



### ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸಲು ವಾಕ್

ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಬೊಜ್ಜು ಹಲವರ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೇ ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. 1992ರಿಂದ 2000 ಕಾಲ ಸುಮಾರು 3,34,161 ಸ್ತ್ರೀ- ಪುರುಷರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳ ಎತ್ತರ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ, ತೂಕ ಎಲ್ಲವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸಿದ 12 ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 21 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಂದಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದು ಇದರಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿರುಸಿನಿಂದ ನಡೆದರೆ, ಅದು ಕೂಡ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 100 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶೇ.16ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

### ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಮರೆತಿದ್ದು ಸಿಕ್ಕಿತು!

ಮೇಲ್ ಪಾರ್ಕ್ ಪಾರ್ಕ್, ಬೀಗಡ್ ಕೋಡ್, ಎಲ್ಲೋ ಓದಿದ್ದು, ಎಲ್ಲೋ ಕೇಳಿದ್ದು, ಇನ್ನೇನೋ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಮರೆತು ಹೋಗಿದೆ. ಎಷ್ಟು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡರೂ

ಸ್ವರಣಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೆರಳು ಕಚ್ಚಬೇಡಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಸ್ವರಣ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮರುತು ಹೋದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿದರೆ ಮರೆತಿದ್ದು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ತಜ್ಞರು, 178 ಮಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಡನೆ ಸ್ವರಣಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರು.

### ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಆಗರ ಗೆಣಸು!

ಗೆಣಸಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಿ6 ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಂಬಂಧ ಗೆಣಸಿನ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಶ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಗುರಲೆ, ಎಳೆಯಲೆ, ಬಲಿತ ಎಲೆ, ಅದರ ಕಾಂಡ, ಬೇರಿನ ಅಂಗಾಂಶವೂ ಸೇರಿದ್ದವು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 ಬೇರಿಗಿಂತ ಎರಡು ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಬಲಿತ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಅದರ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆಗೂ ಅವಕಾಶ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳಿತು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬಿ6 ಪೋಷಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ 'ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ', ನಡಹಳ್ಳಿ ವಸಂತ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಜ. 15) ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರರು.

- ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗೆ, ವಿಧಾ ಮುರಳೀಧರ, ತುಮಕೂರು, ಓಂ ಚನ್ನೇಶ್, ಅರಬೀಚಿಕ್ಕಾಂಪ್, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲೆ, ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಮೇಗರವಳ್ಳಿ, ವಿ.ಎನ್. ಸುಮತಿ, ಬೆಲಗೂರು

#### ಸಮಯೋಚಿತ

'ನಿಮ್ಮೊಡನೆ'ಯಲ್ಲಿ 'ಸಿನಿಮಾ ಮತ್ತು ಸೆನ್ಸಾರ್' (ಬಿ.ಎಂ. ಹನೀಫ್) ಬರಹ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳಾದ ಹಿಂದಿಯ ಪಿಕ್ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡದ 'ಗಾಳಿಬೀಜ'ದ ಬಗ್ಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿತವಾಗಿದೆ.

-ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿತ್ತು ವೈನತೇಯ ಅವರ ವಿಚಾರ ಲಹರಿ 'ಪತ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ' ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಓದಿ, ನನ್ನ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ನನಗೆ ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಾದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಕೂಡ ನನ್ನ ಅಜ್ಜ ಮೋಡಿ ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿದ ವೈನತೇಯ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ.

-ಸುಘೋಷ್ ಎಸ್ ನಿಗಳೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

#### ಶರದೃಶ್ಯ ನಂತರ ಹೇಮಂತ

'ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣೆಲೆ ಉದುರಿದಾಗ..' ಲೇಖನ (ಬೃಂದಾ ಎನ್. ರಾವ್) ದಲ್ಲಿ 'ಶರದೃಶ್ಯ ಕಳೆದು ಶಿಶಿರದ ಚಳಿ' ಎಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಶರದೃಶ್ಯ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಬರುವುದು ಹೇಮಂತ ಋತು. ನಂತರವೇ ಶಿಶಿರ ಋತು ಬರುವುದು.

-ಕೆ.ವಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ, ಬೆಂಗಳೂರು

#### ಕಿನ್ನರ ಲೋಕದ ಅರಮನೆ

ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ಕಿನ್ನರ ಲೋಕದ ಅರಮನೆ' (ಎಸ್.ಪಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ) ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಚಿತ್ರಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿವೆ.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬೀಳಗಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು

#### ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನ 'ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಆತಂಕ'ದಲ್ಲಿ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್ ಅವರು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ನಿಜ. ನನಗೂ ಇದರ ಅನುಭವ ಆಗಿದೆ.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

#### ನೂರಾನೆ ಬಲ

ದಡ ಸೇರಿದ ದೋನಿ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಭಾರತ ತಂಡಕ್ಕೆ ದೋನಿ ನಾಯಕತ್ವ ನೂರಾನೆ ಬಲ ತಂದಿತ್ತು.

-ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಮುಕುಂದ ಹೆರಕಲ್ಲ, ಕಲಬುರಗಿ, ಸೂಜಿಕಲ್ಲು ಡಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ, ಹೊಸದುರ್ಗ

#### ಉತ್ತಮ ಕಥೆ

ರಾಮಚಂದ್ರ ಭಾವೆ ಅವರ ಕಥೆ 'ಸಂಧಾನ' ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಏಕಲವ್ಯನಲ್ಲೂ ಸಂಧಾನ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏಕಲವ್ಯನನ್ನು ಅರ್ಜುನನಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸಿರುವುದು ಅಸಮಂಜಸ ಎನಿಸಿತು. ರಘುಪತಿ ಶೃಂಗೇರಿ ಅವರ ಚಿತ್ರ ಅದ್ಭುತ!

-ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚೆಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು, ಎಸ್. ಪ್ರಭಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರ

- ಸುಧಾ ತರುವುದು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರ
- ಸುಧಾ ಮುಖಪುಟ ತುಂಬಾ ಮನೋಹರ
- ಸುಧಾ ಜನಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದ ಅಪಾರ
- ಸುಧಾ ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರ

-ರಮೇಶ. ಜ. ಬೊಂಗಾಳಿ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ