ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ!

ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಗುಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಶಿಶು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಲಬೆರಕೆ ಅಂಶ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಬ್ರಿಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ವಹಿಸಿ ಎಚ್ಚರ!

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆ 'ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಹಿಳೆಯ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರ ಅಪಾಯ ಮಗು ಜನಿಸಿ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಬಾಳಿಗೆ ಬಳಸಿ 'ನಟ್ಸ್'

ಶೇಂಗಾ, ಬಾದಾಮಿ, ವಾಲ್‌ನಟ್ ರೀತಿಯ ಒಣಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಒಣ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಅಧಿಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿದ್ದು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣ.

ಹಸಿವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುವ ಒಣಬೀಜಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಲೇಖನ

'ಸುಧಾ' ನ.28ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಕೆ.ದಿನೇಶ್‌ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಪರ್ಯಾಯ ಇಂಧನ ದಾರಿ ಯಾವುದು?' ಚಿಂತನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಹೇಮಲತಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ, ಕೊಣಂದೂರು/ ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ/ ಎಸ್.ಲಕ್ಷ್ಮಿನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂತು!

'ರುಚಿಕರ ಹಣ್ಣು ಅಪ್ರಿಕೋಟ್' (ಬರಹ: ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ) ಲೇಖನ ಓದಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿತು.

ನೇ.ಗೋ.ಭ., ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ/ ಕೊ.ಸು.ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಮೈಸೂರು

ಸಮಯೋಚಿತ ವಿಚಾರ

'ಕನಕ ನೆನಪು' ವೈನತೇಯರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ ಸಮಯೋಚಿತ.

ಬಾಳ್ಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ

'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು'ವಿನ ಗಮ್ಮತ್ತು

'ಸಂಸ್ಕೃತ ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಎಸ್.ಎಲ್.ಭೈರಪ್ಪನವರ ಮಾತೇ ಮುತ್ತುಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ; ಡಿ.ಎನ್. ಶಂಕರ ಬಟ್ಟರ, 'ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೂ, ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಮುತ್ತು ಇದೆ. ಇವೆರಡು ಮುತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮುತ್ತು ಸರಿ? ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. 'ಮಾತೇ ಮುತ್ತು'ವಿನ ಗಮ್ಮತ್ತು... ಅಂದರೆ ಇದೇನಾ?!

-ಚನ್ನಬಸವ ಪುತ್ತೂರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಲಕ್ವದ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ.ಬಿ.ಸತೀಶ್ ರೈ ಅವರು 'ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ

ಚಾರಣಿಗರಿಗೆ ಮುದ

'ಉಳವಿಯಿಂದ ಶಿವಪುರಕ್ಕೆ...' ವೀರೇಶ ಯಂಗಟಿ, ಸುಹಾಸ್ ಹೊಸ್ಮನೆಯವರ ಲೇಖನ ಸಾಹಸಿ ಚಾರಣಿಗರಿಗೆ ಮುದ ನೀಡಿತು.

ಬಿ.ಎಸ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರೆ, ಕಮಲನಗರ/ ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಂ.ಬಿ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಚಾಮರಾಜನಗರ

ಹೊಲ ಕಾಯುವ ಚತುರ

ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಕಡಿ ತಿನ್ನದೆ ಕೀಟಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ 'ಹೊಲ ಕಾಯುವ ಚತುರ' ಹ.ಸ.ಬ್ಯಾಕೋಡ ಅವರ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದೆ.

-ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು ಸುರೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ಕೋಪ ಯಾಕೆ? ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿದೆ

'ನಮಗೇಕೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ!' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಜಿ.ಶಿವಶಂಕರ್ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿ.ಎಂ.ನೀಲಾಂಬಿಕಾ ಕುಪ್ಪೇಲೂರು, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು/ ವೈ.ಜಿ.ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ಯಾವುದು ಸರಿ?

ಬಿ.ಎನ್. ಭರತ್ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ 'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚೆಕ್‌ಗಳ ವಾಯಿದೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ' ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನವರು ಮುದ್ರಿಸಿರುವ ಚೆಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳು ಎಂದಿದೆ.

-ಬಿ.ಎಸ್. ರಮೇಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ'ದಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ಚುಟುಕು ಸಾಹಿತಿ ಜರಗನಹಳ್ಳಿ ಶಿವಶಂಕರ್ ಕವನಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದವು. ಮೊದಲ ಶಿಶು ಪದ್ಯ 'ಕುಂಬಳಕಾಯಿ'ಗೆ 'ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ'ಯ ಚಿತ್ರ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಬೂದುಗುಂಬಳ' ವಾಗಬೇಕಿತ್ತು. ಮಜ್ಜಿಗೆಹುಳಿ ಮಾಡುವುದು ಬೂದುಗುಂಬಳದಲ್ಲಿ.

-ಪಿ.ಜೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು

ಚಂದ ಕಥೆ, ಸಾಂಕೇತಿಕ ಚಿತ್ರ

ಬಿ.ಎಂ.ಭಾರತಿ ಹಾದಿಗೆ ಅವರ 'ಹಸೇನಾರು ಬಂದ' ಕಥೆ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿದೆ, ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ, ಆಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಕಲೇಶಪುರದ ಆಡುಭಾಷೆ ಬಳಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಕಥೆಗೆ ಮನೋಹರ್ ಚಿತ್ರ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವೂ, ಸಾಂಕೇತಿವಾಗಿಯೂ ಇದೆ.

-ವಿಜಯ, ರಮ್ಯಾ, ರಮೇಶ್ ಬೆಳ್ಳಾವೆ, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಸುಶೀಲಾ ಸೋಮಶೇಖರ್, ಹಾಸನ/ ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

ಅದ್ವಿತೀಯ ಐತಿಹಾಸಿಕ

'ರಾಜ ಒಡೆಯರ್' ಮೈಸೂರು ಒಡೆಯರ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾದಂಬರಿ ರಚಿಸಿರುವ ಲೇಖಕಿಯರು ಕಡಿಮೆ. ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ವೇದಾ ಅವರು ಮೊದಲ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲೇ ತಾವು ಅದ್ವಿತೀಯರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್ ಕೊರಟಿಯವರ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದುದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು/ ವಿಜಯ ಗೋಪಾಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ ಡಾ.ಎಸ್.ಕೆ.ಕುಮಾರ್, ಯಾದಗಿರಿ