ಮದ್ಯದಿಂದ ಅರಿವು ಮರೆ

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳಿನ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕಂಟಕ ತರುವ ಮದ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಹಾನಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ತಡೆ ಸುಲಭ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸುಮಧುರ ಬದುಕು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಅಪಾಯವನ್ನು ನಿರಂತರ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜಿದ್ದರೆ ಇಳಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ಚಲನಶೀಲರಾಗಿ ಇರಿ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಶ್ರಮ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕರಗಿ ದೇಹ ಫಿಟ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸರಳಸೂತ್ರ

'ಮದುವೆಗಳು ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ' ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ ನ. 23) ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ. ವಿವಾಹ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಓದಲೇಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ತಾಳ್ಮೆ, ಸಹನೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಕ್ಷಮೆ ಇವುಗಳೇ ಯಶಸ್ವಿ ಸಂಸಾರದ ಗುಟ್ಟು. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸುಖದ ಸರಳ ಸೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಹಿತನುಡಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಲೇಖನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

—ಸು. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮಧುರ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು, ಪಿ.ಜಯವಂತ ಪೈ ಕುಂದಾಪುರ, ಎಂ.ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಡಾ.ಕೆ.ಕೆ. ಜಯಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಹಾಸನ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ ಕಲಬುರಗಿ, ಬಿ.ಎಂ.ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಶ್ರೀನಾಥ್ ಕೊನೇಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ.ಎಸ್ ಧರ್ಮೇಂದ್ರ ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ಕೆ.ಪಿ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ

'ವಿಚಾರ ಲಹರಿ'ಯಲ್ಲಿ 'ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಯ ಸುತ್ತ' (ಮೂಚಿ) ಬರಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಸಮಾಜದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಂತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೌಢ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಾಂಧತೆಯನ್ನು ಬಿತ್ತುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

—ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ನಿಜ ನಾಮ

ವಿಚಾರಲಹರಿ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ತೋಷ ಮತ್ತು ಮೂಚಿ ನಿಜನಾಮಧೇಯ ತಿಳಿಸಿ.

— ಹಿ.ಶಾ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೂಚಿ ಎಂದರೆ ಮೂಡ್ನಾಕೂಡು ಚಿನ್ನಸ್ವಾಮಿ ಹಾಗೂ ತೋಷ ಎಂದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ತೋಳ್ಪಾಡಿ. (—ಸಂ)

ಗೊಂದಲದ ಗೂಡು

ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಸುಳ್ಳು ಮತ್ತು ಭ್ರಮೆಯ ಸುತ್ತ' (ಮೂಚಿ) ಓದುಗರನ್ನು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡಿಗೆ ತಳ್ಳಿದೆ. ಇತಿಹಾಸದ ಯಾವ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಚಾರ ದಾಖಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

— ಪ. ಚಂದ್ರಕುಮಾರ ಗೌನಹಳ್ಳಿ, ಕೆ.ವಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಕಾರಂತ ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೊಗಸಾದ ಲೇಖನ

ಪ್ರವಾಸ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಸುಂದರ ಜಲಧಾರೆಯ ಸಿಕ್ಕಿಂ' (ಬಿ.ಶೋಭಾ ಅರಸ) ಲೇಖನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು.

—ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹ ಮೂರ್ತಿ ಮೈಸೂರು

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿ

'ಕಸವೆಂಬ ರಕ್ಕಸ' (ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

—ರುಕ್ಮಿಣಿ. ಕೃ. ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಗೋಕಾಕ

ವಿಚಾರಪೂರಿತ ಲೇಖನ

'ವಿಚಾರ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹೀಗೆಳೆಯುವ ಮುನ್ನ' (ಡಾ. ಅರುಣಾ ಯಡಿಯಾಳ್) ಲೇಖನ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತಿದೆ.

—ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಬಂಟ್ವಾಳ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಮಂಡ್ಯ

ಕಲಬೆರಕೆ

'ಕೇಸರಿಯ ಕಲಬೆರಕೆ' (ಡಾ. ಉಮಾ ವೆಂಕಟೇಶ್) ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಶುದ್ಧ ಕೇಸರಿ, ಶೇ.ನೂರು ಕೇಸರಿ, ಒರಿಜನಲ್ ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯವು ಇವೆ ಎಂಬುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

—ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ

'ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಎಂಬ ಕಲೆ' (ರಮೇಶ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್ ಟಿ.) ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಹಸ್ತಲಾಘವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ವೃತ್ತಿಪರತೆ ಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಹಿಡಿಸಿತು.

—ರವೀಂದ್ರನಾಥ.ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಮೀನಾಕ್ಷಿ. ಕೆ. ರಾಮಗುಂಡಿ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಮಿತ ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ' (ರಘು. ಕೆ.ಸಿ.) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

—ಟಿ.ಆರ್. ಲಲಿತ ರಾವ್, ನಾರಾಯಣಯಾಜಿ ಶಿರಾಲಿ

ಮೇರಿ ಕೋಮ್ ಹೆಮ್ಮೆ

ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಸಾಧನೆಯ ಶಿಖರದಲ್ಲಿ ಮೇರಿ' (ಹನಿ) ಓದಿ ಮೇರಿಕೋಮ್ ಅವರ ಅಪ್ರತಿಮ ಸಾಧನೆ, ಅಸೀಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ದೊಡ್ಡಗುಣ ಕಂಡು ಹೆಮ್ಮೆ ಎನಿಸಿತು.

—ಎಲ್. ಗಿರಿಜಾರಾಜ್ ಬೆಂಗಳೂರು, ರತ್ನಾಕರ ಹೆಗಡೆಕಟ್ಟೆ ಮೂಡಬಿದರೆ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬೇರೆಡೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ

'ಮೊದಲ ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕ ಮಲ್ಟಿ' (ಎಚ್. ಕೆ. ಶರತ್) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಈ ಲೇಖನ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ 'ಮಂಗಳ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ನವೆಂಬರ್ 22, 2017) ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

— ಧರ್ಮಾನಂದ ಶಿರ್ವ, ಬೆಂಗಳೂರು