



ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಭಾದೆ

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ (Red meat) ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಸಿಂಗಪುರ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ನೇರ ಸೇವನೆ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ

ಕಾರ್ಯನಿರತ ಮಹಿಳೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲು ಲಿಂಗಾನುಪಾತದ ಅಸಮತೋಲನ ವಾತಾವರಣ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಸಮಾನ ಲಿಂಗಾನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಾತಾವರಣ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗುವಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಿವೇಶ ಹಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಪುರುಷರೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಇಂತಹ ಅಹಿತ ವಾತಾವರಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು

ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ವಾದ.

ಮರೆವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಸರಿ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಧಕ್ಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಪ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧ ನಡವಳಿಕೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಖರ ಆಧಾರಗಳಿವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ

ತಿಂಡಿಪೋತ ನಿವಾರಕ ನೀರು

ನೀರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ತಿನ್ನುವ ಚಪಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ನೀರನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಊಟದ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವ ಆಶೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

ಟೆಪ್ಪೆ

—ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ

ವಿಚಾರಧಾರೆ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಮರಳಿ ಬಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮಗುಚೆಬೇಕಿದೆ' (ತೋಷ) ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಬೀದಿ ಬದಿಯ ವ್ಯಾಪಾರ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಕುರಿತ ಬರಹ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಬೀದಿ ಬದಿ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಸರ್ಕಾರ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

—ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಉಪಯುಕ್ತ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಈರಣ್ಣ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಪರ ಸಂಗ್ರಹ ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ವಿದ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವು. ಕನ್ನಡ ಯೋಜನಾ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಯಿತು.

—ದರ್ಶನ್, ಸುಶಾಂತ್ ಗುಡಿ (ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು) ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ಬೆರಗಾದೆವು

'ಸಹಸ್ರ ಸವಾಲುಗಳ ಗೆದ್ದ ಸಾಧನೆ' (ಸುಮಂಗಲಾ ಮುಮ್ಮಿಗಟ್ಟಿ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹತ್ಸಾಧನೆ ಓದಿ ಬೆರಗಾದೆವು.

—ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳ

'ಮಲೆನಾಡು ಮೇಳ- ಮಹಿಳಾ ಸಂಭ್ರಮ' (ಕೃಷ್ಣಿ ಶಿರೂರ) ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ.

—ಬೆಳ್ಳಾವೆ ರಮೇಶ್ ಉಡುಪಿ

ಎಲ್‌ನೈನೊ

ಪ್ರಶ್ನಾಂಕಣದಲ್ಲಿ (ಎನ್.ವಾಸುದೇವ್) ಎಲ್‌ನೈನೊ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹವಾಮಾನ, ಭೂ ವಾತಾವರಣದ ವಿದ್ಯಮಾನ ಹೇಗೆ, ಏಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ

'ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪೇಯ ನೀರು', ಡಾ.ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ ಅವರ ಮುಖ್ಯಬ್ರಹ್ಮ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 14) ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲೂ ನೀರಿರುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳು ಲೇಖನದಲ್ಲಿವೆ.

—ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣಿ,

ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ ಬೆಂಗಳೂರು, ಸಿ.ಪಿ.ಕೆ. ಮೈಸೂರು

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ

ಶುದ್ಧ ನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೇಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ.

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ

ಯಾವುದು ಸರಿ?

ಊಟವಾದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲೇ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ?

— ಅನಂತಪದ್ಮನಾಭ, ಮೈಸೂರು

ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಸು

ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಶಿಫಾರಸು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

