



ಬಾಲ ಮಧುಮೇಹಿಗೆ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಓಡಾಟ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ದುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಸಿಡಿ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಮಧುಮೇಹದ ಭಾದೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸುಧಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಭಾರವನ್ನು ಆ ಮಕ್ಕಳು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಊಟೋಪಚಾರ: ಪಾಲಕರ ಎಚ್ಚರ ಮುಖ್ಯ

ಪಾಲಕರು ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 698 ಪಾಲಕರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಕಾಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದರು. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನು ಹೃದ್ಯೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ

ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಅನುವಂಶೀಯ!

ಕರಿದ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಜಾಹೀರಾತು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಎಂದು ಟೊರೊಂಟೊ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಅನುವಂಶೀಯ ರೋಗವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತು ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೂಡ ತಿನ್ನುವ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಗೊಂದಲ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

‘ಇದು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯ’ ಎನ್ನಿ

‘ನನ್ನಿಂದ ಏನು ಸಾಧ್ಯ? ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ರಾಗ ಎಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ‘ನಾನು ಉತ್ತಮ’ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ‘ನಾನು ನಾಳೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ’ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸದ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಧನ



ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

‘ಮನೆ ಎಂಬ ಕಲಾಕೃತಿ’ ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 7) ಮನೆಯ ಒಳಾಂಗಣ ವಿನ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಮನೆಯನ್ನೂ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಂತೆ ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಿತು.

—ಪುಷ್ಪಾ ಶ್ರೀರಾಮರಾಜು ಬೆಂಗಳೂರು, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ

‘ನಿಮ್ಮೊಡನೆ’ಯಲ್ಲಿ ‘ಔಷಧಿ ಕಂಪೆನಿಗಳ ಬ್ರಷ್ಟಾಚಾರ’ (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಂತಿದೆ. ಔಷಧ ತಯಾರಕರು, ವಿತರಕರು ಮತ್ತು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದ ಒಂದು ಮಾರಾಟ ಜಾಲವೇ ಇರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

—ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟ

ಸಮಾನ ಶಿಕ್ಷಣ

ವಿಕಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ‘ಸಮಾನ ಶಿಕ್ಷಣ’ (ಮೂಚಿ) ಬರಹ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

—ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

ಮಾರ್ಮಿಕ ಚಿತ್ರಣ

ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ವರ್ಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದುರಂತವೇ ಸರಿ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಲೇಖಕರು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಲೆ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ಕಥೆ ‘ಭೂತರಾಜ್’ (ದ್ವಾರನಕುಂಟೆ ಪಾಠಣ್ಣ) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

—ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಯತ್ನ ಶ್ಲಾಘನೀಯ

‘ಗಿನ್ನೆಸ್‌ಗೆ ನಾಡಗೀತೆ: ಶಮಿತಾ ಪ್ರಯತ್ನ’ (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ನಾಡಗೀತೆಯನ್ನು ಗಿನ್ನೆಸ್ ದಾಖಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಮಿತಾ ಶ್ರಮ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

—ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸಿತು

‘ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೊಂದು ಮುನ್ನುಡಿ’ (ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಹೊಡಬಟ್ಟಿ) ಲೇಖನ ಹಳೆಯ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಆ ಮಧುರ ಅನುಭವ ಲೇಖಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ಇತಿಹಾಸವೇ ಸರಿ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು.

—ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ

ಅಚ್ಚರಿ!

‘ಡೊನಾಲ್ಡ್ ವ್ಯಾಟ್ಸನ್‌ರ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ’ (ಕೆ.ವಿ. ರಂಗನಾಥಾಚಾರ್) ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಮೂಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡಿ ಬಾಯಿ ಚಪಲ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಮಧ್ಯೆ ನನ್ನಂತಹ ಅಹಿಂಸೆಯ ಪರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವವರು ಇದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮದಿಯ ವಿಚಾರ.

—ಕೇಶವ ಪ್ರಭು ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಡ್ ಮಂಗಳಗಳು (ಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್. ಮನ್ಸಂಗಿ) ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕಲಾಕೃತಿಗಳಂತಿದ್ದು ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿತು.

—ಕುಸುಮ ಬೆಟ್ಟವಳ್ಳಿ