



ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯ ಬಯಕೆ ಏಕೆ?

ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯೇ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

-ಹೀಗೆಂದವರು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ರಜತಾ ಸಿನ್ಹಾ. ಇವರು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕೃತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ ಪೂರೈಕೆ ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಭಾಗ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ, ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನೀಡಿ ಮೆದುಳಿನ ಎಫ್‌ಎಂಆರ್‌ಬಿ ಸ್ಯಾನ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವಾದ ಹೈಪೋಥಲಮಸ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬದಲಾಗಿದ್ದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಂ ಎಂಬ ಇನ್ನೆರಡು ಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚುರುಕಾಯಿತು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗಿತು.

ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಭಾವನೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುವಂತೆ ತೃಪ್ತ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬಯಕೆಯ ಕಟ್ಟೊಡೆದು ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನಲು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದು ರಜತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಮೆದುಳೂ ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆ!

ಗರ್ಭ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ (ಐಯುಡಿ)ವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. (ಉದಾ: 'ಕಾಪರ್ ಟಿ') ತಜ್ಞರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಇದೇ ಸಾಧನವನ್ನು ಗರ್ಭ ಕೊಠಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದು, ಇದುವರೆಗೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. 'ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ ಅಳವಡಿಸಿ ಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕೃತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಕೊಠಳು (ಸರ್ವೈಕಲ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಇದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪದರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಕ್ತಣಿಗೆ ಈ ಸಾಧನ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದೆಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೊಠಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಬಳಕೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಸಂಶೋಧಕರು ಗರ್ಭಕೊಠಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು 10 ಹಾಗೂ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪಾಪಿಲಾನ್ ವೈರಸ್ (ಎಚ್‌ಪಿವಿ) ಸೋಂಕು ಕುರಿತು 16 ವರದಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಐಯುಡಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಚ್‌ಪಿವಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕದಿರಬಹುದು; ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೊಠಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಆಕರ್ಷಕ ಚಿತ್ರ ಬರಹ

'ನೀವು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಾ?' ಎನ್.ಎ.ಎಂ. ಇಸ್ರಾಯಿಲ್‌ರ ಲೇಖನ ಹಾಗೂ ಮುಖಪುಟದ ಚಿತ್ರ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ.

-ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ ಮೈಸೂರು ಎಸ್.ರವೀಶ್, ಹಾಸನ

ಹೊಸಬರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಗತ್ಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಹೊಸಬರು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲ.

-ವೈ.ಯಂ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಸಿದ್ಧಾಪುರ

ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ಹೊರಗು!

'ಕಣ್ಣು ಕೊಡಿ ಪ್ಲೀಸ್' (ಜಿ. ಶ್ರೀಕಾಂತ್) ಕಣ್ಣು

16 ಸುಧಾ 6 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2011

ಕೊಡುವುದು ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಹೊರಗಣ್ಣಿಗಿಂತ ಒಳಗಣ್ಣು ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಅದೂ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ? (ಹೊರಗಣ್ಣು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಅದು ನವಿಲು, ಚಿಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ಉಂಟಲ್ಲ!)

-ಸಿಪಿಕೆ, ಮೈಸೂರು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವ ಬರಹ

'ಕಣ್ಣು ಕೊಡಿ ಪ್ಲೀಸ್...'

ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸುವಂತಿತ್ತು. -ಪಿ.ಜೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು

ಬೇಪ್ ಅಂಡ್ ಬೆಪ್

ಎಚ್.ಎಸ್.ರೋಹಿಣಿ ಬರ್ಮುಡಾ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರ ವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲವೂ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರ್ಮುಡಾ 'ಬೇಪ್ ಅಂಡ್ ಬೆಪ್.'

-ಪಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀವತ್ಸ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಕೃಷ್ಣ ಪರಮ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರು!

ಇಂದು ಗುರುಗಳ ಮಟ್ಟ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನಿಸಿರುವ ಹತ್ತಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆರ್.ಶ್ರೀನಾಗೇಶ

ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. -ಅಮೃತೇಶ್ ತಂಡರ, ಅಣ್ಣಿಗೇರಿ

ಮುದ ನೀಡಿದ ಬರಹ

ಸರಸ್ವತಿ ಶಂಕರ್ 'ಪಾಚಿಯ ರಮ್ಯ ಲೋಕ' ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡಿತು.

-ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು (ಈ ಲೇಖನ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಕಣ್ಣುನಿಂದ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ -ಸಂ)

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ

ಅಣ್ಣೇಕಟ್ಟಿ ವಿಶ್ವನಾಥ್ 'ಡೆಡ್ ಎಂಡ್?' ಒಂದು ಮಹಾಯುದ್ಧ' ಲೇಖನ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆ.

-ಬಾಳ್ಕುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/ ಲೋಕಪ್ರಿಯ, ಕೈವಾರ/ ಷಡಕ್ಷರಿ, ತರಬೇನಹಳ್ಳಿ/ ಮುರಲೀಧರ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಬೀದರ್

ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಸಾಲ ಬೇಡ

'ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ ಗಳು' ಬರಹದಲ್ಲಿ ವೈ-ಚಾರಿ ಅವರು ಪೂಜೆಗಾಗಿ ಸಾಲ ಸಲ್ಲದು ಎಂಬ ಸಲಹೆ ಸಮಂಜಸವಾಗಿದೆ.

-ನಾರಾಯಣ ಯಾಜಿ, ಶಿರಾಲಿ

ಪೌರಾಣಿಕದ

ಮೆರುಗು

ಬಹುದಿನಗಳ ನಂತರ ನೆಚ್ಚಿನ 'ಸುಧಾ' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಮತ್ತೆ ಮಹಾ ಭಾರತ' ಬರುತ್ತಲಿರುವುದು ಖುಷಿ ಎನಿಸಿತು.

ಜಿ.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪನವರ ಸರಳ ಗದ್ಯಾನುವಾದ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪೌರಾಣಿಕ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೆರುಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

-ರಾಜಶೇಖರ ಗೌಡ, ಕೊಟ್ಟೂರು/ ಎಚ್.ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಎಂ.ಎಲ್. ಲಕ್ಷ್ಮಣ್‌ರಾವ್, ದಾವಣಗೆರೆ ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ

ಮಹಾಭಾರತದ ಬೃಹತ್ ಕಥಾವಸ್ತು ಸಾಗರದಷ್ಟು ಸಮೃದ್ಧ. ಭಾರತದ ಮಣ್ಣಿನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪರಿಚಯ ರಾಮಾಯಣ ಮತ್ತು ಮಹಾಭಾರತ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಈಗಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಲ್ಲಿ ಈ ಬೃಹತ್ ಕೃತಿ ಅರಿವು ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

-ಎಚ್. ಆನಂದ್ ಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಬಿ.ಎಸ್.ನಾಗವೇಣಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ/ ಎಂ.ಎಸ್.ರಮಾನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

ಅನನ್ಯ ಧಾರಾವಾಹಿ

'ಮತ್ತೆ ಮಹಾಭಾರತ' ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ಕವಿಯ ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತದ ಒಂದು ಸರಳ ಅನನ್ಯ ಪ್ರಯೋಗವೆನಿಸಿದೆ. ಮನೋಹರ್ ಅವರ ಚಿತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

-ಎಸ್. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಆರ್.ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಮಂಡ್ಯ

