ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿದ್ರಾರೋಗ!

ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಾ (Sleep apnea) ತೊಂದರೆ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ಚಾಲಕರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.2.5 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಚಾಲಕರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡರೆ ಸುಮಾರು ಶೇ.70ರಷ್ಟು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಾಸರಿ 54 ವರ್ಷದ ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ 1478 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ಚಿಪ್ಸ್ ಏತಕ್ಕೆ ಬೇಕು?

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

ಉಪ್ಪು ಕೇವಲ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಪ್ಸ್, ಕರಿದ ಕಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಪ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕಾರಣ!

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಶುದ್ಧ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಫೈಬರ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ನಾರಿನಂಶ (ಫೈಬರ್) ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಅಂಕಿ ಅಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಗುದ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಕಂಪೆನಿಗಳ ಚಿತ್ತ ಲಾಭದತ್ತ

'ನಾವೆಷ್ಟು ಕೊಳ್ಳುಬಾಕರು?' ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಮಾರ್ಚ್ 12) ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಿದೆ. ಕಂಪೆನಿಗಳ ಚಿತ್ತ ಲಾಭದತ್ತಲೇ ಹೊರತು ಗ್ರಾಹಕರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

– ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎ.ಕೆ. ಪಟ್ಟಾಭಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಹೊಸಗ್ರಹಾರ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ನೇ.ಗೋ.ಬ. ಕುಕ್ಕೆ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಎಲ್.ಸುಮಂತ್, ಮಂಗನಹಳ್ಳಿ

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ

ಉಳ್ಳವರು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಜಾಡ್ಯ ಕೊಳ್ಳುಬಾಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್, ಎಟಿಎಂ ಕಾರ್ಡ್ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಏನೇನು ತರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟೇ ಹಣ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಈ ಜಾಡ್ಯದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

–ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಅಚ್ಛೆ ದಿನ್..

ದಿವಾಕರ ಹನಗೋಡು ಅವರ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ 'ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳೆಂದರೆ..!' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಕಥೆ 'ಕರಿಯ' (ಪಿ.ಪಿ. ಉಪಾಧ್ಯ) ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ಶತ–ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಶೋಷಣೆಗೆ ಶಿರಬಾಗಿದ ದಲಿತರ ಬದುಕಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ.

–ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ

'ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಲು ಕೆಲ ಟಿಪ್ಸ್' (ಗೀತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್) ಲೇಖನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

–ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ಸುಶಾಂತ ಗಬಡಿ, ಸಂತೆಬೆನ್ನೂರು ಮಂಜಪ್ಪ, ಭದ್ರಾವತಿ

ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ದ್ವೀಪ ರಾಷ್ಟ್ರ ಇಂಡೋನೇಶ್ಯಾದಲ್ಲಿ..' (ನರಸಿಂಹ ಹೆಗಡೆ, ವಾನಳ್ಳಿ) ಲೇಖನ ಸುಂದರ ಛಾಯಾಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ವಿದೇಶ ನೋಡಬಯಸುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರವಾಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಇದು.

–ಬಿ.ಎಸ್. ಜ್ವಾಲನಪ್ಪ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ನಾಗೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಎಸ್. ಚೆನ್ನೈ

ಹ್ಯಾಟ್ಸಾಫ್!

ರೊಬಾಟ್ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಪೊಲೀಸ್! ವಂಡರ್‌ಪುಟದ ಬರಹ (ಸಿಂಚನಾ ಎಸ್.ಎನ್.) ಖುಷಿ ತಂದಿತು. ಇದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿರುವ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮೂಲದ ಮಹಿಳೆ ಐರ್ ಇಜಾಯ್ ಕಿರಂಗೋಜಿ ಅವರಿಗೆ ಹ್ಯಾಟ್ಸಾಫ್.

–ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ

ಕ್ರಿಕೆಟ್–ಟಿವಿ

ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ ಅವರ ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರಿಗಾದ ಅನುಭವ ನಮ್ಮದೇ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಲೇಖನ ಆಪ್ತವಾಗಿದೆ.

–ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅಡುಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೇ ಒಳ್ಳೆಯದು

ಆಹಾರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಕೆರೆಗದ್ದೆ ಅವರ ಅಡುಗೆ ವಿಚಿತ್ರ (?)ರುಚಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಸಿದ್ಧ. ಇಂತಹ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

–ಶೋಭಾ ಅರವಿಂದ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯ

ಡಾ.ವಿನೋದ ಛೆಬ್ಬಿ ಅವರ 'ಯಶಸ್ವಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಎಂದರೇನು?' ಬರಹ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

–ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಾಸ್ತಿ ಕಥಾ ಪುರಸ್ಕಾರ

ಡಾ. ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಂತೆ ಈ ಬಾರಿಯೂ ಮಾಸ್ತಿ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದೆ. 2014ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಕನ್ನಡದ ಮೂಲ ರಚನೆಯ ಪ್ರಕಟಿತ ಕಥಾ ಸಂಕಲನಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ. ಅನುವಾದ, ರೂಪಾಂತರ, ಭಾವಾನುವಾದ, ಸಂಗ್ರಹ ಮುಂತಾದ ಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದ ಜತೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಕೃತಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ ಮಾರ್ಚ್ 30, 2015. ವಿಳಾಸ: ಮಾವಿನಕೆರೆ ರಂಗನಾಥನ್, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಮಾಸ್ತಿ ವೆಂಕಟೇಶ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಸಮಿತಿ, ನಂ. 21, ಎಲ್ಲಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, 10ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು 003 ಫೋನ್– 080 23363347