ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು!

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಡೆಯ ತಿನಿಸನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಬೇಕರಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

‘ಸಿಹಿ’ ಸಿಹಿ ಅಲ್ಲ!

ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಬಾರಿ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನಕ ಅಥವಾ ಲಘುಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಸಿಹಿಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು ಸ್ತನಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಅವರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ‘ಸಕ್ಕರೆ’ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಏರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಮದ್ಯ

‘ಕುಡಿತ’ ಕೇವಲ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೂ ಇದರಿಂದ ಭಾದೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮದ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ‘ಶ್ವಾಸ’ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಸೇವನೆ ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವೈಫಲ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗಹುದು. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತನ್ನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

‘ಮೆಡಿಕಲ್ ಟೂರಿಸಂ’ (‘ಸುಧಾ’ ಜುಲೈ 3) ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು, ವಿಜ್ಞಾನ–ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಳಲೆ, ಮಂಜುನಾಥ ಎನ್. ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಸುಂದರ್,ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಎನ್.ಎಸ್. ಆನಂದ್, ವಸಂತಾ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಪ್ರಕಾಶ್ ಕೆ. ಕೂಡ್ಲಿಗಿ, ಬಾ.ರಂ. ಸುರೇಶ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಬಿ. ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಉಳ್ಳವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು!

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಡವ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೇವೆ ನೀಡಬೇಕಿದ್ದ ‘ಹೈಟೆಕ್’ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಜೇಬು ತುಂಬ ಹಣ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದಿಳಿಯುವ ವಿದೇಶಿಯರ ಸೇವೆಗೆ ನಡುಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯವೇನಲ್ಲ. ಈ ಸೇವೆಗಳು ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಗ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಾದರೆ ಸಾರ್ಥಕ!

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರ ಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ‘ಅಂತರಾತ್ಮ’ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮನಸೆಳೆಯಿತು

ಬಿ.ವಿ. ಪ್ರಕಾಶ್‌ರವರ ‘ಚಂಪಾನೆಲ್‌ನಿಂದ ಪಾವಾಘಡದ ತುದಿಗೆ’ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಚಿತ್ರಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದುವು.

-ಪ್ರಭಾ ಪ್ರಸಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತರ

‘ಮದುವೆ ವರವೋ ಶಾಪವೋ?’ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ರಾಮ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ‘ಜಾಣ ಜಾಣೆಯಾದರೆ ವರ; ಕೋಣ–ಕೋಣೆಯಾದರೆ ಶಾಪ!’ ಉತ್ತರ ಹಿಡಿಸಿತು!

-ಕೆ. ಮೈಥಿಲಿ ಕೃಷ್ಣ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನರ್ತಿಸುವ ಹೂವು!

ಹೂವುಗಳು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ, ಹೂವುಗಳು ನರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

-ಎಸ್. ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು

ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಚಿತ್ರಣ

ಜಿ.ಎಸ್. ಉಜ್ಜನಪ್ಪ ಅವರು ‘ಆಸರೆ’ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಸರೋಜ–ಹುಸೇನಿ ಇಬ್ಬರ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಹಳ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ವಿಜಯ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು, ರತ್ನ ಹುಲ್ಲಳ್ಳಿ, ನಂಜನಗೂಡು, ಎನ್.ಎಸ್. ಆನಂದ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಸೂಚಿಕಲ್ಲು ಡಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ, ಜಿಲಗೂರು, ಹೊಸದುರ್ಗ, ಪಿ.ಎಲ್. ಆರಾಧ್ಯ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಿನಿಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಅವರ ಮಿನಿಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಸಿ.ಎಂ. ನೀಲಾಂಬಿಕಾ, ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು

ಹೊಸ ಸಂಗತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ

ಮಿನಿ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಗತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀತಿ ಪಾಠದ ಸಂದೇಶವಿತ್ತು.

-ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್., ಚೆಲುವರಸನ ಕೊಪ್ಪಲು

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ಕಥೆ

ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ‘ಪುಟ್ಟನ ಕ್ರಿಕೆಟ್’ ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಮಹೇಶ್ ಎಸ್.ಕೆ., ಬೆಂಗಳೂರು

ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳು

ಸಂಪಟೂರ್ ವಿಶ್ವನಾಥ್ ಬರೆದ ‘8 ಯಶಸ್ಸಿನ ಸೂತ್ರಗಳು’ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು, ನಿತ್ಯ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸುಲಭದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

-ಅಶ್ವಿತಾ, ಉಜಿರೆ, ನಿತ್ಯಾ ಎಸ್. ಮೂಡಬಿದಿರೆ, ವಿ.ಎಸ್. ಉಮಾ ಸೋಮವಾರಪೇಟೆ, ನೀಲಾಂಬಿಕಾ ಸಿ.ಎಂ. ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು, ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ,

ಅದ್ಭುತ ಹೂ ನವಿಲು

ವಂಡರ್ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸುಚೇತನರವರ ‘ಹೂನವಿಲು’ ಚಿತ್ರಲೇಖನ ನೋಡಿ ಮರಳುಗಾಡಿನ ಆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಈ ಅದ್ಭುತವನ್ನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಮೋಹಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎನಿಸಿತು.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ವಿಭಾ ಎಸ್. ಭಿಡೆ, ಉಜಿರೆ

ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

ಪ್ರಚಲಿತ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ‘ಭುವಿಯ ಸ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ’ (ಸುಮಂಗಲಾ ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ)ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಚಿತ್ರದ ಅಡಿಬರಹ

‘ಭುವಿಯ ಸ್ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ’, ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಾನು ತೆಗೆದ ಚಿತ್ರ ಬಳಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಆದರೆ ಈ ಚಿತ್ರ ಸಭಾ ದ್ವೀಪದಿಂದ ತೆಗೆದದ್ದು ಅಲ್ಲ. ‘ಡೊಮಿನಿಕಾದ ಸ್ಕಾಟ್ಸ್’ ನಿಂದ ಕಾಣುವ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೆರಿಬಿಯನ್ ಸಮುದ್ರಗಳ ನೋಟವದು.

- ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಾಸ್ಕರ ಎಸ್. ಗೌಡ

ಬಯಸುತ್ತದೆ
ಮನಸು ಸದಾ
ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ
ಬರಬಾರದೆ ‘ಸುಧಾ...’

-ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ಜೈನ್, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ