



ಮಾಂಸದಿಂದ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಂಪನೆಯ ಮೃದು ಮಾಂಸವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧ - ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಮೋಡಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಕರುಳು ಇಲ್ಲವೆ ಅನ್ನನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಕೆಂಪನೆಯ ಮಾಂಸದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕರುಳು ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆ ಆಗಲಾರದು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅಗತ್ಯ!

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಜಾಗೃತ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



ಕ್ರಿಕೆಟ್ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣ!

'ಸುಧಾ' ಮಾರ್ಚ್ 6ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಕಾಂಚಾಣ ಕ್ರಿಕೆಟ್' ನಲ್ಲಿ ಲೇಖಕ ಜಿ.ಕೆ.ಪ್ರಮೋದ್ ಅವರು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಲೋಕದ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಕುರಿತು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬಾ.ರಂ.ಸುರೇಶ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎ.ಎಸ್.ಉಮಾ, ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ

ಜೂಜಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಅಗತ್ಯ

ತನ್ನ ವಿಮಾನಯಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ವೇತನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀಡದ ವಿಜಯ್ ಮಲ್ಟಿ ಐಪಿಎಲ್ ನಲ್ಲಿ ಅನಾಮಧೇಯರ ಮೇಲೆ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡುತ್ತಾರೆ! ರಣಜಿ ಟ್ರೋಫಿ ಗೆದ್ದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರರು ಮಲ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಲೇ ಇಲ್ಲ! ತಮ್ಮದೇ ಆರ್ ಸಿಬಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಕನ್ನಡಿಗನಿಲ್ಲ! ಇತರ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ಪ್ರತಿಭಾಂತರನ್ನು ಕೇಳುವವರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಂಡವಾಳಿಗರ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು ಖೇದಕರ. ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಹರಾಜು ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಟಗಾರರನ್ನು ನೋಡಿ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಇದು ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಅನ್ನೇ ಹರಾಜು ಹಾಕಿದಂತೆ ಎನಿಸಿತು. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಜೂಜಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಅಗತ್ಯ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಮೈಗಳ್ಳರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

- ದೀಪಕ, ಕಂಬದಕೋಣೆ/ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಹಾಲ್ಮತ್ತೂರು/ ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರ, ಕಮಲನಗರ/ ಹಾಡ್ಯ ಬಿ.ಜಯಾನಂದ, ಮೈಸೂರು/ ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನನಸಾಗುವುದು ಯಾವಾಗ?

ಜೆ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ರ 'ಶಾಂಭಾಯ್ ಕನಸು' ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನನಸಾಗುವುದೆಂದು?

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಎಸ್.ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಗುರುಕುಲ ಮಾದರಿ ನೆನಪು

ಡಾ.ಅರವಿಂದ ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಶ್ಯಾನಬಾಗರ 'ನಿಸರ್ಗದ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಸರಸ!

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಗಾತಿಯ ನವಿರಾದ ಸಂಬಂಧ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೇನು ವಯಸ್ಸಾಯಿತು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಆಟ ಆಡಿ ಸುಖವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯೋಣ ಎಂದು ಹಿರಿಯರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ, ಔಷಧ ಎಲ್ಲಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೂಡ ಅವಶ್ಯ. ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ದಾಂಪತ್ಯದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಸಂಶೋಧಕರು 57ರಿಂದ 85 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಸುಮಾರು 730 ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪರ್ಣಶಾಲೆ' ಗುರುಕುಲ ಮಾದರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೆನಪಿಸುವಂತಿದೆ.

-ಸೌಮ್ಯಪ್ರೀ ನಿಡ್ಡಾಜೆ, ಪುತ್ತೂರು

ಉತ್ತಮ ನಿರೂಪಣೆ

'ಸಿರಿಕಂಠದ ಶ್ರೀಕಂಠನ್' ಕುರಿತು ಉಮಾ ಅನಂತ್ ನಿರೂಪಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು.

-ಎಸ್.ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್, ಉಜಿರೆ

ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ' ಪ್ರೇಮಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ/ ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಲಲಿತಾ ಕೆ.ಹೊಸಪ್ಪಾಟಿ ಅವರ 'ಎತ್ತಣ ಮಾಮರ, ಎತ್ತಣ ಕೋಗಿಲೆ' ಮನುಷ್ಯ ಭಾವನೆಗಳ ತಾಕಲಾಟವನ್ನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಮಾನವೀಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅಪರೂಪದ ಕಥೆ.

ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಸೀತಮ್ಮ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ರಾಯಚೂರು/ ದಿವ್ಯ ಕಿಲಿಂಗಾರ್, ಕಾಸರಗೋಡು/ ಶ್ರೀಶೈಲ ಹೊಸಮನಿ, ಹುನಗುಂದ/ ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು/ ಶಕುಂತಲಾ ರೆಡ್ಡಿ, ಹನುಮೇಶ ರೆಡ್ಡಿ, ರಾಯಾಪುರ

ಕವಿತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ತಂತಿ ಬೇಸಿತ್ತು

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ 'ತಂತಿ ಮೇಲೆ ಕುಂತ ಹಕ್ಕಿ' ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಬಿಳಿಗರೆ ಅವರ ಕವಿತೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಗಣೇಶ ಅರಳಿಕಟ್ಟೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿ ಮರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ತಂತಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಿತ್ತು.

-ಮಹಾದೇವಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಆತ್ಮುತ್ತಮ ಬರಹಗಳು

ಮಾರ್ಚ್ 6ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆ ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ. ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ವೈನತೀಯರ 'ಮೂರು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಣ್ಣ', ಲಲಿತಾ ಕೆ.ಹೊಸಪ್ಪಾಟಿ ಅವರ 'ಎತ್ತಣ ಮಾಮರ, ಎತ್ತಣ ಕೋಗಿಲೆ' ಕಥೆಯಂತೂ ಮುಕುಟಪ್ರಾಯವಾಗಿವೆ.

-ಆರ್.ಮಣಿ, ಹಾಡ್ಯ