



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ಟ್

ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಲು ಮಾತ್ರ!

ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಏನು ಮಾಡಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಖಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳೋಕೆ ಬೇಜಾರು ಎಂದು ರಾಗ ಹಾಡುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸರಳ ಉಪಾಯವೊಂದನ್ನು ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಾತ್ರೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಮಾಣು ಬಳಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ತಿಂಡಿ ತಪ್ಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ!

ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ದಿನವಿಡೀ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

22 ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ನೀಡಿ ಮರು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅದೇ ಮಾದರಿಯ ಊಟವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು. ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ದಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಮರಣೆ ನುಂಗುವ ಎಣ್ಣೆ!

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಜ್ಯಾವಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇ

ದು ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಚಟಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ- ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಕಷ್ಟ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಸ್ಮೃತಿಗೆ ತರುವ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ವರವಾಗಲಿದೆ

'ನಮ್ಮದಿಯ ನಿನ್ನೆಗೆ ಬೈನಾರಲ್ ಬೀಟ್ಸ್', ಅರ್ಶದ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂ.ಹೆಚ್, ಕೊಪ್ಪ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜುಲೈ 30) ನಿರಾಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ವರವಾಗಲಿದೆ. ಬೈನಾರಲ್ ಬೀಟ್ಸ್, ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಡುವ ಲಾಲಿ ಹಾಡುಗಳ ಮೂಲ ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ?

-ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ರಮ್ಯಾ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಮಣಿಪಾಲ, ಪ್ರಸನ್ನ ರಾವ್, ಮಂಗಳೂರು, ಪಿ. ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಕಷ್ಟ

ನಿನ್ನೆಗಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಡುವವರಲ್ಲಿ ನಗರವಾಸಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿ ಮಂದಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆವರೆಗೂ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

-ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

'ನಿನ್ನೆ ಬರಿಸುವ ನೀಲಾಂಬರಿ' ಲೇಖನ (ಉಮಾ ಅನಂತ್) ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿದೆ. ಕೊಳಲಿನ ಮೂಲಕ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿದ್ವಾನ್ ಶಂಕರರಾವ್ ಅವರ ಸಾಧನೆ ಓದಿ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

-ಸುಂದರ್, ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಬರಹ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ವಿವಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಿದೆ ನೈತಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ' (ರಘುನಾಥ ಚ.ಹ.) ಬರಹ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ದೇಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಲೇಖನ ವಿವರಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಜಿ.ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲೆ, ಟಿ.ಎಸ್. ಸರಸ್ವತಿ, ತುರುವೇಕೆರೆ

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಡೆಂಗೆ ರಾಮಬಾಣ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ', ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ (ಡಾ.ಗವಿಸಿದ್ದನಗೌಡ ಪಾಟೀಲ್) ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ಯಾವ ಅಂಶ ಡೆಂಗೆ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನವಾಗುವವರೆಗೂ ಆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

-ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ, ಹಾಸನ

ಅಚ್ಚರಿ!

'ಕರೋರ ಪಾಷಾಣ ವಿಷಮುಷ್ಟಿ', ಡಾ.ಗಿರಿಧರರಾವ್ ಹವಾಲೂರ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಓದಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧವಾದ ಇದು ಇಷ್ಟು ಕರೋರವಾದದ್ದೇ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

-ಜಾನಕಿ ಎನ್ ಆಚಾರ್ಯ, ಉಡುಪಿ

ಕಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

ನಂದಾ ಕೇಶವ್ ಜಹಗೀರ್‌ದಾರ್ ಬರೆದ 'ಪಾಡವ್ವ' ಕಥೆಯ ನಿರೂಪಣೆ, ಕಥಾ ವಸ್ತು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

-ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಸೊಗಸಾಗಿದೆ

'ಶಿಲ್ಪ ಸೌಂದರ್ಯದ ತಾಣ', ದಿನೇಶ್ ಪಟವರ್ಧನ್ ಅವರು ಬರೆದ ಲೇಖನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕಲ್ಪು ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮನಮೋಹಕ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಕೊರಕಲಿನ ಜಾಡಿನಲ್ಲಿ..' ಚಿತ್ರಲೇಖನ ಮನಮೋಹಕವಾಗಿದೆ.

-ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಚಡಗ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ
ಕುಂದಾಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೋಟೇಶ್ವರದ ಎನ್.ಆರ್.ಎ.ಎಮ್.ಎಚ್ ಪ್ರಕಾಶನ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕೊಡುವ ದಿ. ಪಾಂಡೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ಚಡಗ ಸ್ಮಾರಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ 2014ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಲೇಖಕ/ಪ್ರಕಾಶಕರಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೃತಿ ತಲುಪಲು ಕೊನೆಯ ದಿನ ಆಗಸ್ಟ್ 15. ವಿಳಾಸ: ಕೆ. ಶಾರದಾ ಭಟ್, ಸಂಚಾಲಕಿ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸಮಿತಿ, 58, ಶಾಂತಾನಂದ ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿ, ಮಿಶನ್ ಆಸ್ಟ್ರೇ ರಸ್ತೆ, ಉಡುಪಿ-576101. ಫೋನ್: 9449233462/0820-2535462