತದ ಮೋಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ತಾವು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ಮೆಸ್ಸಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಂಟೋನಿಯಾ ಲಿಯಾನ್ಸ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ 18-25ರ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ನಡತೆ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ತಾರೆಗಳ ಕುಡಿತದ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತರಾಗಿರುವುದಾಗಿ' ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯ ಪೂರೈಕೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿವಿಧ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಮದ್ಯದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಬಾಟಲಿ ಓಪನರ್ ಮಾದರಿಯ ಅಪ್ಲಿಕೇಷನ್ ಒಂದು ಐಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿದೆ. ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯುವ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯುತ್ತೀರ ಎಂಬ ಅಪ್ಲಿಕೇಷನ್ ಕೂಡಾ ಮದ್ಯದ ಕುರಿತ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಐಎಎನ್‌ಎಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಕೇಶವ ಜಿ. ಝಿಂಗಾಡೆಯವರು ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ 'ಸಾಲದಂಗಡಿಯ ಶೂಲ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ರಾಹಕರು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಡೆಬಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಅನುಕೂಲತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಪಿ.ಎನ್.ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/ ದೀಪಕ್, ಕಂಬದಕೋಣೆ/ ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಫೈಜ್ನಟ್ರಾಜ್, ಸಂತೇಬೆನ್ನೂರು

ಸಮರ್ಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

'ನಾವು ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರ ತಡವಾದ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಶಿಕಾಕು ಈ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ತಮಾನದ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನೇ ಉದಾಹರಿಸಿ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

-ಸೌದಾಮಿನೀ ಪ್ರಭಾಕರ, ಮೈಸೂರು/ ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಸುಳ್ಳಿನ ಪ್ರೀತಿ ಹೇಗೆ?

ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತು -ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ- ಹೇಳಿದಾಗ ಹಿಗ್ಗಿ ಹೀರೇಕಾಯಿ ಆಗುವುದಂತೂ ನಿಜ! ಹೀಗಿರುವಾಗ, ಶಿಕಾಕು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಸುಳ್ಳನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಹೇಗಾದೀತು!?

-ಶಂಕರೇಗೌಡ ತುಂಬಕೆರೆ, ಮಂಡ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾಹಿತಿ

'ಸುಧಾ'ದ 'ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣಗಳು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹವು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

-ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ' ಶೀಲಾ ನಟರಾಜರ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತು.

ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ/ ಕಾಳೀಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್, ಅನುಪಮಾ, ಮೈಸೂರು

ವಿಷಾದ, ಸಮಾಧಾನ

ಜಿ.ಕೆ.ಪ್ರಮೋದರ 'ಹ್ಯಾಟ್ಸಾಫ್ ಯುವಿ' ಲೇಖನ ಓದಿ ಯುವಿ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಷಾದ ಹುಟ್ಟಿಸಿದರೂ, ಸಮಾಧಾನ ತರುವಂತೆಯೂ ಇತ್ತು.

ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ

ಡಿ. 15ರ 'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ' ಸುಳ್ಳರಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನೊಂದವರಿಗೆ 'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು' ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿತ್ತು. ಸಾಲದ ಯೋಚನೆಯವರಿಗೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯ 'ಮಾತು' ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, 'ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ಕವಿಯ 'ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ'ದ 'ಮಂಗಲಾಚರಣೆ' ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸತ್ತ್ರೇರಕ.

-ಮಧೂರು ಮೋಹನ ಕಲ್ಲೂರಾಯ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ

ಮುಸ್ಸಂಜೆ ರಾಗ

ಆರ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರ 'ವೆಲ್ಲರೀ ಮಲೆಯ ಮುಸ್ಸಂಜೆ ರಾಗ' ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿತ್ತು.

-ನಿತ್ಯ ರತ್ನಗಿರಿ, ಮೂಡಬಿದರೆ/ ವೈ.ಯಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಸಿದ್ದಾಪುರ

ಅಸ್ತಮಾ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ: ಸ್ಪಷ್ಟನೆ

'ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಇನ್ ಹೇಲರ್ ಮತ್ತು ರೋಟಾ ಹೇಲರ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಜಿ. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾ 'ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಂತೂ ಖಚಿತವಾದದ್ದೇ' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಬಳಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥದ್ದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇವು ಔಷಧವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ರವಾನಿಸುವ ಸಾಧನಗಳೇ ಹೊರತು, ಇವೇ ಔಷಧಗಳಲ್ಲ.

ಜನಪ್ರಿಯ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದಲ್ಲದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಲೇಖಕ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತು: ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲತಃ ಆನುವಂಶೀಯವಾದ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

-ಡಾ. ಕೆ.ಬಿ. ರಂಗಸ್ವಾಮಿ, ತುಮಕೂರು