



## ಮೀನೂಟದಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಶಮನ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ನ ಮೂಲ ಮೀನು. ಮೀನನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಮಾಣದ ಒಮ್ಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೀನು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗಿನ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳೇನು...? ಎಂಬ ಚರ್ಚಾ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು ಬೇಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮುದ್ರ ಆಹಾರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿ ನೋವು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆಯ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಬದಲು ಮೀನನ್ನು ತಿಂದರೆ

ಸಂಧಿಯೂತ, ಸಂಧಿನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗದ ರೀತಿ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಚೇರಿಯ ಒಳಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನೌಕರರು ಸೇರಿದಂತೆ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕ ಎಂದೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಗಮನದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿಡ್ಡರೂ ಸಾಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೀದಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ಮೊಬೈಲ್- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



### ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ರಾಂತಿ', ಉಮಾ ಅನಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 22) ದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಜನರ ಭಯವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕಡುಬಡವರಿಗೂ

ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

—ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ನೀಲಮ್ಮ ಕುಮಾರಪ್ಪ ಲಿಂಗಸಗೂರು, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೆ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಭಟ್ ಉಜಿರೆ, ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ.

### ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಯುದ್ಧಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಷ್) ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಅಕ್ರಮ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುರುತಿಸಿ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ದೇಶದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ.

—ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಕೆ.ಎಂ.ಮಧ್ವರಾಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತಮ ಕಥೆ 'ಮಳೆ ಬಂತು' ಕಥೆ (ವಿಜಯ ಹೆಮ್ಮಿಗೆ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಘಟನೆಗಳ ಸುಂದರ ನಿರೂಪಣೆ ಹೊಂದಿರುವ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಥೆ ಇದು.

—ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಕೆ.ಪಿ.ಆರ್. ಬೈಲಹೊಂಗಲ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಯ ಸಮಾಜದ ಹೊರೆ ಬರೆ' (ಮೂಚಿ) ಪ್ರಸ್ತುತ ವಿವಾದದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

—ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

### ನಿರೂಪಣಾ ಶೈಲಿ

ಸವಿ ಸವಿ ನೆನಪು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸಹನಾ ಕಾಂತಬೈಲು ಅವರ ಸೊಗಸಾದ ನಿರೂಪಣಾ ಶೈಲಿ ಮನಸೆಳೆಯಿತು.

—ಎಲ್.ಸುಮಂತ್ ಮಂಗಳಹಳ್ಳಿ

### ಸೊಗಸಾಗಿದೆ

'ಹುಲಿಕೆರೆಯ ಪುರಾತನ ಪುಷ್ಕರಣಿ' (ಮಂಜುನಾಥ ಡಿ.ಎಸ್.) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಸಲ ಹಳೆಬೀಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಈ ಪುಷ್ಕರಣಿ ನೋಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಸೇ.ಗೋ.ಬ. ಕುಕ್ಕುಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಮಾರ್ಗ ತೋರುವ ಫಲಕ

ಸುಂದರ ಕಲಾಕುಸುರಿಯ ಈ ಹುಲಿಕೆರೆಯ ಪುಷ್ಕರಣಿ ನೋಡಲು ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ತೋರುವ ಫಲಕ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ.

—ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

### ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವನ ಕ್ರಮ

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ 'ಏಡಿಗಳ ಹುಡುಕು ವಲಸೆ' ಹಾಗೂ 'ಇರುವೆಗಳಿಗೂ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್' (ಎಸ್.ಹೆಗಡೆ) ಎರಡು ಬರಹಗಳು ಜೀವಜಂತುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಂತಿವೆ.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ

### ಗೊಂದಲ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ

ಹಿಪ್ಪೋಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ? (ಸುಧಾ, ಜೂನ್ 8) ಲೇಖನ ಓದಿ ಕೆಲವು ಓದುಗರಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಹಿಪ್ಪೋಸಿಸ್ ಖಂಡಿತವಾಗಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ, ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ. ಖಂಡಿತ ಅದರ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

—ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

### ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆ

ಕಲಬುರಗಿಯ ಕಾವ್ಯ ಮನೆ ಪ್ರಕಾಶನ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡದ ಹಿರಿಯ ಕಥೆಗಾರರು ಸೇರಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಕಥಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಥೆಗಳಿಗೆ ಪದಮಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಒಂದೇ ಕಥೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಕಥೆಗಾರರಿಗೆ ವಯೋಮಾನದ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕಥೆ ಈ ಹಿಂದೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರಬಾರದು. 'ನುಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ ಕಳಿಸಿ. ವಿಳಾಸ: ಕಾವ್ಯ ಮನೆ ಪ್ರಕಾಶನ, ಪ್ಲಾಟ್ ನಂ- 220, ಶಿವ ನಿಲಯ, ವಿರೇಂದ್ರ ಪಾಟೀಲ್ ಬಡಾವಣೆ, ಸೇಡಂ ರೋಡ್, ಕಲಬುರಗಿ- 585105. ಮೊಬೈಲ್: ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ 7829464653.

ಇ ಮೇಲ್: khumnabaade580@gmail.com

ಕೊನೆಯ ದಿನ ಆಗಸ್ಟ್ 10, 2017