ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ನಿಂದ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಮಾಂಸ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ಕಾದಿಡುವ ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್‌ಗಳಿಂದ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿರಿಯ ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ.ಅಮಾಂಡಾ ಕ್ರಾಸ್. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 70 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ವಿಷ ಸೇರಿಕೆಯಂಥ ಅಂಶಗಳು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಬಳಸುವ ಹೆಟರೊಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಅಮೈನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಅರೊಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೊಕಾರ್ಬನ್ಸ್‌ಗಳು, ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಾದಿಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ನೈಟ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೈಟ್ಸ್ ಈ ಬ್ಲ್ಯಾಡರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಎಚ್1ಎನ್1: ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ

ಎಚ್1ಎನ್1 ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪಸರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಟೋಕಿಯೋದ ವಿಸ್ಕೊನ್ಸಿನ್– ಮ್ಯಾಡಿಸನ್ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಯೋಶಿಹೀರೊ ಕವೋಕಾ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವೈರಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲ ಅಗತ್ಯ. ಮಾನವರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಸಿನ್ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲ ಈ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹು ವೇಗವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಇಂಥ ಮಹಾಮಾರಿ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೇಲೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದೆ.

ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ಪಥ್ಯ

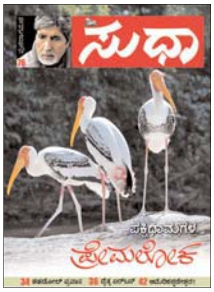
ಕಡಿಮೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್) ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಹು ಬೇಗ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಪಥ್ಯದಂತೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಶೇ. 23ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ತೂಕವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಳಿಸಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾರಣ

ನಿತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಫಿನ್ಲೆಂಡ್ ಟ್ಯಾಂಪೀರ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾ.ಲಾಕ್ಸಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಬಂದರೆ, ಯುವಕ/ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬಾಧೆ ಅಧಿಕ. ದೇಹವನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ನಿವಾಸಿಗಳು ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಲು, ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ, ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಧಿ



ಆಪ್ತವಾದ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಪ್ರೇಮ

'ಪಕ್ಷಿಧಾಮಗಳ ಪ್ರೇಮಲೋಕ' ರಾಜೇಶ್ ಶ್ರೀವನ ಅವರ ಲೇಖನ ಆಪ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಮುಖಪುಟ ಹಾಗೂ ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಂದವಾಗಿದ್ದವು.

-ಪಿ.ಗೋವಿಂದರಾಜ್, ಕೇಶವಪ್ರಭು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ವಸುಂಧರಾ ಸತ್ಯ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ/ ಡಿ.ಎಸ್.ಪಂಕಜ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಂ.ಸರ್ದಾರ್, ಅರಸೀಕೆರೆ

ಮಂಡಗದ್ದೆ ಮರೆತಿರಾ?

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಂಡಗದ್ದೆ ಪಕ್ಷಿಧಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ.

- ಎಂ.ಎಲ್.ಲಕ್ಷ್ಮಣರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ

ಲಕ್ಷ್ಮಿಕೆರೆ ನವಿಲುಧಾಮ ಮಾಡಿ

ಬಂಕಾಪುರದ ನವಿಲುಧಾಮದ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಹಗರಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಜಿ.ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮಿಕೆರೆ ಹತ್ತಿರ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು

ಹಿರಿಯಜ್ಜಿ! ಕಿರಿಯಜ್ಜಿ!

ಆಗಸ್ಟ್ 5ರ 'ಸುಧಾ'ದ ಪುಟ 72 ಮತ್ತು 73 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಫೋಟೊ ನೋಡಿ. ಕಾಲ ಹೇಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ನುಂಗಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ! ಹಿರಿಯಜ್ಜಿಯೂ ಬಹುಶಃ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಟಿ ರೂಪಶ್ರೀಯಷ್ಟು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಸುಂದರಿ ಆಗಿದ್ದಳೇನೋ? ರೂಪಶ್ರೀಯು 100 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯಜ್ಜಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ! ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇರುವ ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಬದುಕಿನ ವಿಪರ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಾಗಿವೆ.

-ಎಚ್.ಆರ್. ದೇಸಾಯಿ, ರಾಯಚೂರು

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

60ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗ ಹುಟ್ಟುವನೆ?

ವಂಡರ್‌ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯಜ್ಜಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿರುವ ವಿದ್ಯಾ ಹಾಲಭಾವಿಯವರು ಅಜ್ಜಿಗೆ 130 ವರ್ಷ. 70ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ 60ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗ ಹುಟ್ಟಿದನೆ? ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

-ಗೀತಾಂಜಲಿ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು

ಕರಾಳ ಮುಖದ ಅನಾವರಣ

ಬಿ. ಕುಮಾರರ 'ಹರಕೆ' ಈಗಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೌಢ್ಯ, ಮಾಟ, ತಂತ್ರಗಳ ಕರಾಳತೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣ ಮಾಡಿದೆ.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಎಂ.ವಿ.ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ಚನ್ನಗಿರಿ

'ಹರಿ' ಸ್ಮರಣೆ!

'ಅಮೆರಿಕನ್ನಡೇಶ್ವರ' ಹರಿಹರೇಶ್ವರ ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿದ್ದರು; ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, 'ಹನಿ' ಹೇಳಿದಂತೆ, 'ಹರಿ' ದಂಪತಿ ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಪ್ರಿಯರಾಗಿದ್ದರು. 'ನಮ್ಮ ಮನೆಗೊಮ್ಮೆ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಆಗಾಗ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು; 'ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಡೆಗೂ ಆ 'ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭ' ಬಂತು; ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದೆ. 'ದಿಟದ ಮನೆ'ಗೆ ತೆರಳಿದ್ದರು, 'ಹರಿ!'

-ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು

ಎಲೆ ಮರೆಯ ಕಾಯಿ

ಎಲೆಮರೆಯ ಕಾಯಿಯಂತೆ ಕನ್ನಡಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಹರಿಹರೇಶ್ವರರನ್ನು ಹನಿ ಪರಿಚಯಿಸಿದ ರೀತಿ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿದೆ.

-ವಿಶ್ವನಾಥ ಕೋಟಿ, ಧಾರವಾಡ/ ಎಸ್.ಚೆನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು/ ಎಂ.ಕೆ.ನಾಗರಾಜ, ಹಾಸನ

ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುವ ಸಂಗತಿ

ತಲೆ ಮೇಲೆ ಮಲ ಹೊರುವ ಪದ್ಧತಿ ಇನ್ನೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ, ಸರ್ಕಾರ, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸುವ ವಿಚಾರ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನತೆಯ ಆಕ್ರೋಶವನ್ನು ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಕೆ.ಎಸ್.ಚಂದ್ರ, ಕೌಡ್ಲೆ/ ಹಾಡ್ಯ ಜಯಾನಂದ, ಮೈಸೂರು/ ಕಿರಣ ಕಾಸಾರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಂ.ಮನೋಹರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ಗವಸು ಇಲ್ಲ!

ಮಲ ಸಾಗಿಸಲು ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಬಕೆಟ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ, ಸರಿ. ಆದರೆ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೈಗೆ ಇನ್ನೂ ಗವಸು ನೀಡಿಲ್ಲ!

-ಎಚ್.ಎಸ್.ಮಂಜುನಾಥ, ಗೌರಿಬಿದನೂರು

ಜಾಹಿರಾತು: ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಏಕೆ?

ಲೋಕೇಶ್ ರಮಣನ್ ಎಂಬುವರು ಅರೆನಗ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮುಜುಗರ ವೆನಿಸಿದೆ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. 'ಸುಧಾ' ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜನರ ಜನಪ್ರಿಯ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿ ವಂತಿಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಟಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆನಗ್ನ ಜಾಹೀರಾತು ಗಳು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲೇನಾದರೂ ಮಡಿವಂತಿಕೆ ಮಾಡ್ತಾರಾ?

-ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ಸುರೇಶ, ಬಳ್ಳಾರಿ