

ಓಟಕ್ಕಿಂತ ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ದೇಹದಂಡನೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

150 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಿತ್ಯವೂ ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಓಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಕಸಿಹಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಜನಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ, ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸರಾಸರಿ 30 ಕ್ಯಾಲರಿಯಷ್ಟು ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಉದರ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಕೃತಕ ಸಿಹಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಚುರುಕುತನವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ದೂರ

ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಜರ್ಮನಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟೆಪ್ಸ್

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ

'ಸೆನ್ನಾರ್ ಬೇಕಾ?', ಗಿರೀಶ್ ಕಾಸರವಳ್ಳಿ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 21)ದಲ್ಲಿ ಸೆನ್ನಾರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆ ಬೆಳೆಸಲು ಚಿತ್ತರಂಗ ಸೆನ್ನಾರ್ ಮಂಡಳಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತರಂಗದ ಒಳಹೊರಗನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಉತ್ತಮ ಬರಹವಿದು.



-ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚಿಲುಪರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮ್ಮಗೆ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜು ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಾಲುಸುತ ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸೆನ್ನಾರ್ ಬೇಕು

'ಸೆನ್ನಾರ್ ಬೇಕಾ' ಎಂದು ಹೇಗೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ? 'ಸೆನ್ನಾರ್' ಇರದಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸೆನ್ನಾರ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಸೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಭಾಷಣದವರೆಗೆ.

-ಸಿಪಿಕೆ ಮೈಸೂರು

ಬೊಜ್ಜುವೀರರಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಜಂಕ್‌ಫುಡ್' ಮಕ್ಕಳು (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಮಹತ್ವದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬೊಜ್ಜು ವೀರರಾದರೆ ಆಪತ್ತು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ಕೂಡ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

-ಮಹಾದೇವಿ ಟೀಚರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ ಮಂಡಗಲೆ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ವಂಚನೆಯ ತಲೆಪಟ್ಟಿ' (ಮೂಚಿ) ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ಹುಟ್ಟಿದ ನಮ್ಮ ನಾಡು ಈಗ ವಂಚಕರ ಬೀಡಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕರು ಒಂದು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ನಿವಾಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ

ಲಂಚಗುಳಿತನ

'ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಮಧ್ಯೆ' (ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್) ಲೇಖನ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿರುವ ಲಂಚಗುಳಿತನದ

ಪರಮಾವಧಿಯ ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಇನ್ನಿತರ ಇಲಾಖೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಲಂಚವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಬೊಬ್ಬೆ ಹೊಡೆಯುವ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನು?

-ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮಾನವೀಯತೆ ಬೇಕು

ಭೃಷ್ಟ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಳ್ಳೆಯವರ ಆಟ ನಡೆಯಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು, ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಲೇಖಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಡರೋಗಿಗಳ ನರಕಯಾತನೆ ಹೇಳತೀರದು. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯತೆ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

-ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರ, ಕಮಲನಗರ

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಈಗಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರದ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳು, ಕುಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ದುಡಿಯುವ ವೈದ್ಯರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬೆನ್ನುತಟ್ಟಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಇಲಾಖೆಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

-ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

ಹೃದಯಾಘಾತ; ಆತಂಕ

'ಹೃದಯಾಘಾತ ಈಗ ಯುವಜನರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು' (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಲೇಖನ ಓದಿ ವಿಷಾದವಾಯಿತು. ಇನ್ನೂ 40ರ ಹರೆಯದಲ್ಲಿರುವ ಯುವಜನಾಂಗ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಸಂಸಾರದ ಹೊಣೆ ಹೊರುವವರು ಯಾರು ಎಂಬ ಆತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಕರಿಸಿದರೆ ಈ ಭಯಾನಕ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರಮ.

-ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ

'ವಿಶ್ವಕ್ಕೊಂದು ಸುತ್ತ; ಸಾಲಾರ್ ಜಂಟ್' (ಎಸ್.ಎನ್.ರಾವ್ ಕಡಂದಲೆ) ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಅಗಾಧ ಸಂಗ್ರಹವುಳ್ಳ ಸಾಲಾರ್ ಜಂಟ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ ಲೇಖಕರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

- ಗಿರೀಶ್ ಪಾಲಡ್ಕ ಮಂಗಳೂರು, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

ಕಥೆ 'ಸೂಫಿಯ ಚಪ್ಪಲಿ' (ಅನುವಾದ ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್) ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಎಸ್.ವಿಜಯಕುಮಾರಿ, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು