



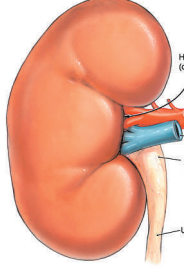
ಹೆಲ್ತ್

ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಗೆ ಆಪತ್ತು

ವಿವಿಧ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಶರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಾಹಾರ ಎಂದು ಶರಬತ್ತು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾಡುವ ಪಡ್ಯವೇ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಪ್ರತೀಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಜಪಾನಿನ ಆಸ್ಕರ್ ವಿವಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗ ಕೂಡ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ. ತಜ್ಞರು ನೀಡಿರುವ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಿಹಿ ಅಂಶ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಮೂತ್ರಕೋಶ ವೈಫಲ್ಯ, ವಿಪರೀತ ಕೋಪ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ಹಣ್ಣು ಮೂತ್ರಕೋಶ ರಕ್ಷಕ!

ಆಸಿಡ್ (ಹುಳಿಅಂಶ) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ; ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಸಿಡ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುತ್ತುದೆ. ಅದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಶದ ಮೇಲೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಕೂಡ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಂಟಕವನ್ನು ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ತಾಜಾ

ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಕಾರ್!

ಜಪಾನಿನ ತಜ್ಞರು ಹೊಸಕಾರೊಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ವಿಶೇಷ ಏನೆಂದರೆ ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ಈ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಕಾರ್ಡಿಯೋ ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಮಾನಿಟರ್' ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಟೀರಿಂಗ್ ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟೀರಿಂಗ್ ಚಕ್ರ ಹಿಡಿದ ಚಾಲಕನ ಹೃದಯದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಅದು ದಾಖಲಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಆಪತ್ತು ಇದೆ ಎಂದರೆ ಆ ಯಂತ್ರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸೋಜಿಗ.

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಆಪತ್ತು!

ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಪ್ರಕಾರ ರಾತ್ರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯ. ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಯಾರು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆಟ್ಟರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾರು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ತೀವ್ರತರದ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಬ್ರಾಡ್ವೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಕಣ್ಣುಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಜಠರ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೆಗಡಿ- ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುವ ಮಕ್ಕಳು ದೀರ್ಘನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶಾಲೆಗೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವ ದೇಹ ಭಾದೆಯಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಧುರ



ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ

'ಸುಧಾ' ನ.14ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಗೀತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ಅವರು 'ಗೃಹ ಕಚೇರಿಯ ಸುಖ ದುಃಖ'ದ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

'ಶ್ರೀಮಂತ' ಪದ ಸರಿ

'ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ?'ಯಲ್ಲಿ ರಾಮ್ ಬಳಸಿರುವ ಪದ 'ಶ್ರೀಮಂತ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರೊಬ್ಬರು ಆಕ್ಷೇಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಮಾಡುವ 'ಸಂಸ್ಕಾರ' ಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ 'ಶ್ರೀಮಂತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟಿನ 8ನೇ ಸಂಪುಟದ 8170ನೇ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು.

-ಆರ್. ಮಧುಸೂದನ್, ಹಾಸನ, ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

ಕನ್ನಡ ಎನೆ ಕುಣಿದಾಡುವುದು..

'ಕನ್ನಡ ದೀಪಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ' ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಮನ ಕಲಕುವಂತಿದೆ.

-ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಮನಮೋಹಕ ಕೋಟೆ

ಗಣಪತಿ ಭಟ್ ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಅವರ ಚಿತ್ರ-ಲೇಖನ 'ಮನ ಮೋಹಕ ಮೀರ್ಜಾನ್ ಕೋಟೆ' ಮನಮೋಹಕವಾಗಿತ್ತು.

-ವಿಜಯ, ನೆ.ಲ.ರಾಂ., ಬೆಂಗಳೂರು/ ಮೊಳಕಾಲ್ಮುರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಭಾಗ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ..

ಕಾರವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಾವು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಮೀರ್ಜಾನ್ ಕೋಟೆ ನೋಡುವ ಭಾಗ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಸುಧಾ'ದಲ್ಲಿ

ಸುಂದರ ಚಿತ್ರಗಳ ಜತೆಗೆ ಬಂದ ಈ ಲೇಖನ ನೋಡಿ ಬಹಳ ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

-ಗಾಯತ್ರಿ ಬಿ. ಹಿರೇಮಠ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

ಮಂಡ್ಯ ಬೆಲ್ಲದ ಮಾಹಿತಿ

ಮಂಡ್ಯದ ಬೆಲ್ಲದ ಕುರಿತು ಬಸವರಾಜ ಹವಾಲ್ದಾರ್ ಅವರು ಸವಿವರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅಬ್ಬಾ ಎಂತಹ ಸಿಹಿ!

'ಆಹಾರ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಂ. ಚೈತ್ರರವರ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ರೆಸಿಪಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿತು. ಸಿಹಿ ಪ್ರಿಯನಾದ ನಾನು 'ಶಾಹಿ ರಸಮಲಾಯ', 'ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಶೀರ', 'ಫ್ರೂಟ್ ಖೀರು' ಮಾಡಿ ಸವಿದೆ. ಅದ್ಭುತ ರುಚಿ!

-ಆರ್.ಎಂ. ಹಾಸನ

ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ವಿಶ್ವ ಮಹಿಳಾ ಆಡಳಿತಗಾರರ ಕುರಿತು 'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದ 'ಗೊತ್ತೆ?' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೋಭಾ ಫಕೀರೇಶ ತಳವಾರ ಅವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಓದುಗರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

-ಎಂ.ಬಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಅಭಿಮಾನ

ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಬಂದ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯ ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಲಲಿತಾ ಕೆ. ಹೊಸಪ್ಪಾಟಿ ಅವರ ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪದ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಸಾಂಗ್ಗಳೇಕರ್ ಅವರ ಚಿತ್ರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.

-ಬಸವರಾಜ ಅಲ್ಲೂರ, ಕೌಜಗನೂರ/ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಪಿ.ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ