



ಊಟದ ನಂತರ ವಾಕ್ ಮಾಡಿ

ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡೆದಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದು ಭಾರತೀಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಬುಕೊಡುವಂತೆ ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಂದು ಬಳಿಕ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಊಟದ ನಂತರ 30 ನಿಮಿಷದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಓಡಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಸರಾಸರಿ 12ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಕೂಡ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನಡೆದರೆ ಶೇ.22ರಷ್ಟು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಅತಿಯಾದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗ

ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಮೂಳೆಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಅತಿಯಾದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ. ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತ್ರ ರೂಪದ ಕೃತಕ ಕ್ಯಾಲಿಯಂಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅತಿಯಾದರೆ ಹೃದಯದ

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ. ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಅವಶ್ಯ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲಿಯಂ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನೂ ಮಾತ್ರೆಗಳೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯಕೃತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸೆನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊರತೆಯು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಈಗ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ದೃಷ್ಟಿ ಸೆನ್ಸರ್ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮರೆಗುಳಿ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಬೇಕಿತ್ತು. ಆಮೇಲೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಾಯಕವೂ ಆಗಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸೆನ್ಸರ್ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಆವಿಷ್ಕಾರ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಿರಿಯನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಮರೆಗುಳಿಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಬಿ12 ಕೊರತೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ

'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆರೋಗ್ಯ' ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಅ. 20) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಬೇಕಾದ ಅಪಾಯವಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಃ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವ ಕುರಿತು ಲೇಖಕಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬಿ.ಎಂ.ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಬೇಡಿ

ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಕೆಲವರಿಗಾದರೂ ವೈದ್ಯರಾಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭ ಎನಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸತ್ಯಸಂಗತಿ ಬಹು ದೂರ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವರದಿ ನೋಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ತೂಕದ ಯಂತ್ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತೂಕ ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿಂದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಯಂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಧುಮೇಹ ನೋಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ.. ಹೀಗೆ ಅನೇಕರು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

—ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ' ಯಲ್ಲಿ 'ನಿಮ್ಮ ಫೋನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆದಾರರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮರಸ್ಯ ಬೆಸೆಯುವ ಬದಲು

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್ಫಿ ರೋಗದಿಂದ ಅನೇಕರು ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಲೇಖಕರು ಹೇಳಿದಂತೆ ದಿನದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಈ ಮಾಯಪಾಶದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. —ಹೇಮಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಹಾಲ್ಕುತ್ಲೂರು, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

ಕಥೆ 'ಒಂದು ಹನಿ' (ಸತ್ಯಪ್ರಭಾ ಹೆಗಡೆ) ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ. ದರ್ಪ, ಜಂಭದಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಗೆಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಆಪ್ತರ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಯ ಸೆಲೆ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರೀತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. —ಸುಂದರ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಹಿಮ ಬಸರಕೋಡು

ಕನ್ನಡ ಕಲಿಕೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ

'ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದವರು' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿರುವ ಜಾಕೋಬ್ ಕನ್ನಡ ಕಲಿಯಲು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ್ದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಅದೂ ಕನ್ನಡ ಕಲಿಯಲು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಏಳನೇ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು 'ಅವನೇ ನನ್ನ ಟೀಚರ್' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. —ಎಂ.ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಜೈ ಹೋ ರಮೇಶ್!

ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಟ ರಮೇಶ್ ಅವರ 'ಪುಷ್ಪಕ ವಿಹಾರ' (ರಘು) ಚಿತ್ರದ ಸುದ್ದಿ ಓದಿ 'ಜೈ ಹೋ ರಮೇಶ್' ಎಂಬ ಭಾವ ಉಂಟಾಯಿತು. —ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಸಾಹಸಗಾಥೆ

'ಸೈಫಿ ಎಂಬ ಫೀನಿಕ್ಸ್' (ಯೋಗೇಶ್ ಮಾರೇನಹಳ್ಳಿ) ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಗೆದ್ದ ಸ್ವಂಟ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಸೈಫಿ ವಿಲಿಯಂ ಅವರ ಸಾಹಸಗಾಥೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. —ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ