ಊಟದಿಂದಲೇ ಮಧುಮೇಹ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಿ

ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್)ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಕೆಲಸ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಜೀವನಕ್ರಮದಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 10 ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮದಿಂದ ದೂರ ಇರಲು 'ಓಡಿ'

ದಮ್ಮು ಹೊಡಿಯೋ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಬಿಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವವರಿಗೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸುಲಭದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಿಗರೇಟ್ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಓಡಿ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಆಯ್ದ 168 ಧೂಮಪಾನಿಗಳನ್ನು ಓಡುವವರ ಕೂಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿ 10 ವಾರಗಳ ಆಟೋಟಗಳ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಂದಿ 10 ವಾರಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.91ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧೂಮಪಾನದ ಚಟದಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದರು ಎಂದು ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಲೇಖನ

'ಮೋಡ ಬಿತ್ತನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ', ಎಸ್.ರವಿಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಸೆ. 14) ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ಮೋಹ ಬಿತ್ತನೆ ಮುನ್ನ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಏನೇ ಆದರೂ ಕೃತಕ ಮಳೆಗೆ ಜೋತು ಬೀಳುವ ಬದಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ವರುಣನನ್ನು ಒಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮೋಡ ಬಿತ್ತನೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಾದರೆ ಬರ–ಕ್ಷಾಮ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು?

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ವನಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾಗಲಿ

ಮೋಡ ಬಿತ್ತನೆ ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳಾಟ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಡು ಬೆಳೆಸಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಲಿ.

—ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ ಕಮಲನಗರ

ಉಪಯುಕ್ತ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ಕೆಲವು ಅತಿರೇಕಗಳು' (ಮೂಚಿ) ಉಪಯುಕ್ತ ಬರಹ.

—ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೂ ಶಿಕ್ಷಣ ವೈಫಲ್ಯವೂ..' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ಮಹಿಳೆಯರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅನವಶ್ಯಕ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

—ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಗಾಳಿಯಂತ್ರ

'ನೆದರ್ಲಂಡ್‌ನ ಜೀವನಾಡಿ ಗಾಳಿಯಂತ್ರ' (ಎನ್. ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿಯಂತ್ರಗಳು ಆ ದೇಶದ ಜೀವನಾಧಾರ. ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಪರಂಪರೆಯ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಹೊರತಂದಿರುವುದು ಅದರ ಮಹತ್ವ ಸಾರುತ್ತದೆ.

— ಮೈ.ಸತೀಶ ಕುಮಾರ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ

ಬೆರಗಾದೆ

'ವಂಡರ್‌ಪುಟ'ದಲ್ಲಿ 'ಬೆರಗಿನ ಬೊಂಬೆಯರಮನೆ' ಚಿತ್ರ ಬರಹ ನೋಡಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೆರಗಾದೆ.

—ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು

ಕಥೆ 'ಕಾಯಕ ಕೀಲಿಮಣೆ' (ಶೇಖರಗೌಡ ವೀ ಸರನಾಡಗೌಡರ್) ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಓದುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಮಗೂ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜಮೀನು ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆ.... ಎಂದೆನಿಸಿತು.

—ಶಾಲಿನಿ ನಾಯಕ್, ಎಸ್.ಪಿ. ಶ್ಯಾನಭಾಗ ಬೆಂಗಳೂರು

ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್

'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ?' (ಸವಿತ ಜಿ.ಜೆ.) ಬರಹ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರಂಗು ರಂಗಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಿಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ

—ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡುಬಿದರೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?' (ಡಾ.ಮುರಲೀ ಮೋಹನ ಚೂಂತಾರು) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ, ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

—ಕೆ.ಪಿ. ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಸಮಯೋಚಿತ

'ರೋಗಿ ಒಬ್ಬ–ತಜ್ಞರು ಹಲವರು' (ಲಾವಣ್ಯಗೌರಿ ವೆಂಕಟೇಶ್) ಲೇಖನ ಸಮಯೋಚಿತ. ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅದರ ಸರಿಸಮನಾಗಿ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

—ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಉತ್ತಮ

ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಜನರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿದೆ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಖೇದಕರ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಮಲ್ಟಿ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಹಳ ಹಣ ಹೂಡಿಕೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿದ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಧ್ಯೇಯ ಹಣ ಗಳಿಸುವುದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ನಿಗದಿ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದೂ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವ ಬದಲು ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

—ಎಸ್. ಜ್ಞಾನಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು