



## ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಳಸಿ

ದೇಹವನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಇಲ್ಲ. ಹೇಗಪ್ಪ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೊಂದಿದೆ. ಏನೆಂದರೆ, ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೇ ಇರಬಹುದು ಆಗಲಾ ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸದೆ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಿ ಹೋಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಯ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರು ಮನೆ ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತಿ ಹೋದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಷ್ಟೇ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಸಮಯ, ಚಹದ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯೂ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಬೆನ್ನು ಬೇನೆಗೆ ಯೋಗ

ತಿವ್ರ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರದ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಉಪಚಾರದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಬಹುದು ಎಂದಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂದು ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಬಾದಾಮಿ- ಪಿಸ್ತಾ

ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇವಲ ಹೃದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಕಾಪಾಡಲು ಮಾತ್ರ ನೆರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾದಾಮಿ- ಪಿಸ್ತಾದಂತಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸರ್ವತೀಯಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಂಜಿನ ಅಂಶಗಳೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣೆ ನಾಶ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆನಡಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಾನಂತರ ಅದು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಮುದ್ರ ಮಥನ



## ಲೇಖನ ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು

ಮೆದುಳಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್! ವಿಶಾಖ ಎನ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ 9 ಫೆ.) ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ದಾಸಾನುದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ರೋಬೊಗಳು ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಮಾಡುವಂಥಾದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಸಡಿಲಗೊಂಡಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯ, ಮಾನವೀಯತೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊರೆದು ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಮಧುರಾ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಬೆಂಗಳೂರು ಅದ್ಭುತ ಬರಹ ವಿಚಾರ ಲಹರಿಯಲ್ಲಿ 'ನಿನ್ನ ಹಾಡು ಹಸೆ ನಿನ್ನಲ್ಲೇ ಇರಲಿ' (ತೋಷ) ಅದ್ಭುತ ಬರಹ. ಸಾವು ಎಂದರೆ ಭಯವೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಚಿಕೇತನ ಕಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಇಂದು ನಾಳೆ, ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಬಾಳುಪೇಟೆ ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ ಹಾಸನ, ಗಾಣಧಾಳು ರಾಮಣ್ಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಗಮನಸೆಳೆಯಿತು

'ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಹಿರಿಮೆ' (ಎನ್.ಜಗನ್ನಾಥ ಪ್ರಕಾಶ್) ಲೇಖನ, ಸ್ವಬ್ಧಚಿತ್ರಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂಥವು.

-ಕೆ.ಪಿ.ರಾಮಗುಂಡಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ, ಮಹಾವೀರ ಕಾಸರ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

'ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರು: ಪ್ರಯೋಜನ ನೂರು' (ಡಾ.ಶೈಲಜಾ ಕೆ.ಆರ್.) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಇದ್ದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನವಿದು.

-ಬಿ.ಎಂ. ಶಿವಲಿಂಗೇಗೌಡ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ, ಎಚ್.ಆನಂದಕುಮಾರ್ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

## ಕುತೂಹಲಕಾರಿ

'ಆತ್ಮಗಳಿಗೊಂದು ಮನೆ' (ಸೀತಾ ಎನ್.ಎಸ್. ಹರಿಹರ) ಲೇಖನ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ. ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಧರ್ಮಾಚರಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯಿದೆ.

-ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಬೆಂಗಳೂರು

## ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ

'ಚಾರಣೆಗರ ನಿಲ್ದಾಣ ಚಂದ್ರತಾಲಾ' (ಎಚ್.ಕೆ.ಶರತ್) ಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ನೋಡಿ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ಪ್ರವಾಸಿಗರು ನೋಡಲೇಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವಿದು.

-ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಶಿ. ಯಡಹಳ್ಳಿ, ಬಿಎಂಎಸ್ ಬೇವಿನಹಳ್ಳಿ

## ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

'ಸುಬ್ಬರಾಯಪ್ಪನ ಎಮ್ಮೆ', (ಬೇಲೂರು ರಾಮಮೂರ್ತಿ) ಕಥೆ ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಬಂದ ಸಂಕಟ ಒಂದೇ ಸಲ ಪರಿಹಾರವಾದದ್ದು ಖುಷಿಯಾಯಿತು.

-ಸೂಜಿಕಲ್ಲು ಡಿ. ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ ಬೆಳಗೂರು, ವಿನಯ ಗಡೇಡ ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ, ರಾಜಶೇಖರ ಹಾದಿಮನಿ ಧಾರವಾಡ

## ಮಿನಿಕಥೆ

'ಎಂಜಲು ಬಿಕರಿಗಿದೆ' (ಆರೆಚ್ ಹಾಲಾಡಿ) ಮಿನಿಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿದೆ.

-ಕಾಳಿಮಾಡ ಪ್ರಪ್ಪ ನಾಣಯ್ಯ ಮಡಿಕೇರಿ, ಪ್ರದೀಪ್ ಎನ್. ಚಿಲುವರಸನಕೊಪ್ಪಲು

## ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ

'ಚಿಕೋರಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹೌದಾ?' (ರಾಜೀವ್ ಎನ್. ಮಾಗಲ್) ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ.

-ಮೇ.ಗೋ. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ ಮೇಗರವಳ್ಳಿ