



ನಾನ್‌ಸ್ಪಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ

'ನಾನ್‌ಸ್ಪಿಕ್' ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆರಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವೂ (Perfluorinated compounds) ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅಂತಹ ನಂಜಿನ ಅಂಶ ಪಾತ್ರೆಯ ಅಡಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇಣದಂತಹ ಜಾರುವ ತಳ ಇರುವ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆರೆತು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಧುಮೇಹ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಲಂಡನ್ನಿನ ಉಪ್ಪಾಲ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದೆ.

ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿಂದರೆ 'ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟ್ರೋನ್'

ನಿತ್ಯವೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇ.31 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ

ಹಂಡೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಸಂತಸ



'ಸುಧಾ' ಡಿ.12ರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ಪ್ರವೀಣ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರ 'ಕಲಿಯೋದಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ' ಓದಿ ರಾಜ್ಯದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡು ಹಂಡೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದಷ್ಟು ಸಂತಸವಾಯಿತು.

-ಎಸ್. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ, ಚಾಮರಾಜನಗರ/
ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಹಾಸನ/
ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮಮತಾ ಪ್ರಕಾಶ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/
ಬಿ.ಎನ್.ಸೊಲ್ಲಾಪುರ ಕಮಲನಗರ, ಬೀದರ್/
ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಬರಹ

ಚೇತನ ನಂಜುಂಡರ 'ಡೇ ಲೈಟ್ ಸೇವಿಂಗ್' ಲೇಖನ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

-ಹೆಚ್.ಎಸ್. ಹೇಮಲತಾ, ಹೊಸ ಅಗ್ರಹಾರ

ಜನತೆಯ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ

ಜನತೆಯ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಹೇಗೆ ಮೇಲೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಸ್.ಪಿ.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಅವರ 'ಈಗ ಹೇಗಿದೆ ಹಿರೋಷಿಮಾ?' ಲೇಖನ ಸಾದರಪಡಿಸಿದೆ.

-ಮೇ.ಗೋ.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಬರಹ

ಮಧುಸೂದನ ಸುಣ್ಣಂಬಳ ಅವರ 'ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರ ಎಷ್ಟು ಸರಿ?' ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು.

-ಶ್ರುತಿ ನೀರಾಯ, ಗುಂಡ್ಲು

ಮನೋಜ್ಞ ಕಥೆಗಳು

ಎಚ್.ಎಸ್. ಪಾರ್ವತಿ ಅವರ 'ಕಡೆಗೂ ಸಾವಿತ್ರಿ ನಕ್ಕಳು' ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಸಂಸಾರ ಪಡೆದ ಸಾವಿತ್ರಿಯ ಬಾಳು ನಮ್ಮದಿ ಹೊಂದಿದ್ದನ್ನು ಓದಿ ಹರ್ಷವಾಯಿತು. ಕೊಹಿಮ, ಬಸರಕೋಡು ಅವರ ಮಿನಿ ಕಥೆ 'ಗೋಣಿ ಚೀಲ' ಮನ ಮಿಡಿಯಿತು, ಹೃದಯ ಹಿಂಡಿತು.

-ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ, ಧಾರವಾಡ/ ಬಿ.ಎಸ್.ಮುಳ್ಳೂರ, ಹಲಗತ್ತಿ/
ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ/ ಆರ್.ನಾರಾಯಣಪ್ಪ, ತೊಬಗೆರೆ

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ನಂಟಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸುಮಾರು 2200 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಶೇ.42ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಾನಿ

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಮೆದುಳು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದ ಇತರ ಮೆದುಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗ ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಯುಕ್ತ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಅಣಬೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಕಷ್ಟದ ಕಥೆ

ವಿ.ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಶಿವರ್ 'ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಯಶೋಗಾಥೆ' ಓದಿದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದಂತೆ ಅತಿವೃಷ್ಟಿಯಾದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಫಸಲು ಭಾಗಶಃ ಕೊಳೆತು ಉದುರುತ್ತದೆ. ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೂ ಬಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಳೆ ಬಂದರೆ ಕಾಳು ಕಟ್ಟುವುದು ವಿಳಂಬವಾಗುತ್ತದೆ.

-ಹೇಕಮಂ ಮಧ್ವಸ್ಥ, ಫಲ್ಲೂಣ

ಚೆಕ್ ವಾಯಿದೆ 3 ತಿಂಗಳು

ನ.28ರ 'ಸುಧಾ' ಸಂಚಿಕೆಯ ನನ್ನ 'ಚೆಕ್ ಬರೆಯುವ ಮುಂಚೆ...' ಎಂಬ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಡಿ.12ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿರುವ ರಮೇಶ್ ಮತ್ತು ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಎಂಬವರು ಚೆಕ್‌ಗಳ ವಾಯಿದೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ರಿಸರ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ 2012 ಏ.1ರಿಂದ ಚೆಕ್ ವಾಯಿದೆಯನ್ನು 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 3 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

-ಬಿ.ಎನ್.ಭರತ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ನರಿ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ

'ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ' ಅಂಕಣದ ಉಂಚೆಳ್ಳಿ ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ ಎಂಬವರು ಬರೆದ 'ನರಿ ಸಿಂಹ ಸ್ನೇಹ' ಎಂಬ ಮಕ್ಕಳ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ 'ನರಿ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನರಿ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಂಹ, ನರಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಥೆಗಳು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದಾದರೂ, ಮಾಂಸಹಾರಿ ನರಿಯು ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬರೆಯಬಾರದಲ್ಲವೇ?

-ಬಿ.ಶೋಭಾ ಅರಸ, ಅರಬ್ಬೆಲು/ ಸಿ.ಎನ್.ರಮೇಶ್, ಕೋಲಾರ



ಉತ್ತರಾಣಿ ಅಲ್ಲ

ಬಿ.ವಿ.ರಶ್ಮಿ ಅವರು 'ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಉತ್ತರಾಣಿ' ಕುರಿತು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಬಳಸಿದ ಚಿತ್ರ ಉತ್ತರಾಣಿ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಲೂಕಾಸ್ ಏಸ್ಟೆರ ಲೇಬಿಯೇಟೆ ಸಸ್ಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ತುಂಬೆ ಗಿಡ.

-ಶಶಿಧರ ಎಲೆ, ವಾಜರಹಳ್ಳಿ/ ಎಚ್.ಪಿ.ನಳಿನಿ, ಕೆ.ಆರ್.ಪೇಟೆ/ ಕೆ.ಗಾಯತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು

ಇದು ಉತ್ತರಾಣಿ