



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

## ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಶುದ್ಧಿ!

ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮದ್ದಿನ ಉಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಎಳೆಯರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಅಗ್ಗದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಘಾಸಿಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸುಧಾರಣೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

11ರಿಂದ 15 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 2100 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ್ದರು.

## ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಪಡೆ!

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮೈಮಾಟ ಹೊಂದಲು ಶಿಸ್ತಿನ ಪಠ್ಯಾಹಾರವೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು 1750 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ

ಶೇ.89ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಪಠ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಅವರ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಮನಸು ಕೆಡಿಸುವ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್!



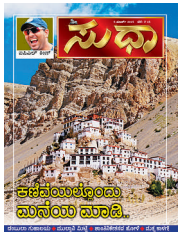
ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಸಂದೇಶ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ ನೋಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ, ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬುವ ತವಕ.

ನೀವು ಆ ಫೋನಿನ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚಿನ ಭಾವವನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ ಎಂದು ಲಂಡನ್ನಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಏಕಾಂತತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಹಲವು ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಹವಾಸ ಚಟುವಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂದು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿವ್ನ್



## ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು

'ಕಣಿವೆಯಲ್ಲೊಂದು ಮನೆಯ ಮಾಡಿ', ಬಿ.ವಿ. ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ (ಸುಧಾ, ಮಾ. 5) ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಗಳು ಮನಸೂರೆಗೊಂಡವು. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣಗಳ ಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣ ಕುರಿತು ಲೇಖಕರು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಸು.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಕೋಟೇಶ್ವರ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಸೊಗಸಾದ ವರ್ಣನೆ

ಕಣಿವೆ ವಾಸಿಗಳ ಜೀವನಶೈಲಿ ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ಕರುಳು ಚುರುಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸೊಗಸಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

- ಎಂ.ಎಸ್. ಧರ್ಮೇಂದ್ರ, ದೊಡ್ಡಮಗ್ಗ

## ಹೃದಯಂಗಮ

ವಿಚಾರಲಹರಿಯಲ್ಲಿ ವೈನತೇಯರು ಹೃದಯವನ್ನು ಆನಂದಮಯವಾಗಿಸುವ ದಿವ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿರುವುದೇ ಹೃದಯಂಗಮವಾಗಿದೆ.

-ಕೆ.ಆರ್. ಉಮಾದೇವಿ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ

## ಗುಹಾ ಅರಮನೆ

ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಗುಹಾ ಅರಮನೆ ಕುರಿತ ಪ್ರವಾಸ ಲೇಖನ 'ದಂಬುಲಾ ಗುಹಾಲಯ' (ಇಂದಿರಾ ಹೆಗ್ಡೆ) ಓದಿ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ಆಧಾರ ಕಂಬಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಈ ಅರಮನೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ ಕೃತಿಚಳಕ. ಚಿತ್ರಗಳೂ ಮನಸೆಳೆದವು.

-ಎಸ್. ಚನ್ನಪ್ಪ, ಮೈಸೂರು, ಎಚ್. ಆನಂದಕುಮಾರ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಎಂ. ಮೃತ್ಯುಂಜಯಪ್ಪ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

## ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆ

ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್ ಅವರು ಬರೆದ 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲಿಕೆಗೆ

ಗಮನಕೊಡಿ' ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನಾರ್ಹ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಿತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದೆ.

-ಎಂ.ಆರ್. ಶರ್ಮಿಳಾ ಮಂಜುನಾಥ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಪುಟ್ಟಗೌರಿ ಚಿದಾನಂದ, ಕಲಬುರಗಿ, ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಚಂದ್ರ, ಮಂಡಗಲಲೆ

ದಿಗ್ಗಜನಿಗೆ ನಮನ ಬಾಲಿವುಡ್ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ರಾಮಾನಾಯ್ಡು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಲೇಖನ (ವಿಶಾಖ ಎನ್.) 'ಸಿನಿಮಾ ಕೃಷಿಕನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ' ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ರೈಸ್‌ಮಿಲ್ ಮಾಲಿಕನಾಗಿ ಶುರುವಾದ ಅವರ ಜೀವನ ನಂತರ ಟಾಲಿವುಡ್‌ನ 'ಮುಘಲ್' ಪಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದು ರೋಚಕ ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ.

- ಸುಂದರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಮಾರ್ಮಿಕ ಕಥೆ

'ಕತ್ತಲೊಳಗಣ ಬೆಳಕು' ವೈ.ಕೆ. ಸಂಧ್ಯಾ ಶರ್ಮ ಅವರ ಕಥೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು.

-ವೈ.ಜಿ. ನರಸಿಂಹನ್, ತಿಪಟೂರು

## ಮುದ್ರಣ ದೋಷ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಸುಧಾ' ದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ರಾಕ್ಷಸನ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'ನೀರಿನಾಳ ನಾರಿ ಯೋಗ' ಎಂಬ ಪುಟ್ಟ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎಂಬ ಪದ 'ಸ್ಫುರ್ತಿ' ಆಗಿದೆ. ಇಂಥ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳು ಪ್ರತಿ ವಾರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

-ರತ್ನಜ, ಮೈಸೂರು

(ಹೌದು, ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ- ಸಂ)